

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу, групи 1

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Мельничук Наталія Анатоліївна

Керівник: к.психол.н., доц. А.О.
Татьянчиков

Рецензент: к.політ.н., доц. Т.М. Третьякова

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціологіїКафедра психологіїРівень вищої освіти магістерськийГалузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(шифр і назва)

Спеціальність 053 «Психологія»

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ**Завідувач кафедри психології**

д.ю.н., проф. О.М. Цільмак

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(магістерський дослідницький проект)

Мельничук Наталії Анатоліївни

1. Тема роботи «Психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту»Керівник роботи к.психол.н, доцент Татяничков Андрій Олександрович

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	IX 2025	
3.	Написання Вступу	IX 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	IX - X 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	X 2025	
6.	Написання Висновків	X-XI 2025	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	XI 2025	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	XI 2025	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	XI 2025	
10.	Захист К.Р. в ЕК	XII 2025	

Здобувач

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник роботи

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Мельничук Н.А. Психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

У роботі представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту. Показано, що у ситуації хронічного стресу, спричиненого війною, люди стикаються з інтенсивним психоемоційним напруженням, що вимагає від них мобілізації адаптивних ресурсів. Здійснено теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових джерел, що дозволив виявити основні підходи до розуміння копінгу як системи когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресу.

Результати емпіричного дослідження виявили варіативність копінг-стратегій залежно від статі, віку, регіону проживання, наявності досвіду внутрішнього переміщення та психотравмуючих подій. Встановлено, що проблемно-орієнтовані стратегії мають зворотний зв'язок з рівнями тривоги, депресії та сприйнятого стресу, тоді як емоційно-орієнтовані та унікальні – прямий. Зафіксовано помірний рівень сприйнятого стресу, з вираженими компонентами безпорадності та браку самоефективності. На основі отриманих результатів сформовано практичні рекомендації для фахівців, що включають елементи когнітивно-поведінкової та екзистенціальної терапії й спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій в умовах воєнної кризи.

Ключові слова: воєнний конфлікт, копінг-стратегії, стресдолаюча поведінка, психологічна адаптація, тривога, депресія, сприйнятий стрес.

ANNOTATION

Melnychuk N. Psychological characteristics of coping strategies in individuals under conditions of prolonged military conflict. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The study presents the results of an empirical investigation into the psychological characteristics of coping strategies used by individuals in the context of a prolonged military conflict. It is shown that under conditions of chronic war-related stress, individuals face intense psycho-emotional strain, requiring the mobilization of adaptive resources. A theoretical and methodological analysis of recent scholarly sources was conducted, which revealed the main approaches to understanding coping as a system of cognitive, emotional, and behavioral efforts aimed at overcoming stress.

The results of the empirical study demonstrated variability in coping strategies depending on gender, age, region of residence, experience of internal displacement, and exposure to traumatic events. It was found that problem-focused strategies are negatively correlated with levels of anxiety, depression, and perceived stress, while emotion-focused and avoidant strategies show a positive correlation. A moderate level of perceived stress was recorded, with prominent components of helplessness and a lack of self-efficacy. Based on the findings, practical recommendations were developed for professionals. These include elements of cognitive-behavioral and existential therapy aimed at fostering adaptive coping strategies under conditions of wartime crisis.

Keywords: military conflict, coping strategies, stress-coping behavior, anxiety, psychological adaptation, depression, perceived stress.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ.....	17
1.1. Характеристика етапів дослідження.....	17
1.2. Характеристика методів дослідження.....	21
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ.....	25
2.1. Психологічні особливості копінг-стратегій.....	25
2.2. Взаємозв'язок копінг-стратегій з психоемоційним станом особистості	32
2.3. Практичні рекомендації щодо формування адаптивних копінг- стратегій в умовах тривалого воєнного конфлікту.....	39
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. Умови тривалого воєнного конфлікту, спричиненого повномасштабним вторгненням Російської Федерації на територію України у 2022 році, спричинили безпрецедентне зростання психологічного навантаження на населення. Зміни у звичному способі життя, втрата близьких, домівок, стабільності, постійна загроза життю, вимушена міграція, а також економічна нестабільність стали для мільйонів українців хронічними стресогенними чинниками.

Тривалий стрес формує унікальні виклики для адаптації особистості. Воєнний конфлікт породжує широкий спектр психологічних реакцій, від посттравматичного стресового розладу до хронічної тривожності, що вимагає аналізу ефективності індивідуальних стратегій подолання. У таких умовах копінг-стратегії стають ключовим механізмом психологічної адаптації, що визначає здатність людини протистояти стресовим факторам та зберігати психологічну рівновагу. Розуміння того, які копінг-стратегії є адаптивними, а які можуть посилювати психологічний дистрес, дозволяє розробляти дієві програми психологічної підтримки та реабілітації. Особливо актуальним є вивчення впливу тривалості конфлікту на зміну копінг-механізмів, оскільки довготривалий стрес може призводити до виснаження психологічних ресурсів.

Дослідження цієї теми також має практичне значення для розробки превентивних заходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості населення, зокрема військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб та цивільних, які проживають у зонах бойових дій. Таким чином, обрана тема відповідає нагальним запитам українського суспільства і є соціально значущою у сучасних умовах.

Аналіз сучасних досліджень та публікацій. Проблемі вибору копінг-стратегій в різних життєвих ситуаціях присвячено чимало праць українських та зарубіжних дослідників у галузі психології. У теоретичних дослідженнях, метою яких є аналіз та узагальнення сучасних напрямків психологічних

досліджень копінг-стратегій особистості, зазначається, що копінг вивчається в різних контекстах. У контексті психологічних захисних можливостей людини (Н. Хан, А. Томсен, Б. Компас, М. Водсворт, П. Крамер, Дж. Конор-Сміт, Г. Закльтсман), у контексті сукупності особистісних рис (Р. Горзух, К. Шефер), у контексті взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, Б. Спілка, Р. Горзух, С. Фолькман, Р. Худ, Б. Гунсбергер). В якості способу долаючої поведінки копінг вивчали: В. Євдокимов, І. Стрельцова, О. Юрасова, Р. Грановська, О. Власова, І. Єсауленко, Т. Більгільдєєва, В. Бодров та ін. Особистісні копінг-ресурси та копінг-стратегії у складних життєвих ситуаціях вивчали Є. Куфтяк, І. Нікольська, Р. Грановська, С. Нартова-Бочавер, в якості готовності до діяльності в екстремальних умовах – А. Маклакова, Р. Єгорова, А. Шленкова, Л. Анциферової, С. Посохова, В. Рибникова та ін. Різні особливості копінг-стратегій досліджували також О. Сігаєва, І. Рябченко, Г. Коритова, Ю. Мураткіна, К. Корнєва, Р. Набіулліна, І. Ветрова, Н. Дмитрієва, О. Приходченко, О. Журавльова. Труднощі діагностики копінг-поведінки висвітлені у роботах М. Новожилової, Л. Вассермана, О. Кружкової, Н. Фетіскіна, О. Гришина, С. Гончарова та ін. [8].

Войцеховська О. (2016) аналізує сучасні напрями досліджень копінг-стратегій, пропонуючи теоретичний базис для їхнього вивчення, але без прив'язки до воєнного контексту. Так, авторка зазначає, що поняття «копінг» у психологічній літературі розуміються як унікальний стиль реагування особистості на складну життєву ситуацію, зумовлений її суб'єктивним значенням, індивідуальними цінностями та наявними психологічними ресурсами. Це процес, що охоплює пізнавальні, емоційні й поведінкові зусилля, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх чинників, які сприймаються як загрозові, стресові чи такі, що перевищують можливості саморегуляції [8].

В якості базових копінг-стратегій розглядаються стратегії вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. При цьому кожна з них може бути як адаптивною, так і неадаптивною, а ефективність їх використання значною мірою залежить від ситуації. Аналіз сучасних наукових концепцій

засвідчує, що психічне та фізичне благополуччя особистості значною мірою визначається тим, яку саме копінг-стратегію вона обирає у відповідь на психотравмувальну подію [8; 24; 32].

Згідно з підходом Р. Лазаруса та С. Фолькман, існує кілька основних копінг-стратегій, які відображають різні способи подолання стресових ситуацій. Серед них вчені виокремлюють стратегію конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття особистої відповідальності, уникнення, цілеспрямованого вирішення проблеми та позитивної переоцінки ситуації [40].

Отже, копінг можна розглядати як систему когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, за допомогою яких індивід намагається впоратися з труднощами, що виникають у взаємодії з навколишнім середовищем. Когнітивна складова охоплює аналіз ситуації, формування плану дій і пошук можливих рішень. Емоційна складова передбачає контроль за власними почуттями, а також прагнення отримати підтримку з боку значущого соціального оточення. Поведінкові зусилля, своєю чергою, спрямовані на реалізацію дій, що допомагають досягти бажаної мети. Характерною рисою копіngu є його усвідомленість і націленість на адаптацію. При цьому важливо враховувати, що обрані стратегії значною мірою зумовлені індивідуально-психологічними характеристиками особистості, зокрема її темпераментом, типом реагування та рівнем емоційної саморегуляції.

У екстремальних та кризових ситуаціях, типовим прикладом яких є життя в умовах тривалого та виснажливого воєнного конфлікту, стратегії подолання стресу можуть бути важливим інструментом для підтримання психічного здоров'я.

Українські та зарубіжні вчені активно досліджують копінг-стратегії в умовах воєнного конфлікту, зосереджуючись на їхній ролі у психологічній адаптації. Так, Карамушка Л.М., Креденцер О.В. та Терещенко К.В. аналізують соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя українців під час війни. Автори зазначають, що в умовах воєнного стресу люди застосовують як

активні (проблемно-орієнтовані), так і пасивні (уникнення) стратегії, що відображає складність адаптаційних процесів, при цьому рівень суб'єктивного благополуччя є вищим в осіб, які займаються активною професійною діяльністю [14]. Цей внесок є цінним для розуміння загальних тенденцій, але залишає відкритим питання індивідуальних відмінностей у виборі стратегій.

Сингаївська І.В. та Кузьменко О.М. (2022) досліджують зв'язок між часовими орієнтаціями особистості та копінг-стратегіями, стверджуючи, що орієнтація на майбутнє сприяє адаптивним стратегіям, тоді як фокус на минулому посилює пасивні підходи [32]. Їхня робота вносить нові концептуальні ідеї, однак потребує ширшої емпіричної бази для підтвердження висновків у тривалій перспективі. У монографії «Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи» (2021) українські автори розглядають копінг-стратегії як частину психологічних ресурсів, наголошуючи на потребі їхнього розвитку, але не пропонуючи конкретних практичних рішень [30].

Гозак С.В. та співавтори (2023) у своїй статті акцентують увагу на адаптивних копінг-стратегіях українців під час війни, підкреслюючи роль соціальної підтримки та саморегуляції. Дослідники виділяють три групи стратегій – особисте зростання та взаємодія з соціумом (хобі, культура, освіта, музика, спілкування, піклування, волонтерство, плани на майбутнє); фізичне та психічне благополуччя (фізична активність, дихальні вправи, арт-терапія, спостереження за природою); тимчасове відволікання та самозаспокоєння (їжа, відеоігри, перегляд фільмів та серіалів).

Результати дослідження виявили, що 70% опитаних зазначили, що найбільш дієвими способами подолання стресу для них є прогулянки на свіжому повітрі, заняття хобі, прослуховування музики, турбота про інших людей та спостереження за природними явищами. Крім того, значна частина респондентів (у межах 62,4–67,8%) відзначила ефективність таких видів дозвілля, як споживання смачної їжі, перегляд фільмів і серіалів, а також видів активності, які сприяють особистісному розвитку – зокрема читання, вивчення іноземних мов, відвідування кінотеатрів, театрів чи музеїв.

Різноманітність обраних копінг-стратегій, на думку авторів, демонструє доволі високий рівень обізнаності населення щодо підтримки психічного благополуччя в умовах війни. Водночас виявлено, що питання інформування про користь фізичної активності як ресурсу подолання хронічного стресу потребує додаткової уваги. Також автори підкреслюють, що перспективами подальших досліджень може бути глибокий аналіз результативності зазначених стратегій з урахуванням таких змінних, як досвід міграції, особливості способу життя, вплив воєнного контексту та індивідуальні аспекти психічного здоров'я [10]. Це дослідження є прикладом прикладного підходу, хоча й не охоплює довготривалих ефектів, а 87,5% вибірки дослідження складають жінки з середнім віком 36 років, тобто вибірка не є репрезентативною для всього населення України.

Володарська Н. (2024) досліджує копінг-стратегії студентів в умовах війни, вказуючи на їхній зв'язок із внутрішніми ресурсами. У дослідженні окреслено значущість копінг-стратегій як чинника розвитку внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Встановлено, що вправи на усвідомлення емоцій та перенаправлення уваги з фактів на переживання сприяють формуванню таких ресурсів, як оптимізм, впевненість і нові поведінкові стратегії. З'ясовано, що руйнування стереотипних копінг-механізмів можливе через фокус на неусвідомлених досі елементах досвіду. Індивідуальна послідовність проходження терапевтичних фаз дозволяє ефективніше опрацьовувати емоції, змінювати глибинні переконання та створювати нові адаптивні моделі взаємодії [9].

І.Г. Андрущенко, яка досліджує вплив копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку, встановлює, що конструктивні, активні копінг-стратегії позитивно впливають на фізичне здоров'я, стимулюють інтелектуальну активність та сприяють формуванню позитивного емоційного фону, що, у свою чергу, підтримує ефективну адаптацію до складних умов. Натомість застосування неадаптивних копінг-стратегій супроводжується посиленням негативних психофізіологічних реакцій, дезорганізацією

розумових процесів, виникненням деструктивних емоцій і прагненням уникнути або ігнорувати проблему, замість її усвідомлення та вирішення. Отже, обрана юною особистістю копінг-стратегія у відповідь на стресову чи кризову ситуацію значною мірою залежить від її індивідуального психофізіологічного стану та соціально-психологічних ресурсів. Це, своєю чергою, визначає рівень психічного і фізичного благополуччя та може як сприяти, так і перешкоджати її подальшому розвитку й адаптації [5].

Схожі результати отримують у своєму дослідженні Шкарлатюк К. та Коширець В., які вивчають психологічні детермінанти стрес-долаючої поведінки військовослужбовців. Так, дослідники, встановлюють, що копінг-стратегії військовослужбовців знаходяться в тісному взаємозв'язку особистісними характеристиками та психофізіологічними властивостями [34].

У зарубіжних дослідженнях також активно вивчається проблема копінг-стратегій як важливого механізму адаптації особистості до стресових і кризових ситуацій.

У дослідженні українських жінок-біженок у Чехії виявлено, що проблемно-орієнтовані стратегії (планування, активні дії) і емоційна прийнятність ситуації пов'язані з кращим суб'єктивним здоров'ям, тоді як самообвинувачення й відмови від дій – з погіршенням стану [41]. Проте не розкрито, як ці механізми функціонують у контексті різного рівня психічних ресурсів.

В польському дослідженні українських переселенців визначено, що активні копінг-стратегії асоційовані з нижчим рівнем психічного дистресу, тоді як емоційні й унікальні зусилля виявилися менш ефективними [38]. Невирішеною залишається адаптація стратегії до змінного воєнного середовища та індивідуальних характеристик.

Дослідження підлітків-біженців в Німеччині визначило комбінацію емоційно- й проблемно-орієнтованих стратегій, підтримку через збереження рутини й навчання [35]. Нез'ясованим залишається, як стратегії змінюються у довготривалій перспективі воєнного стресу.

Опитування українців у березні 2022 року виявило, що планування й інструментальна підтримка асоціюються з кращим психічним самопочуттям, тоді як емоційне вираження і поведінкова відмова – з вище симптомами тривоги/депресії [42]. Невивченими залишаються питання тривалості ефекту цих стратегій.

Румунське дослідження показало, що позитивна переоцінка ситуації й орієнтація на зростання передбачають кращу психологічну й фізичну адаптацію населення, в той час як паралельно існують негативні емоційні реакції [37]. Нез'ясовано, як ці висновки корелюють із досвідом безпосередньо постраждалих українців.

Kostruba N., Fishchuk O. встановили, що релігійна активність і медійна віра сприяють зниженню негативних емоцій і агресії. Результати дослідження демонструють тенденцію до використання медійно-релігійними людьми більш позитивних маркерів контенту – менший акцент на гніві, болісних почуттях, менше уваги до минулого та думок про смерть, більше уваги на релігійному подолання (молитва, віра тощо) [39]. Водночас залишається відкритим вплив такої віри на довгострокове копінг-ставлення.

Теоретичне підґрунтя дослідження копінг-стратегій в контексті екстремальних ситуацій та військових конфліктів включається до концепцій «Shift-and-persist», що описують адаптивність через когнітивне перефокусування і оптимістичне підкріплення майбутнього, що може бути релевантним для українського контексту [36]. Проте досі немає емпіричних досліджень цього питання в умовах війни в Україні.

Аналіз літератури показує, що українські дослідження [9; 10; 14], пропонують ґрунтовний опис копінг-стратегій у воєнний період, але недостатньо уваги приділяють демографічним і соціальним факторам, які впливають на їхній вибір. Наприклад, стать, вік чи професійний статус можуть суттєво модифікувати адаптаційні механізми, що потребує подальшого вивчення. Багато досліджень [8; 16; 30] мають сильну теоретичну базу, але їх

абстрактність обмежує практичну цінність, що є спільною проблемою для багатьох українських робіт.

Зарубіжні джерела пропонують цікаві ідеї, однак їхня застосовність до українського контексту потребує корекції з огляду на культурні відмінності. Окремі дослідження є цінними для аналізу копінг-стратегій військових, але ігнорує цивільне населення, яке становить значну частину постраждалих від війни в Україні.

Незважаючи на значний прогрес у вивченні копінг-стратегій, низка питань залишається невирішеними. По-перше, бракує лонгітюдних досліджень, які б аналізували еволюцію копінг-механізмів протягом тривалого конфлікту. Більшість робіт, фокусуються на короткострокових реакціях, що обмежує розуміння довготривалих адаптаційних процесів. По-друге, недостатньо вивчено вплив психологічних інтервенцій на формування адаптивних копінг-стратегій. По-третє, роль цифрових технологій і соціальних медіа у формуванні копінг-стратегій залишається недооціненою. У сучасних умовах війни інформаційний простір суттєво впливає на психологічний стан, що потребує окремого аналізу.

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема копінг-стратегій у умовах тривалого воєнного конфлікту активно досліджується як українськими, так і зарубіжними вченими. Українські автори переважно закладають основу для розуміння адаптаційних механізмів, тоді як зарубіжні доповнюють картину альтернативними підходами. Проте брак лонгітюдних досліджень, недостатня увага до індивідуальних відмінностей і потреба в практичних рішеннях залишаються ключовими викликами. Подальші зусилля мають бути спрямовані на заповнення цих прогалин для підтримки психологічного здоров'я українців у воєнний час.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей та закономірностей вибору копінг-стратегій особистістю в умовах тривалого воєнного конфлікту, надання практичних рекомендацій щодо формування адаптивних способів стрес-долаючої поведінки.

У відповідності до мети були сформовані наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми копінг-стратегій в умовах воєнних конфліктів та екстремальних ситуацій;
2. Розробити програму емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій в контексті тривалого воєнного конфлікту;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості копінг-стратегій осіб, які постійно проживають в Україні під час війни, визначити їх взаємозв'язок з рівнем стресу;
4. Сформувати комплекс практичних рекомендацій щодо формування адаптивних копінг-стратегій для підвищення стресостійкості в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Об'єктом дослідження є психологічна адаптація особистості в умовах воєнного конфлікту.

Предметом дослідження є копінг-стратегії особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Методологічна база дослідження. У дослідженні було використано три групи методів: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизацію наукових та інформаційних джерел з теми дослідження, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); математико-статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз), які здійснювались за допомогою комп'ютерного програмного пакету IBM SPSS Statistic.

Метод тестування передбачав використання наступних психодіагностичних методик: «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) – для визначення домінуючих копінг-стратегій особистості; «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) – для діагностики рівня сприйнятого стресу; «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (HADS) – для діагностики наявності та рівня вираженості в пацієнтів станів тривоги та депресії.

Елементи наукової новизни. У роботі вперше встановлено наявність статистично значущого зв'язку між окремими копінг-стратегіями (емоційно-орієнтованими, уникненням) і підвищеними рівнями тривоги, депресії та сприйнятого стресу; окреслено адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії з точки зору їх зв'язку з психоемоційним станом особистості. Розширено уявлення про психологічні особливості копінг-стратегій особистості з урахуванням соціально-демографічних чинників (вік, стать, регіон проживання, статус внутрішньо переміщеної особи, наявність психотравмуючого досвіду). Дістало подальшого розвитку питання психологічної адаптації особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту. Розроблено практичні рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій, інтегровані з підходами когнітивно-поведінкової та екзистенціальної терапії, що можуть бути застосовані в індивідуальній та груповій роботі з цивільним населенням у контексті хронічного воєнного стресу.

Практична значущість одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптивності та психологічної стійкості людей, які перебувають у зоні конфлікту. Отримані дані можуть застосовуватися у роботі психологів, соціальних працівників в психологічних та реабілітаційних центрах для створення цільових програм психологічної підтримки, спрямованих на формування ефективних копінг-стратегій, зниження рівня стресу та профілактики посттравматичних розладів. Результати також можуть бути використані в освітніх програмах для підготовки фахівців, які працюють із постраждалими від війни, а також у розробці рекомендацій для державних і громадських організацій щодо психосоціальної підтримки населення в умовах воєнного часу.

Публікації автора за темою дослідження. Татяничков А.О., Мельничук Н.А. Психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації : матеріали всеукраїнської*

науково-практичної конференції (м. Львів, 24 жовтня 2025 року); Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2025.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 42 найменування, 4 додатків. Роботу проілюстровано 6 таблицями, 1 рисунком. Основний зміст роботи викладено на 41 сторінці. Повний зміст роботи складає 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

1.1. Характеристика етапів дослідження

Дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту є актуальним через недостатню вивченість цієї проблеми в сучасному українському контексті, зокрема в умовах тривалого збройного конфлікту, що триває з 2014 року та посилюється після початку повномасштабного вторгнення у 2022 році. Аналіз сучасних досліджень та публікацій, присвячених проблемі дослідження, показав, що існуючі дослідження зосереджуються переважно на загальних аспектах психологічної адаптації до кризових ситуацій, але недостатньо уваги приділено специфіці копінг-стратегій у тривалих воєнних умовах, особливо серед цивільного населення. Фактологічним підтвердженням проблеми є зростання кількості осіб із посттравматичними стресовими розладами (ПТСР) в Україні, що, за даними Національної служби здоров'я України станом на березень 2024 року (офіційні дані станом на 2025 рік відсутні), становить 22837 особи (офіційно встановлений діагноз, починаючи з 2022 року). При чому в 2023 році кількість пацієнтів з ПТСР зросла майже в чотири рази в порівнянні з довоєнним 2021 роком, за перші два місяці 2024 року діагноз встановлено такої самої кількості пацієнтів, як за весь 2021 рік [6]. Реальна кількість людей з ПТСР значно вище. Високий рівень хронічного стресу, спричинений воєнними діями, призводить до використання як адаптивних, так і дезадаптивних копінг-стратегій, що впливають на психологічне здоров'я та соціальну адаптацію. Таким чином, необхідність дослідження зумовлена потребою систематизації знань про копінг-стратегії та розробки практичних рекомендацій для їхньої оптимізації в умовах війни.

Конкретними завданнями емпіричного етапу дослідження стали:

- ~ визначити домінуючі копінг-стратегії, які використовуються особистостями в умовах тривалого воєнного конфлікту;
- ~ дослідити вплив соціально-демографічних характеристик (вік, стать, місце проживання тощо) на вибір копінг-стратегій;
- ~ проаналізувати зв'язок між копінг-стратегіями та психоемоційним станом особистості (тривожність, депресивність);
- ~ проаналізувати зв'язок між копінг-стратегіями та рівнем сприйнятого стресу;
- ~ розробити рекомендації для психологічної підтримки населення на основі отриманих даних.

При розв'язанні поставлених завдань ми виходили з наступних теоретичних засад: з розуміння сутності копіngu, копінг-стратегій, стресу, стресостійкості, сприйнятого стресу, стрес-долаючої поведінки, особистісної та ситуативної тривожності, тривоги та депресій як психоемоційних станів особистості.

Теоретико-методологічна база дослідження спирається на транзакційну теорію стресу (R. Lazarus, S. Folkman), ресурсний підхід (A. Bandura, S. Hobfoll), когнітивно-поведінковий підхід (A. Beck, A. Ellis), позитивну психологію (M. Seligman, C. Snyder), діяльнісний підхід (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн), теорію стрес-реакцій (Л. Кітаєв-Смик, Ф. Меєрсон), а також сучасні українські підходи до кризових станів (С. Корсун, В. Оверчук), ресурсної моделі (О. Даценко, Г. Дубчак) та екзистенційного аналізу (В. Зливков, С. Лукомська).

Методологічною основою дослідження є системний підхід, який інтегрує вищезазначені теоретичні концепції для аналізу копінг-стратегій як багаторівневого феномену, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Дослідження базувалося на емпіричних методах анкетування та тестування (стандартизовані психодіагностичні опитувальники),

методах кількісної та якісної обробки емпіричних даних, порівняльному аналізі адаптивних і дезадаптивних стратегій у контексті воєнного конфлікту.

Дослідження складалося з низки взаємопов'язаних етапів. Підготовчий етап дослідження передбачав ґрунтовний аналіз існуючих теоретичних підходів до визначення поняття копінгу, проблеми використання копінг-стратегій в кризових та екстремальних умовах, зокрема в умовах воєнних конфліктів; визначення ключових показників дослідження; вибір методів дослідження, зокрема підбір стандартизованих психодіагностичних методик.

В якості основних показників, які планувалось дослідити, ми обрали:

- ~ тип домінуючих копінг-стратегій (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, уникнення, відволікання, соціального відволікання (пошуку соціальної підтримки);
- ~ рівень тривоги;
- ~ рівень депресії;
- ~ рівень сприйнятого стресу.

Організаційний етап дослідження передбачав формування вибірки дослідження, вибір методу збору емпіричних даних, підготовку електронних форм для опитування та тестування, інформування представників вибірки щодо цілей та процедури дослідження.

Вибірку дослідження склали 63 особи віком 18-55 років, що мешкають в різних регіонах України (за виключенням тимчасово окупованих територій). Частина з них є внутрішньо переміщеними особами після 24 лютого 2022 року. Переважна більшість з них не виїжджали з території України від початку повномасштабного вторгнення (або виїжджали на нетривалий термін – до 6 місяців). Гендерний склад вибірки: 44 жінки (70%), 19 чоловіків (30%). Середній вік $35,3 \pm 4,2$ років.

Анкетування та тестування проводилось в дистанційному форматі, за допомогою сервісу Google Forms. Посилання на відповідні електронні форми були розіслані представникам вибірки через соціальні мережі та месенджери.

Дослідницький етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження, збір та обробку його результатів. Зібрані дані оброблялися за допомогою кількісних у відповідності до процедур, описаних у використаних стандартизованих методиках. Дані узагальнювались за допомогою методів описової статистики. Статистична обробка отриманих даних включала описову статистику та кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона). Статистична обробка здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistic.

На початковому етапі дослідження ми проводили анкетування представників вибірки для з'ясування загальних та соціально-демографічних даних про вік, стать, регіон проживання протягом останнього року, наявність або відсутність факту внутрішнього переміщення у зв'язку з війною, наявність або відсутність психотравмуючого досвіду (втрата або пошкодження домівки, майна, потрапляння під обстріл, поранення, загибель близької людини тощо). Приклад анкети з описом мети дослідження та інструкцій представлено в Додатку А.

Інтерпретаційний етап дослідження передбачав аналіз отриманих даних, визначення домінуючих копінг-стратегій, їхньої залежності від соціально-демографічних характеристик і психоемоційного стану. Проводилося також порівняння адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій та їхнього впливу на психологічне здоров'я.

На практичному етапі дослідження на основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників і громадських організацій. Рекомендації включають стратегії посилення адаптивних копінг-стратегій (наприклад, через когнітивно-поведінкові техніки), програми психологічної підтримки для зниження тривожності та депресивності, а також просвітницькі заходи для населення щодо ефективного подолання стресу в умовах війни. Результати можуть бути використані для створення тренінгових програм і методичних посібників для фахівців, що працюють із постраждалими від воєнного конфлікту.

1.2. Характеристика методів дослідження

Для реалізації емпіричного дослідження був сформований комплекс емпіричних методів, який включав в себе метод анкетування та тестування за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик.

Для визначення домінуючих копінг-стратегій використовувалась методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS), розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, М. Паркером [12, с. 173]. Методика дозволяє визначити наступні копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегія уникнення; стратегія відволікання; стратегія соціального відволікання (пошуку соціальної підтримки).

Методика складається з 48 пунктів – реакцій людини на різноманітні важкі ситуації. Випробовуваному пропонується оцінити за 5-бальною шкалою як часто він поводить себе подібним чином в стресових ситуаціях (ніколи, рідко, іноді, часто, дуже часто).

Обробка результатів здійснюється шляхом сумування балів відповідно до наведеного ключа. На основі отриманих підсумкових балів визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для людини, а які – найменш.

Максимально можливі бали для кожної шкали:

- ~ проблемно-орієнтована стратегія – 16 балів;
- ~ емоційно-орієнтована стратегія – 16 балів;
- ~ стратегія уникнення – 16 балів;
- ~ стратегія відволікання – 8 балів;
- ~ стратегія соціального відволікання – 5 балів.

При інтерпретації результатів враховується опис трьох основних видів копіngu:

1. Копінг, спрямований на вирішення проблем – характеризується цілеспрямованими діями, що мають на меті усунення або зміну проблемної ситуації. До таких стратегій належать когнітивна переоцінка ситуації,

планування дій, а також активне залучення ресурсів для подолання труднощів. Основний фокус при цьому – на досягненні результату та вирішенні конкретного завдання.

2. Копінг, зосереджений на емоціях – передбачає емоційні відповіді, що допомагають зменшити суб'єктивне відчуття стресу. Однак ефективність цих реакцій може бути сумнівною. Серед них – самозвинувачення, підвищена чутливість, агресія, дратівливість, схильність до самозаглиблення або втечі у фантазії. Часто такий тип копінгу лише посилює психоемоційне напруження.

3. Стратегії уникнення – включають як поведінкові, так і мисленнєві способи дистанціювання від стресогенного чинника. Людина може переключатися на інші справи, часто конструктивні, або, навпаки, ізолюватися від соціального оточення. Це забезпечує тимчасове полегшення, але не завжди сприяє довготривалому вирішенню проблеми.

Перелік запитань методики представлений в Додатку Б.

Для дослідження рівня тривожності та депресії використовувалась скринінгова методика «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (HADS) [28, с. 55]. Перевагою методики є простота її застосування та обробки. Методика смістить дві підшкали – тривоги (Т) та депресії (D) та складається з 14 тверджень (по 7 для кожної). Пацієнт повинен обрати якою мірою феномен, описаний у твердженні проявляється в нього (варіанти відповіді оцінюються 4-бальною шкалою від 0 до 4). Обробка результатів здійснюється шляхом визначення сумарного показника (балу) за кожною підшкалою (А і D).

Для інтерпретації результатів виділяються три рівні тривоги та депресії:

- ~ 0-7 балів – норма;
- ~ 8-10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія (невиражена, легка);
- ~ 11 балів і вище – клінічно виражена тривога/депресія (11-15 балів – помірний ступінь, 16-21 – важкий ступінь).

Перелік запитань методики представлений в Додатку В.

Рівень сприйнятого стресу досліджувався за допомогою методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) [1; 7], яка є класичним, ефективним та визнаним у світі інструментом психологічної діагностики. Опитувальник розроблений у формі самозвіту для вимірювання ступеня, до якого ситуації в житті оцінюються як стресові може застосовуватися для будь-якої підгрупи населення. Методика визначає, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим респонденти вважають своє життя, чи виступає суб'єктивно оцінений стрес етіологічним чинником або ризиковим фактором розвитку поведінкових порушень чи різних захворювань. Опитувальник також дозволяє розглядати рівень переживаного стресу як залежну змінну, що відображає вплив об'єктивних життєвих труднощів, наявних копінг-ресурсів, індивідуальних особливостей особистості тощо.

Методика була адаптована та апробована на українській вибірці у 2022 році та включена в комплект методик для дослідження психоемоційного стану жителів України на початку військової агресії з боку РФ. Це дало змогу вивчити її діагностичні властивості безпосередньо під час подій, що мають характер колективної психотравми [7].

Опитувальник складається з 10 запитань загального характеру, які стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця. Варіанти відповіді представлені 5-бальною шкалою: «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто», які при підрахунку результатів оцінюються балами від 0 до 4 відповідно. Загальний результат отримується шляхом підсумовування отриманих балів за кожним запитанням.

Інтерпретація результату здійснюється наступним чином:

- ~ 0 – 13 балів – низький рівень сприйнятого стресу (слабо сприйнятий стрес);
- ~ 14 – 26 балів – помірний рівень сприйнятого стресу (помірно сприйнятий стрес);
- ~ 27 – 40 балів – високий рівень сприйнятого стресу (сильно сприйнятий стрес).

Методика містить дві додаткові підшкали:

- ~ сприйняття безпорадності (запитання 1, 2, 3, 6, 9, 10) – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.
- ~ брак самоефективності (запитання 4, 5, 7, 8) – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами.

Однак, як підкреслює своєму дослідженні John M. Taylor, багатовимірність тесту може ускладнити інтерпретацію результатів, оскільки стрес зазвичай розглядається як одновимірний і глобальний конструкт. Саме тому ці фактори доцільно розглядати окремо, в межах додаткового якісного аналізу [2].

Перелік запитань методики представлений в Додатку Д.

Під час добору психодіагностичних методик ми орієнтувались на їхню надійність, валідність, а також відповідність віковим особливостям досліджуваних. Перед проведенням тестування учасники отримували чіткі пояснення щодо цілей та процедури дослідження, які були викладені у супровідному повідомленні. Інструкції щодо роботи над кожною окремою методикою подавались напочатку відповідної електронної форми. Психологічна діагностика здійснювалась у суворій відповідності до етичних норм, з дотриманням вимог анонімності та конфіденційності. За бажанням випробовувані могли отримати результати власної діагностики електронною поштою, за умови вказування електронної адреси для зворотного зв'язку.

РОЗДІЛ 2.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Психологічні особливості копінг-стратегій

У даному підрозділі представлено результати емпіричного вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту. Аналіз здійснювався з урахуванням актуальних наукових підходів до розуміння копінг-поведінки як сукупності когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресової або психотравмуючої ситуації. Особливу увагу приділено виявленню переважних стратегій подолання стресу, їх емоційного та функціонального наповнення, а також зв'язку з соціально-демографічними характеристиками учасників дослідження. Результати дозволяють краще зрозуміти, як саме адаптується особистість до тривалого впливу екстремальних соціальних умов, зокрема війни.

Для порівняння копінг-стратегій в представників вибірки ми брали до уваги наступні соціально-демографічні характеристики: вік, стать, регіон постійного проживання протягом останнього року, наявність/відсутність факту внутрішнього переміщення внаслідок війни, наявність/відсутність психотравмуючого досвіду (руйнування оселі, втрата майна, смерть або поранення близьких, потрапляння під обстріл тощо). Результати щодо домінуючих копінг-стратегій по вибірці загалом, а також їх розподіл за гендерною ознакою представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Дані щодо домінуючих копінг-стратегій представників вибірки

Чинник	ПОС (мах 16)	ЕОС (мах 16)	СУ (мах 16)	СВ (мах 8)	ССВ (мах 5)
Вся вибірка (n = 63)	12,3	10,8	11,1	4,6	3,1
Жінки (n = 44)	11,8	11,4	11,5	4,9	3,4
Чоловіки (n = 19)	13,2	9,5	10,3	4,0	2,6

Примітка: ПОС – проблемно-орієнтована стратегія; ЕОС – емоційно-орієнтована стратегія; СУ – стратегія уникнення; СВ – стратегія відволікання; ССВ – стратегія соціального відволікання.

Проаналізуємо спочатку отримані середні результати за всією вибіркою. Проблемно-орієнтована стратегія (ПОС) має найвищі середні показники (12,3), що свідчить про загальну тенденцію до активного подолання труднощів, орієнтації на вирішення проблем, навіть у стресових умовах війни.

Емоційно-орієнтована стратегія (ЕОС) та стратегія уникнення (СУ) є дещо нижчими (10,8 та 11,1 відповідно), але показують, що значна частина вибірки все ж схильна до емоційних реакцій або уникнення стресових ситуацій як способу самозахисту.

Стратегії відволікання (СВ) та соціального відволікання (ССВ) помірно використовуються (4,6 та 3,1 відповідно), що може свідчити про прагнення переключити увагу або отримати підтримку через спілкування.

Жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, а також відволікання і соціальну підтримку. Це відповідає відомим даним про більшу емоційність жінок та соціальну спрямованість у складних ситуаціях.

Чоловіки демонструють вищу проблемно-орієнтовану поведінку (13,2 проти 11,8), меншою мірою схильні до емоційних (9,5 проти 11,4) і соціально орієнтованих стратегій (2,6 проти 3,4).

Далі ми проаналізували домінуючі копінг-стратегії в представників різних вікових груп. Для цього ми розділили вибірку на три вікових групи: 18-29, 30-44, 45-55 років (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Дані щодо домінуючих копінг-стратегій в представників різних вікових категорій

Вікова категорія	ПОС (max 16)	ЕОС (max 16)	СУ (max 16)	СВ (max 8)	ССВ (max 5)
18-29 років (n = 21)	11,9	11,7	12,1	4,8	3,5
30-44 років (n = 28)	12,6	10,6	11,0	4,7	3,0
45-55 років (n = 14)	12,9	9,8	10,4	4,2	2,5

Примітка: ПОС – проблемно-орієнтована стратегія; ЕОС – емоційно-орієнтована стратегія; СУ – стратегія уникнення; СВ – стратегія відволікання; ССВ – стратегія соціального відволікання.

Результати дослідження свідчать про наявність виражених вікових відмінностей у використанні копінг-стратегій. Найвищі показники проблемно-орієнтованої стратегії зафіксовано у групі зрілих осіб (45-55 років) – 12,9 бали, що може свідчити про їхню вищу здатність планувати дії, брати відповідальність та раціонально вирішувати труднощі. У представників середнього віку (30-44 років) цей показник становить 12,6 бали, що також свідчить про достатньо виражену орієнтацію на конструктивне подолання труднощів. Молодь (18-29 років) демонструє найнижчий рівень цієї стратегії – 11,9 бали, що може бути зумовлено недостатнім життєвим досвідом або ще не до кінця сформованими стратегіями ефективного реагування на стрес.

Щодо емоційно-орієнтованої стратегії, найвищі значення спостерігаються у молоді (18-29 років) – 11,7 бали. Це може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю, вразливістю та недостатньою навичкою емоційної регуляції в умовах стресу. У групі середнього віку (30-44 років) цей показник знижується до 10,6 бали, а серед зрілих осіб (45-55 років) – до 9,8 бали, що вказує на поступове зростання емоційної стійкості з віком і зменшення схильності до афективного реагування.

Стратегія уникнення також найбільш притаманна молоді (18-29 років) – 12,1 бали. Це може свідчити про прагнення уникати надто складних або

травматичних ситуацій шляхом ігнорування, відсторонення або переключення уваги. У віковій групі 30-44 років середнє значення цієї стратегії становить 11,0 бали, а у старшій групі (45-55 років) – 10,4 бали. Така динаміка може відображати зростання психологічної витривалості та здатності до прямого зіткнення зі стресовими обставинами.

Стратегія відволікання виявилася найбільш характерною для молоді (18-29 років) – 4,8 бали. Це узгоджується з віковими особливостями, оскільки молодші учасники частіше шукають тимчасове полегшення через перемикання уваги на інші види діяльності. У групі 30-44 років цей показник становить 4,7 бали, а серед представників старшої вікової групи (45-55 років) – 4,2 бали, що може свідчити про зменшення використання даної стратегії з віком.

Нарешті, стратегія соціального відволікання найбільш виражена в учасників молодого віку (18-29 років) – 3,5 бали. Це свідчить про більшу потребу в соціальній підтримці та прагнення до комунікації як ресурсу подолання стресу. У віковій категорії 30-44 років цей показник складає 3,0 бали, а в осіб віком 45-55 років – 2,5 бали, що може свідчити про зростання емоційної автономності або звуження соціального кола з віком.

Загалом отримані дані підтверджують, що вікові відмінності суттєво впливають на вибір копінг-стратегій: молодь частіше застосовує емоційно-афективні та унікальні стратегії, шукає соціальну підтримку, тоді як зрілі особи схильні до раціонального, структурованого реагування на стресові ситуації.

На наступному кроці ми проаналізували домінуючі копінг-стратегії окремо в представників вибірки, які є внутрішньо-переміщеними особами (ВПО) після 24.02.2022 року та тих, хто не залишав власної домівки та не змінював регіон проживання у зв'язку з бойовими діями. Також ми виділили у вибірці осіб, які пережили психотравмуючі ситуації, пов'язані з війною (втрата домівки, майна або їх пошкодження, потрапляння під обстріл, поранення, поранення та смерть близької людини тощо). Результати представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Дані щодо домінуючих копінг-стратегій в залежності від факту
внутрішнього переміщення та наявності психотравмуючого досвіду**

Чинник	ПОС (мах 16)	ЕОС (мах 16)	СУ (мах 16)	СВ (мах 8)	ССВ (мах 5)
ВПО (n = 26)	12,1	11,6	12,3	4,8	3,5
Не є ВПО (n = 37)	12,5	10,2	10,1	4,4	2,8
Є психотравмуючий досвід (n = 12)	11,9	12,3	12,7	4,7	3,3
Немає психотравм. досвіду (n = 51)	13,1	9,8	9,4	4,5	2,9

Примітка: ПОС – проблемно-орієнтована стратегія; ЕОС – емоційно-орієнтована стратегія; СУ – стратегія уникнення; СВ – стратегія відволікання; ССВ – стратегія соціального відволікання.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) мають вищі значення за всіма емоційними та унікальними копінгами (ЕОС – 11,6; СУ – 12,3; ССВ – 3,5), що свідчить про підвищене психоемоційне навантаження, потребу в підтримці, а також використання механізмів психологічного уникнення.

Особи, що залишились у своїх домівках, більше покладаються на раціональні та проблемно-орієнтовані стратегії (ПОС – 12,5), мають нижчі показники уникання (СУ – 10,1).

Особи, які пережили травматичні події (обстріли, втрати, руйнування), частіше використовують емоційно-орієнтовані (12,3) і унікальні стратегії (12,7). Це може свідчити про виснаження раціональних ресурсів і перехід до емоційного реагування.

Ті, хто не мав прямої психотравми, більше покладаються на проблемно-орієнтовані стратегії (13,1) та мають нижчі рівні емоційних реакцій (ЕОС – 9,8), що вказує на збереження особистісної стабільності та ефективніших механізмів подолання.

Далі ми проаналізували особливості впливу регіону проживання (протягом останнього року) на домінуючі копінг-стратегії представників вибірки (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Дані щодо домінуючих копінг-стратегій в залежності від регіону
проживання**

Чинник	ПОС (мах 16)	ЕОС (мах 16)	СУ (мах 16)	СВ (мах 8)	ССВ (мах 5)
Одеська обл. (n = 18)	12,4	10,5	10,9	4,6	3,0
м. Київ (n = 10)	12,6	10,2	10,7	4,7	3,2
Черкаська обл. (n = 3)	11,7	11,0	11,3	4,5	3,1
Вінницька обл. (n = 6)	12,2	10,7	11,0	4,5	3,0
Закарпатська обл. (n = 7)	13,0	9,9	10,2	4,3	2,9
Львівська обл. (n = 8)	12,8	10,0	10,5	4,4	3,0
Кіровоградська обл. (n = 1)	11,5	11,8	11,6	4,6	3,3
Харківська обл. (n = 5)	11,3	12,6	13,0	4,8	3,4
Миколаївська обл. (n = 5)	11,0	12,4	12,8	4,9	3,5

Примітка: ПОС – проблемно-орієнтована стратегія; ЕОС – емоційно-орієнтована стратегія; СУ – стратегія уникнення; СВ – стратегія відволікання; ССВ – стратегія соціального відволікання.

Найвищі показники проблемно-орієнтованих стратегій зафіксовано у Закарпатській (13,0) і Львівській (12,8) областях. Це західні регіони України, які менше постраждали від бойових дій, тому їхні мешканці зберігають більше ресурсу для активного подолання труднощів. Дещо нижчі, але теж високі показники домінування даних стратегій зафіксовано в м. Києві (12,6) та в Одеській області (12,4). Ці регіони хоча й регулярно страждають від ворожих обстрілів, ймовірно адаптувалися до умов війни, а отже залишаються функціональними. Це можна пояснити ще тим, що столиця України є потужним освітнім, адміністративним, діловим центром з високим рівнем ділової активності. До Києва з початком війни переїхала значна кількість підприємців та активних людей. Частково це стосується й Одеси, як найбільшого міста півдня України з великим освітнім, підприємницьким, рекреаційним та культурним потенціалом.

Емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії уникнення є домінуючими в представників Харківська (ЕОС – 12,6; СУ – 13,0) та Миколаївської областей (ЕОС – 12,4; СУ – 12,8), регіонів з інтенсивними бойовими діями або які знаходяться дуже близько від зони активних бойових дій. Мешканці цих регіонів демонструють найвищі рівні емоційного реагування та уникнення. Це свідчить про виснаження, високий рівень тривоги, потребу у підтримці.

Мешканці Черкаської, Вінницької та Кіровоградської областей демонструють збалансовані рівні ПОС, ЕОС та СУ, що може бути пов'язано з відносною безпекою та стабільністю у цих центральних регіонах країни.

Незважаючи на загальну тенденцію отриманих результатів, дані висновки обмежені недостатнім об'ємом вибірки, непропорційним розподілом її представників за регіонами, відсутністю представленості всіх регіонів у вибірці, неврахування інформації щодо величини населених пунктів, в яких мешкають випробовувані, їх наближеності до зони активних бойових дій, особливостей професійної діяльності респондентів тощо. Отже наші висновки лише окреслюють найбільш загальні закономірності та перспективи подальших досліджень.

Таким чином, результати даного етапу дослідження показали, що в залежності від таких соціально-демографічних показників як стать, вік, наявність факту внутрішнього переміщення та психотравмуючого досвіду, регіон проживання, набір домінуючих копінг-стратегій може значно змінюватись. Жінки виявляють більшу схильність до емоційного реагування та соціального відволікання, тоді як чоловіки частіше обирають проблемно-орієнтовану стратегію. Особи з психотравмуючим досвідом і ті, хто був змушений покинути своє місце проживання, демонструють вищий рівень емоційного копіngu та уникнення. Молодші учасники схильні до емоційних і унікальних стратегій, тоді як старші частіше використовують конструктивні, раціональні способи подолання. Вплив регіону проживання також виявився значущим, що, ймовірно, пов'язано з відмінностями у рівні безпеки, стабільності та доступності соціальної підтримки. Сукупність цих факторів

формує індивідуальний профіль реагування на стрес, що потребує врахування в психологічній підтримці населення в умовах тривалого воєнного конфлікту.

2.2. Взаємозв'язок копінг-стратегій з психоемоційним станом особистості

Наступним кроком дослідження стало з'ясування, наскільки характерні для особистості копінг-стратегії пов'язані з її психоемоційним станом. З цією метою було проаналізовано взаємозв'язки між показниками домінуючих копінг-стратегій і рівнями тривоги, депресії, а також рівнем сприйнятого стресу, що дозволяє глибше зрозуміти адаптивний або дезадаптивний характер обраних способів подолання в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Аналіз взаємозв'язку між домінуючими копінг-стратегіями та рівнями тривоги й депресії дозволяє оцінити, наскільки обрані способи подолання стресу є психологічно адаптивними або, навпаки, асоціюються з погіршенням психоемоційного стану. Зокрема, було висунуто припущення, що емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії матимуть позитивний зв'язок із підвищеними показниками тривоги й депресії, тоді як проблемно-орієнтовані підходи – навпаки, корелюватимуть із нижчим рівнем симптомів емоційного неблагополуччя. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти роль копінг-механізмів у збереженні або порушенні психічної рівноваги особистості в умовах тривалого стресу, викликаного війною. У таблиці 2.5 наведено кількісні показники кореляцій між основними копінг-стратегіями та рівнями тривоги й депресії.

Таблиця 2.5

Дані щодо взаємозв'язку копінг-стратегій зі станами тривоги та депресії

Показник ($M \pm \sigma$)	ПОС	ЕОС	СУ	СВ	ССВ
Тривога ($9,6 \pm 3,4$)	-0,28*	0,52**	0,39**	0,21	-0,05
Депресія ($8,3 \pm 3,1$)	-0,24*	0,47*	0,42**	0,26*	-0,09

Примітка: ПОС – проблемно-орієнтована стратегія; ЕОС – емоційно-орієнтована стратегія; СУ – стратегія уникнення; СВ – стратегія відволікання; ССВ – стратегія соціального відволікання.

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. $n = 63$; * - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$.

Отримані результати кореляційного аналізу демонструють чітку закономірність: існує суттєвий зв'язок між переважанням певних копінг-стратегій у поведінці людини та рівнем її психоемоційного неблагополуччя в умовах тривалого воєнного конфлікту. Зокрема, проблемно-орієнтована стратегія виявила слабкий, але статистично значущий зворотний зв'язок як із тривогою ($r = -0,28$; $p \leq 0,05$), так і з депресією ($r = -0,24$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про її потенційно захисну функцію: особи, які схильні активно вирішувати проблеми, демонструють нижчі показники емоційного дистресу, що робить дану стратегію конструктивною в умовах хронічного стресу.

Натомість емоційно-орієнтована стратегія має найсильніший позитивний зв'язок із тривогою ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$) та депресією ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$), що свідчить про її дезадаптивний характер. Надмірне емоційне реагування, фокусування на власних переживаннях без спроб змінити ситуацію або отримати підтримку, як правило, посилює симптоматику тривожних і депресивних станів, особливо в умовах невизначеності та тривалого тиску.

Стратегія уникнення також показала помірні позитивні кореляції з обома показниками: тривогою ($r = 0,39$; $p \leq 0,01$) та депресією ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що схильність до ігнорування проблем або емоційного відсторонення в умовах воєнної дійсності не лише не зменшує психоемоційне навантаження, а навпаки – може сприяти його накопиченню. Пасивне ухилення від труднощів, коли ситуація вимагає активного реагування, підвищує вразливість до тривалого стресу.

Відволікання як копінг-стратегія показало слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок із депресією ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$), тоді як із тривогою цей зв'язок був незначущим. Це свідчить, що хоча переключення уваги на сторонні справи іноді допомагає знизити гостроту переживань, у довгостроковій перспективі така стратегія не дає змоги ефективно переробити важкі емоційні стани.

Соціальне відволікання, попри гіпотетично захисну функцію, не продемонструвало статистично значущих кореляцій з рівнями тривоги чи депресії. Ймовірно, вплив цієї стратегії значною мірою залежить від якості соціального середовища та рівня міжособистісної підтримки, що може бути неоднорідним у різних регіонах та життєвих обставинах.

Загалом результати підтверджують, що в умовах тривалої війни саме проблемно-орієнтована стратегія слугує адаптивним ресурсом, тоді як емоційне реагування й уникнення – це чинники, що підвищують вірогідність емоційної дестабілізації. Ці висновки важливо враховувати при розробці програм психологічної підтримки населення, що перебуває в зоні підвищеного ризику хронічного стресу.

Оцінка взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем сприйнятого стресу дозволяє виявити, які саме стилі подолання стресових ситуацій сприяють зниженню або, навпаки, підвищенню суб'єктивного переживання напруження, тривоги та втрати контролю над подіями. Сприйнятий стрес, на відміну від об'єктивних життєвих обставин, відображає індивідуальну інтерпретацію та оцінку ситуацій як загрозливих або непосильних. Відповідно, ефективність обраної копінг-стратегії визначається тим, наскільки вона дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу у складних обставинах. Очікується, що проблемно-орієнтовані стратегії матимуть зворотний зв'язок із рівнем сприйнятого стресу, тоді як емоційно-орієнтовані та унікальні – прямий. Аналіз цих зв'язків дає змогу краще зрозуміти механізми саморегуляції в умовах затяжної кризи та може слугувати основою для психологічного супроводу населення в умовах воєнного конфлікту. У таблиці 2.6 подано кількісні результати кореляційного аналізу.

Таблиця 2.6

Дані щодо взаємозв'язку копінг-стратегій зі сприйнятим стресом

Показник ($M \pm \sigma$)	ПОС	ЕОС	СУ	СВ	ССВ
Сприйнятий стрес ($21,8 \pm 5,7$)	-0,34*	0,56**	0,43**	0,29*	-0,11

Примітка: ПОС – проблемно-орієнтована стратегія; ЕОС – емоційно-орієнтована стратегія; СУ – стратегія уникнення; СВ – стратегія відволікання; ССВ – стратегія соціального відволікання.

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. $n = 63$; * - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$.

Отримані результати показали, що найсильніший позитивний зв'язок зі сприйнятим стресом спостерігається у випадку емоційно-орієнтованої стратегії ($r=0,56$; $p<0,01$). Це означає, що чим частіше респонденти застосовують емоційно забарвлені реакції на стрес (наприклад, зосередження на негативних переживаннях, роздратованість, емоційне напруження), тим вищим є їх суб'єктивний рівень сприйняття ситуації як загрозливої, хаотичної або невідконтрольної. Такий тип копіngu в умовах війни, коли багато факторів є поза контролем особистості, може посилювати відчуття безпорадності та дезорганізації.

Значущий позитивний зв'язок також встановлено між стратегією уникнення та сприйнятим стресом ($r = 0,43$; $p<0,01$). Це вказує на те, що уникання або витіснення проблем не знижує суб'єктивне напруження, а навпаки – може поглиблювати внутрішній стрес через невирішеність ситуації. Аналогічно, стратегія відволікання демонструє помірний позитивний зв'язок із рівнем сприйнятого стресу ($r = 0,29$; $p<0,05$), що також може свідчити про її обмежену ефективність у довгостроковій перспективі – особливо в умовах постійної нестабільності, де зовнішні подразники мають високу інтенсивність і повторюваність.

Натомість проблемно-орієнтована стратегія показала помірний негативний зв'язок із рівнем сприйнятого стресу ($r = -0,34$; $p<0,05$). Це свідчить, що спрямування уваги на пошук рішень, планування дій та раціональна оцінка ситуації здатні пом'якшити суб'єктивне відчуття стресу. В умовах війни це може бути пов'язано з тим, що навіть часткове відновлення контролю – наприклад, через організацію побуту, допомогу іншим або участь у громадській діяльності – дозволяє особистості краще адаптуватися до реальності.

Соціальне відволікання не мало статистично значущого зв'язку зі сприйнятим стресом ($r = -0,11$; $p>0,05$), що може пояснюватися подвійною

природою цієї стратегії. З одного боку, соціальна підтримка часто виступає як ресурс, що знижує стрес, але з іншого – за високої загрози або колективної тривоги спілкування може не мати достатньо компенсаторного ефекту.

У цілому, результати підтверджують припущення про те, що проблемно-орієнтовані стратегії є більш адаптивними, тоді як емоційно-орієнтовані й унікальні – навпаки, пов'язані з підвищеним рівнем суб'єктивного стресу в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Отриманий у нашому дослідженні середній показник сприйнятого стресу за методикою PSS-10 становить $21,8 \pm 5,7$, що відповідає помірному рівню стресу відповідно до інтерпретаційних шкал методики (14–26 балів). Це свідчить про наявність певного психоемоційного напруження у респондентів, яке, втім, не сягає крайніх значень і може розглядатись як адаптивна реакція в умовах хронічної загрози.

У порівнянні з результатами аналогічних досліджень, проведених у перші місяці повномасштабного вторгнення в 2022 році [7], коли середній показник сприйнятого стресу становив $25,64 \pm 6,72$, можна констатувати зниження рівня суб'єктивного стресу серед населення. Така динаміка свідчить про часткову психологічну адаптацію до умов тривалого конфлікту, попри те, що загрози залишаються актуальними. Можна припустити, що з часом сформувалися певні стратегії саморегуляції, підвищився рівень інформованості, з'явилася більша структурованість у повсякденному житті, що знизило інтенсивність первинного емоційного шоку.

Разом з тим, варто зауважити, що середній рівень сприйнятого стресу досі залишається у межах помірного, що означає хронічне навантаження на психіку населення, яке вимагає продовження підтримки з боку фахівців психічного здоров'я, громадських ініціатив і державних програм.

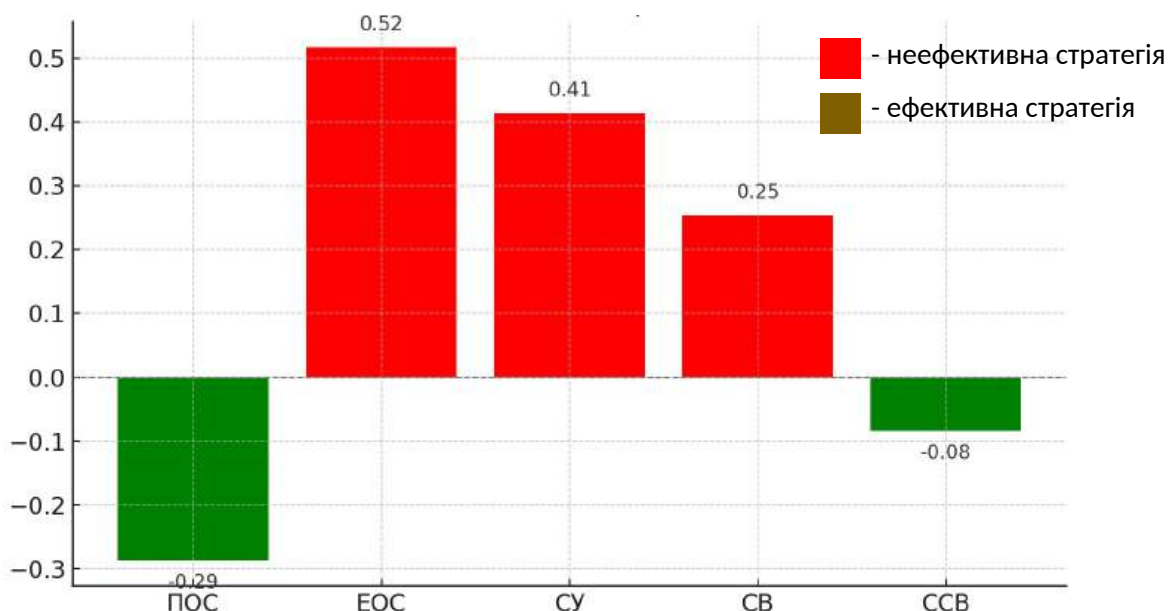
Проаналізуємо результати за додатковими шкалами методики. Середній показник за шкалою сприйняття безпорадності склав $13,4 \pm 3,6$ при максимально можливих 24 балах. Це вказує на помірно виражене відчуття втрати контролю над обставинами, притаманне значній частині опитаних. В

умовах тривалого воєнного конфлікту така оцінка є очікуваною, адже багато респондентів перебувають у ситуаціях, де вони не можуть вплинути на зовнішні загрози – обстріли, руйнування, втрату стабільності чи безпеки. Водночас значення не є критичними, що свідчить про наявність певного рівня адаптації та збереження внутрішньої стійкості.

За шкалою браку самоефективності середній бал становив $8,4 \pm 2,2$ при максимумі в 16 балів. Це свідчить про середній рівень впевненості у власній здатності справлятися з труднощами. Респонденти демонструють помірну віру у власну ефективність, незважаючи на складні обставини. Такий результат можна інтерпретувати як свідчення збереження базових механізмів саморегуляції: попри високий фон невизначеності та тиску, багато людей все ж знаходять ресурси для активного реагування, організації життя, допомоги собі та іншим.

Загалом, показники за обома шкалами демонструють наявність напруження та вразливості, але також і психологічну стійкість, що дозволяє утримувати рівновагу в умовах тривалої небезпеки. Це підкреслює важливість підтримки ефективних копінг-стратегій, зокрема орієнтованих на вирішення проблем, соціальну взаємодію та зниження безпорадності.

Далі ми зробили спробу визначити ефективні та неефективні копінг-стратегії на основі визначення середніх показників кореляції їх рівня з рівнями тривоги, депресії та сприйнятого стресу. Наочне представлення узагальнених результатів ми сформуvalи у вигляді діаграми (див. рис. 2.1).



Примітка: ПОС – проблемно-орієнтована стратегія; ЕОС – емоційно-орієнтована стратегія; СУ – стратегія уникнення; СВ – стратегія відволікання; ССВ – стратегія соціального відволікання. На основі середнього коефіцієнту кореляції копінг-стратегій з показниками тривоги, депресії, сприйнятого стресу.

Рис. 2.1. Відносна ефективність копінг-стратегій

Як видно з діаграми, найефективнішою виявилася проблемно-орієнтована стратегія, яка має негативні кореляції з усіма показниками психоемоційного дистресу, тобто пов'язана зі зниженням тривоги, депресії та стресу. Найменш ефективною виявилася емоційно-орієнтована стратегія. Її середній показник кореляції найвищий, що свідчить про сильну асоціацію з погіршенням психоемоційного стану. Помірно неефективними також є стратегія уникнення та відволікання. Соціальне відволікання має близький до нуля, але злегка негативний середній зв'язок, що свідчить про її нейтральний або слабо захисний ефект.

Таким чином, емпіричне дослідження показало, що Таким чином, емпіричне дослідження показало, що в умовах тривалого воєнного конфлікту домінуючі копінг-стратегії особистості значною мірою залежать від соціально-демографічних чинників, таких як вік, стать, регіон проживання, факт внутрішнього переміщення та наявність психотравмуючого досвіду. Зокрема, молодші респонденти та особи з травматичним досвідом частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, що пов'язано з підвищеними рівнями тривоги, депресії та сприйнятого стресу. Натомість зрілі

особи, а також ті, хто демонструє проблемно-орієнтовану поведінку, виявляють нижчі показники психоемоційного дистресу. Результати кореляційного аналізу підтвердили, що найбільш адаптивною є проблемно-орієнтована стратегія, тоді як емоційно-орієнтована та стратегія уникнення мають чітко виражений дезадаптивний характер. Водночас соціально орієнтовані форми копіngu, зокрема відволікання через спілкування, не продемонстрували значущого впливу на рівень психоемоційного стану, що може свідчити про їхню нейтральну або контекстуально залежну роль. Отримані дані підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки населення з акцентом на розвиток ефективних, ресурсних копінг-стратегій.

2.3. Практичні рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій в умовах тривалого воєнного конфлікту

З огляду на результати емпіричного дослідження, особливу увагу слід приділити зниженню частоти використання дезадаптивних копінг-стратегій, таких як емоційне реагування та уникнення, та одночасному посиленню ресурсних форм поведінки, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги, суб'єктивного контролю та відчуття ефективності. У цьому контексті формування адаптивних копінг-механізмів може розглядатися як важливий напрям профілактики психоемоційного виснаження, підвищення стресостійкості та психологічної готовності особистості до життя в умовах високої невизначеності та тривалого соціального напруження.

При розробці практичних рекомендацій ми виходили з розуміння копінг-стратегій як динамічних процесів, що формуються під впливом індивідуально-особистісних особливостей, наявних ресурсів та соціального контексту. Враховували психологічні механізми адаптації до стресу, особливості реагування на тривалу загрозу, характерну для воєнного стану, а також диференційований вплив копінг-стратегій на рівень тривоги, депресії та

сприйнятого стресу. Практичні рекомендації були сформовані на основі ретельного аналізу теоретичних джерел [4; 8; 9; 24; 25; 26; 30; 32; 33; 34; 41], публікацій практичних фахівців у сфері кризової та екстремальної психології [10; 13; 17; 22; 23; 31], досвіду впровадження програм психосоціальної підтримки [11; 15; 18; 27; 29], а також власного досвіду практичної роботи з особами, що пережили травматичні події внаслідок війни. Усі рекомендації орієнтовані на підвищення здатності особистості самостійно або за допомогою фахівця усвідомлювати свій спосіб реагування на стрес, розвивати більш адаптивні стратегії поведінки та покращувати якість психологічного функціонування в умовах тривалих викликів.

Формування адаптивних копінг-стратегій в умовах тривалого воєнного конфлікту є одним із ключових напрямів роботи практичного психолога, що передбачає підтримку здатності людини справлятися з хронічним стресом, непередбачуваністю та психоемоційним виснаженням. У роботі з клієнтами доцільно поєднувати елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та екзистенціального підходу (зокрема логотерапії), що дозволяє не лише змінювати деструктивні патерни мислення й поведінки, але й сприяти глибшому усвідомленню смислів, внутрішніх ресурсів та ціннісної опори в умовах невизначеності.

Психологічна підтримка повинна розпочинатися з діагностики індивідуального профілю копінг-стратегій клієнта. Для цього доцільно використовувати стандартизовані методики, зокрема CISS, PSS-10, шкали тривоги та депресії (наприклад, HADS), а також інтерв'ю, спрямовані на виявлення життєвих труднощів, джерел стресу та характеру реагування на них. Важливо розпізнати, які копінг-стратегії є домінуючими, та визначити ступінь їхньої адаптивності або дезадаптивності. Уже на цьому етапі фахівець може розпочати процес нормалізації переживань клієнта, знижуючи почуття провини за емоційні або унікальні реакції, підкреслюючи, що ці реакції є типовими в умовах хронічного стресу.

Одним з ефективних інструментів є когнітивна реструктуризація. У роботі з клієнтами, які схильні до емоційно-орієнтованого або унікального копінгу, важливо ідентифікувати автоматичні негативні думки (наприклад, «я нічого не можу змінити», «все безнадійно») та замінювати їх на більш реалістичні й підтримувальні. Цей процес включає навички виявлення когнітивних спотворень, таких як катастрофізація, дихотомічне мислення, надмірна генералізація. Через вправи на когнітивне переосмислення клієнт поступово повертає собі відчуття впливу на ситуацію, що знижує рівень тривоги та сприйнятого стресу.

Окрім корекції мислення, слід сприяти розвитку проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Для цього можна використовувати техніки постановки досяжних цілей, складання поетапних планів дій у кризових обставинах, розвитку навичок прийняття рішень у стресових ситуаціях. Корисним є застосування методик самоспостереження за змінами настрою залежно від обраних стратегій, що дозволяє клієнтові встановити зв'язок між способом реагування і власним станом.

В умовах війни особливої актуальності набувають техніки емоційної регуляції. Практичний психолог може використовувати вправи на усвідомлене дихання, тілесне заземлення, роботу з тілесними маркерами напруження та тривоги. Ці підходи доцільно інтегрувати з елементами КПТ – наприклад, навчання клієнта зупиняти «потік» тривожних думок через зосередження на диханні або сенсорних відчуттях. Також важливо формувати навички емоційної грамотності: навчати розрізняти емоції, називати їх і приймати як природну частину психічного життя.

Екзистенційний компонент допомагає поглибити розуміння цінностей та смислу як джерела внутрішньої опори. Важливим є створення простору для діалогу про те, що є значущим у житті клієнта попри воєнну реальність, що підтримує його силу волі, відповідальність, здатність рухатися вперед. Техніки логотерапії – такі як «виявлення смислу в стражданні», «дефокусування на проблемі» або «смилова переоцінка» – дозволяють особистості побачити

життєві виклики не лише як загрозу, а як поле для зростання. У цьому контексті підтримка ідентичності, самоповаги та суб'єктивної значущості власного досвіду є не менш важливою, ніж зниження симптомів тривоги чи депресії.

Робота з адаптацією в умовах війни передбачає також увагу до міжособистісної сфери. Багато клієнтів страждають через втрату звичних соціальних зв'язків, ізоляцію або перенасичення інформацією. Практичному психологу доцільно сприяти відновленню або створенню підтримувального соціального кола, навчати клієнта просити про допомогу та приймати її, зберігати конструктивну комунікацію в родині та з оточенням. Інколи ефективною є робота у форматі міні-груп або парної підтримки, де учасники можуть ділитися досвідом подолання труднощів.

Завданням психолога не є уникнення теми війни, а створення безпечного простору, де людина може вільно говорити про свій досвід, страхи, втрати та надії. Надання змісту навіть найважчим переживанням – це частина процесу відновлення особистості. У поєднанні КПТ-інструментів з екзистенційною перспективою формується комплексний підхід, який не лише знижує симптоматику, а й сприяє глибшому особистісному зростанню та інтеграції важкого досвіду у структуру «Я».

Практичні рекомендації мають бути гнучкими, чутливими до контексту та ресурсу конкретної особистості. Завдання фахівця – не нав'язати готові рішення, а супроводжувати клієнта у пошуку власних шляхів до внутрішньої стійкості, смислу та здатності жити в умовах, що залишаються складними, але не позбавленими надії.

Надалі ми сформували невеликий комплекс вправ, які можна використовувати у психотерапевтичній або консультативній роботі для розвитку адаптивних копінг-стратегій та зменшення дії дезадаптивних.

1. «Мої ресурси» (вправа з логотерапевтичним компонентом).

Мета: актуалізувати внутрішні та зовнішні ресурси, які підтримують людину в складні часи.

Клієнту пропонується скласти список з 10 речей, людей, цінностей чи подій, які надають йому сили. Потім обговорюється, які з них можна активізувати вже зараз, навіть у складних умовах.

2. «Щоденник копінгу».

Мета: відслідковувати та усвідомлювати типові реакції на стрес.

Протягом тижня клієнт фіксує стресові ситуації, реакції на них (емоції, думки, дії) та наслідки. На сесії разом із психологом аналізується, які стратегії були ефективними, а які – посилили дискомфорт. Це формує усвідомлення зв'язку між копінгом і станом.

3. «Коло контролю» (КПТ-методика).

Мета: зосередитися на діях у зоні особистого впливу.

Клієнт малює два кола: зовнішнє – «те, на що я не маю впливу», внутрішнє – «що я можу змінити». Далі складається перелік конкретних кроків, які можна зробити у межах внутрішнього кола, щоб зменшити стрес.

4. «Сенс мого досвіду» (логотерапевтична вправа)

Мета: знайти смисл у проживанні труднощів.

Клієнт обирає одну важку ситуацію зі свого життя (можна пов'язану з війною) і за допомогою запитань розмірковує: «Чого я навчився? Що змінилося в мені? Що я ціную більше після цього?». Це знижує рівень безпорадності й посилює почуття внутрішньої опори.

5. «Позитивна дія щодня»

Мета: тренування активної, проблемно-орієнтованої стратегії.

Клієнт щодня обирає одну невелику, але конструктивну дію (навіть у дрібницях), яка покращує його стан або надає відчуття контролю: прибирання, фізична активність, телефонна розмова, планування. На сесіях рефлексується результат.

6. «Я – не мої думки»

Мета: навчання дистанціювання від тривожних і нав'язливих думок (елементи КПТ і майндфулнесу).

Клієнту пропонують уявити, що його думки – це хмари, які плывуть небом. Він може спостерігати за ними, але не зобов'язаний зливатися з ними. Ця вправа допомагає зменшити силу автоматичних тривожних реакцій.

Таким чином, запропоновані практичні підходи та вправи спрямовані на посилення здатності особистості конструктивно реагувати на стрес у тривалих умовах воєнного конфлікту. Поєднання когнітивно-поведінкових технік з екзистенційним осмисленням пережитого дозволяє не лише зменшувати симптоми дистресу, а й формувати глибший рівень внутрішньої стійкості, адаптивності та відчуття сенсу життя. В умовах затяжної нестабільності така цілісна робота з копінг-стратегіями стає важливою складовою психічного здоров'я та життестійкості клієнта.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психологічних особливостей копінг-стратегії особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту дозволило зробити наступні висновки:

1. Теоретико-методологічний аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що проблема копінг-стратегій у контексті тривалого воєнного конфлікту є складним і багатовимірним феноменом, який активно досліджується в сучасній психологічній науці. Вивчення копінгу охоплює різні підходи – від аналізу особистісних рис і внутрішніх ресурсів до соціального контексту та культурних чинників. Сучасні дослідження наголошують на важливості врахування індивідуальних і ситуативних змінних при аналізі адаптивних і неадаптивних способів подолання стресу. В умовах війни особливу увагу привертає роль проблемно-орієнтованих, соціально підтримуючих і змістово-наповнених стратегій як ключових для збереження психічного здоров'я. Водночас залишаються актуальними питання практичної реалізації результатів, а також необхідність емпіричних досліджень, які б висвітлювали динаміку копінг-стратегій у довгостроковій перспективі.

2. Відповідно до поставленої мети розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій. Для реалізації дослідження сформовано репрезентативну вибірку, яка охоплювала представників різних вікових категорій та регіонів України. Емпіричне дослідження здійснювалось за такими показниками: домінуючі копінг-стратегії, рівень тривоги та депресії, рівень сприйнятого стресу. Програма дослідження включала емпіричні методи анкетування, тестування, математико-статистичної обробки емпіричних даних. Зазначені показники досліджувались за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Дослідження включало низку етапів: підготовчий, організаційний, дослідницький, інтерпретаційний, практичний.

3. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій показали, що вибір способів подолання стресу в умовах тривалого воєнного конфлікту має виражену залежність від низки соціально-демографічних чинників. Зокрема, виявлено статистично значущі відмінності у домінуванні проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та унікаючих стратегій залежно від віку, статі, регіону проживання, наявності досвіду внутрішнього переміщення та психотравмуючих подій. Так, молодші респонденти частіше демонстрували емоційні та унікальні копінги, тоді як старші – більш зважене проблемне вирішення ситуації. Жінки загалом були більш схильні до емоційно-орієнтованих і соціально підтримуючих стратегій, тоді як чоловіки – до дії або відсторонення.

У респондентів, які пережили втрату житла, травмування або загибель близьких, а також досвід активних бойових дій чи обстрілів, спостерігалось значне зростання використання емоційно-орієнтованих і унікаючих копінг-стратегій. Натомість у групі без такого досвіду частіше застосовувались конструктивні проблемно-орієнтовані підходи. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) продемонстрували дещо вищий рівень соціального копіngu та стратегій відволікання, що, ймовірно, пов'язано з потребою адаптації до нових умов і збереженням психологічної цілісності. Також встановлено, що мешканці західних та центральних регіонів України частіше застосовували проактивні стратегії, тоді як мешканці регіонів, які зазнали інтенсивного воєнного впливу, демонстрували підвищене використання емоційно-реактивних або унікаючих моделей поведінки. Це свідчить про складну динаміку адаптації, де зовнішній контекст і суб'єктивний досвід відіграють ключову роль у формуванні копінг-поведінки.

Аналіз кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та психоемоційним станом респондентів засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між вибором стратегій подолання стресу та рівнями тривоги, депресії й сприйнятого стресу. Зокрема, емоційно-орієнтована стратегія та стратегія уникнення виявилися позитивно пов'язаними з підвищеним рівнем тривоги та

депресії, а також із високими показниками сприйнятого стресу. Натомість проблемно-орієнтовані копінг-стратегії корелюють з нижчими рівнями тривоги, депресії та сприйнятого стресу, що дозволяє віднести їх до адаптивних. Таким чином, до ефективних стратегій, які сприяють зниженню психоемоційного навантаження, належать проблемно-орієнтований копінг, соціальне відволікання та конструктивне планування. У той же час, емоційне реагування, уникнення, пасивне відволікання або зациклення на негативі є неефективними й асоціюються з підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних станів. Це підкреслює важливість формування адаптивних копінг-стратегій у роботі з людьми, що перебувають у стані хронічного воєнного стресу.

4. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено комплекс практичних рекомендацій, які ґрунтуються на поєднанні когнітивно-поведінкових та екзистенціальних підходів. Рекомендації спрямовані на комплексну підтримку особистості у подоланні хронічного стресу, зумовленого тривалим воєнним конфліктом. Запропоновані методи спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, зниження психоемоційного напруження, підвищення суб'єктивного контролю та усвідомлення внутрішніх ресурсів, що є особливо важливим у сучасному кризовому контексті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. PSS – Шкала сприйнятого стресу: Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ». URL: <https://start.ua-test.com/account/education/pss/> (дата звернення: 17.02.2025)
2. PSS – Шкала сприйнятого стресу: короткий довідник із користування. Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ». URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> (дата звернення: 17.02.2025)
3. Алещенко В. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах гібридної війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2022. № 49(1). С. 13–21.
4. Андрущенко І.Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2018. № 6. С. 4–8.
5. Богучарова О.І., Н. В. Ткаченко. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 22. С. 27-36.
6. В ЕСОЗ протягом останніх двох років фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР. *Національна служба здоров'я України*. URL: <https://nszu.gov.ua/novini/v-esoz-protyagom-ostannih-dvoh-rokiv-fiksuyetsya-znachne-zbi-1203> (дата звернення 12.08.2025)
7. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 16-27.
8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 95–102.

9. Володарська Н. Розгляд копінг-стратегій як фактор розвитку внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 4 (32). С. 1269-1282.
10. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т. та ін. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8. № 4. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i4.463
11. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., О. Бойко Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс ; за заг. ред. Н. Гусак : Навч.-метод. посіб. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА. 2017. С. 92.
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
14. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку* : Матеріали VI всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Запоріжжя, 28-29 жовтня 2022 року). Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. С. 64-65.
15. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ. 2017. 216 с.
16. Корнієнко І.О. Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неуспіху : монографія. Мукачево: Мукачевський державний університет, 2011. 292 с.
17. Ліха М. Техніки когнітивно-поведінкової терапії. Посібник психотерапевта. Київ : Науковий світ, 2023. 748 с.

18. Методичні рекомендації з психосоціальної підтримки та супроводу у громадах: Особливості надання психосоціальних послуг під час війни. *Карітас України*. URL: <https://caritas.ua/wp-content/uploads/posib.pdf> (дата звернення 12.06.2025)
19. Мироненко О.С. Роль механізмів психологічного захисту у підтримці адаптивного рівня самоствалення особистості. *Габітус*. 2024. № 68. С. 160-169.
20. Мороз Р.А. Психологія травмуючих ситуацій. Навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.
21. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
22. Нянько Л.Ю., Нянько В.В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2024. № 1. С. 40-46.
23. Овчаренко О.Ю. Позитивна психотерапія як чинник впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності. *Габітус*. 2024. № 61. С. 64-70.
24. Оніщенко Н., Тімченко О. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 81–92.
25. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. / За заг ред. Н. Пророк. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.
26. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. / За заг. ред. Л. Царенко. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.
27. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення 12.05.2025)

28. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.
29. Програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні: огляд заходів лютий–грудень 2022. URL: https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/MHPSS%20Snapshot%20for%20WMHD%202022_ukr%20%283%29_0.pdf (дата звернення 12.05.2025)
30. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри / Колект. моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. 364 с.
31. Сергеев О. В. Логотерапія Віктора Франкла як метод пошуку сенсу життя в умовах війни. Матеріали IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 травня 2025 року, м. Біла Церква). / за заг. ред. Ю.С. Герасименко, Ю.М. Грибовської. Біла Церква: БІНПО, 2025. С. 418 - 420.
32. Сингаївська І.В., Кузьменко О.М. Взаємозв'язок між часовими орієнтаціями особистості та базовими копінг-стратегіями, активованими під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції* (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2022. С. 277–280.
33. Ткачишина О.Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*. 2022. № 33(72). С. 50-54.
34. Шкарлатюк К.І., Коширець В.В. Психологічні детермінанти стрес-долаючої поведінки військовослужбовців. *Психологічні студії*. 2023. № 1. С. 69-75.

35. Chabursky S., Gutt J., Guglhör-Rudan A. Ukrainian refugee adolescents in Germany – a qualitative study on schooling experiences and the fulfillment of basic psychological needs. *Children and Youth Services Review*. 2024. Vol. 160: 107582.
36. Chen, E., & Miller, G. E. (2012). “Shift-and-persist” strategies: Why low socioeconomic status isn’t always bad for health. *Perspectives on psychological science*. 2012. No 7(2). P. 135-158.
37. Crișan C.A., Milhem Z., Stretea R., Hossu R.M., Florean I.S., Cherecheș R.M. Coping Mechanisms during the War in Ukraine: A Cross-Sectional Assessment among Romanian Population. *Healthcare (Basel)*. 2023. No 11(10):1412.
38. Długosz P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*. 2023. Vol.8, 100196.
39. Kostruba N., Fishchuk O. Media religiosity and war coping strategies of young people in Ukraine. *Journal of Religion and Health*. 2023. No 62. P. 465-478.
40. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Pub. Co., 1984. 456 p.
41. Mazhak I., Paludo A.C., Sudyn D. Self-reported health and coping strategies of Ukrainian female refugees in the Czech Republic. *European Societies*. 2023. Vol.26, №2, P.411–430.
42. Xu W, Pavlova I, Chen X, Petrytsa P, Graf-Vlachy L, Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *Int J Soc Psychiatry*. 2023. No 69 (4). P. 957-966.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА УЧАСНИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Шановний(а) респондент(ко)!

Просимо Вас взяти участь у психологічному дослідженні, яке має на меті вивчення особливостей подолання стресу та пов'язаних з цим психоемоційних станів у людей, що проживають в умовах тривалого воєнного конфлікту. Ваші відповіді є важливими для наукового аналізу та формування практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги.

Участь у дослідженні є добровільною, анонімною та конфіденційною. Отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Анкета містить лише запитання загального та соціально-психологічного характеру і не передбачає жодної оцінки. За бажанням Ви зможете отримати результати діагностики домінуючих копінг-стратегій, рівня тривоги, депресії, сприйнятого стресу на вказану електронну пошту.

Інструкція: Уважно прочитайте запитання та оберіть або впишіть відповідь, яка найкраще відповідає Вашій ситуації.

1. Вік:

___ (вказіть повний вік у роках)

2. Стать:

- ☐ Чоловіча
☐ Жіноча

3. Область (регіон) Вашого постійного проживання протягом останнього року:

4. Чи виїжджали Ви за межі України від початку повномасштабного вторгнення на термін більше 1 року?

- ☐ Так
☐ Ні

5. Чи є Ви внутрішньо переміщеною особою (ВПО) у зв'язку з війною (після 24.02.2022)?

- ☐ Так
☐ Ні

6. Якщо Ви є ВПО, з якого регіону Ви переїхали?

(залиште порожнім, якщо не є ВПО)

7. Чи маєте Ви досвід психотравмуючих подій, пов'язаних із війною?

(можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Втрата або пошкодження домівки
- ☐ Втрата або пошкодження майна
- ☐ Потрапляння під обстріл
- ☐ Поранення (особисто)
- ☐ Загибель або поранення близької людини
- ☐ Інше (вказіть) _____
- ☐ Не мав(ла) психотравмуючих подій

☐ Я хочу отримати результати діагностики на електронну пошту та даю згоду на часткове порушення анонімності внаслідок цього.

Адреса електронної пошти _____

Дякуємо за участь у дослідженні!

Ваш внесок важливий для розвитку практичної психології та підтримки ментального здоров'я в умовах кризи.

**Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер)**

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

1- ніколи; 2 – рідко; 3 – іноді; 4 – часто; 5 - дуже часто

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.

34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
 35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
 36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
 37. Телефоную другу.
 38. Відчуваю роздратування.
 39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
 40. Дивлюся фільм.
 41. Контролюю ситуацію.
 42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
 43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
 44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
 45. Відриваюсь на інших.
 46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
 47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
 48. Дивлюся телевізор.
- Обробка результатів.

Ключ

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Методика «Госпітальна шкала тривоги та депресії» (HADS)

Інструкція. Вчені впевнені в тому, що емоції відіграють важливу роль у виникненні багатьох захворювань. Якщо Ваш лікар більше дізнається про Ваші переживання, він зможе краще допомогти Вам. Цей опитувальник розроблений для того, щоб допомогти Вашому лікарю зрозуміти, як Ви себе почуваєте. Не звертайте уваги на цифри і букви, розташовані в лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження і в порожній графі зліва відзначте хрестиком відповідь, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Ваша перша реакція завжди буде найбільш вірною».

D	A	Симптом
	A	1. Я ВІДЧУВАЮ НАПРУЖЕНІСТЬ
	3	Увесь час
	2	Часто
	1	Час від часу, іноді
	0	Зовсім не відчуваю
D		2. ТЕ, ЩО ПРИНОСИЛО МЕНІ ВЕЛИКЕ ЗАДОВОЛЕННЯ, І ЗАРАЗ ВИКЛИКАЄ В МЕНЕ ТАКІ Ж ПОЧУТТЯ
	0	Безумовно це так
	1	Напевно, це так
	2	Це так лише в дуже малому ступені
	3	Це зовсім не так
	A	3. Я ВІДЧУВАЮ СТРАХ, ЗДАЄТЬСЯ, НАЧЕБТО ЩОСЬ ЖАХЛИВЕ МОЖЕ ОТ-ОТ СТАТИСЯ
	3	Безумовно це так, і страх дуже сильний
	2	Це так, але страх не дуже сильний
	1	Іноді страх буває, але це мене майже не турбує
	0	Зовсім не відчуваю страху
D		4. Я ЗДАТЕН РОЗСМІЯТИСЯ І ПОБАЧИТИ В ТІЙ ЧИ ІНШІЙ ПОДІЇ СМІШНЕ
	0	Безумовно це так
	1	Напевно, це так
	2	Це так лише в дуже малому ступені
	3	Зовсім не здатен
	A	5. НЕСПОКІЙНІ ДУМКИ КРУТЯТЬСЯ В МЕНЕ В ГОЛОВІ
	3	Постійно
	2	Велику частину часу
	1	Час від часу
	0	Зрідка
D		6. Я ВІДЧУВАЮ БАДЬОРІСТЬ
	3	Зовсім не відчуваю
	2	Дуже рідко
	1	Іноді
	0	Практично увесь час
	A	7. Я ЛЕГКО МОЖУ СІСТИ І РОЗСЛАБИТИСЯ
	0	Безумовно це так
	1	Напевно, це так
	2	Лише зрідка це так
	3	Зовсім не можу

D		8. МЕНІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО Я СТАВ ВСЕ РОБИТИ ДУЖЕ ПОВІЛЬНО
3		Практично увесь час
2		Часто
1		Іноді
0		Зовсім ні
A		9. Я ВІДЧУВАЮ ВНУТРІШНЄ НАПРУЖЕННЯ ЧИ ТРЕМТІННЯ
0		Зовсім не відчуваю
1		Іноді
2		Часто
3		Дуже часто
D		10. Я НЕ СТЕЖУ ЗА СВОЄЮ ЗОВНІШНІСТЮ
3		Безумовно це так
2		Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно
1		Може бути, я став менше приділяти цьому увагу
0		Я стежу за собою так само, як і раніше
A		11. Я ВІДЧУВАЮ НЕПОСИДЮЧІСТЬ, НАЧЕ МЕНІ ПОСТІЙНО ПОТРІБНО РУХАТИСЯ
3		Безумовно це так
2		Напевно, це так
1		Це так лише деякою мірою
0		Зовсім не відчуваю
D		12. Я ВВАЖАЮ, ЩО МОЇ СПРАВИ (ЗАНЯТТЯ, ЗАХОПЛЕННЯ) МОЖУТЬ ПРИНЕСТИ МЕНІ ПОЧУТТЯ ЗАДОВОЛЕННЯ
0		Точно так само, як і зазвичай
1		Так, але не в тій мірі, як раніше
2		Значно менше, ніж зазвичай
3		Зовсім не вважаю
A		13. У МЕНЕ БУВАЄ РАПТОВЕ ПОЧУТТЯ ПАНІКИ
3		Дуже часто
2		Досить часто
1		Не так вже часто
0		Зовсім не буває
D		14. Я МОЖУ ОДЕРЖАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ГАРНОЇ КНИГИ, РАДІО-ЧИ ТЕЛЕПЕРЕДАЧІ
0		Часто
1		Іноді
2		Рідко
3		Дуже рідко
		Загальна сума балів

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 - ніколи, 1- майже ніколи, 2 - іноді, 3 - досить часто, 4 - дуже часто

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?