

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: Психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах  
війни в Україні

Psychological features of individual coping strategies in war conditions in Ukraine

Виконала: студентка денної форми навчання

Морозова Анастасія Олексіївни

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Керівник: д.психол.н, професор Родіна Н.В.

Рецензент: к. психол. наук, доцент Головська І.Г.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ПШ)

Захищено на засіданні ЕК № \_

протокол № \_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою  
ECTS, бали)

Голова ДЕК

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ПШ)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття та класифікація копінг-стратегій: психологічний підхід .....	6
1.2. Індивідуально-психологічні чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій.....	14
1.3. Аналіз концепцій копінг-стратегій та їх впливу на психічне здоров'я особистості в умовах війни.....	26
1.4. Психологічні наслідки військових конфліктів: огляд сучасних досліджень.....	31
Висновки до 1 розділу .....	36
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>38</b>
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	38
2.2. Методи дослідження.....	41
Висновки до 2 розділу .....	46
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>48</b>
3.1. Аналіз впливу індивідуальних психологічних факторів на вибір копінг-стратегій .....	48
3.2. Вивчення взаємозв'язку між емоційними реакціями та копінг-стратегіями .....	63
3.3. Дослідження зв'язків між особистісними рисами та копінг-стратегіями.....	75
Висновки до 3 розділу .....	92
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>95</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>98</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Психологічні особливості копінг-поведінки особистості в умовах війни в Україні є важливим і актуальним напрямом сучасних психологічних досліджень, особливо з урахуванням тривалих бойових дій, які тривають з 2014 року і набули інтенсивного характеру з 2022 року. Військовий конфлікт призводить до серйозних психологічних навантажень на населення, яке зазнає не лише фізичних, але й значних емоційних та соціальних стресів. В умовах війни люди змушені адаптуватися до нових, надзвичайно складних умов життя, і саме копінг-стратегії відіграють ключову роль у цьому процесі.

Загалом, копінг-поведінка включає в себе когнітивні та поведінкові зусилля, які спрямовані на подолання, зменшення або управління стресовими ситуаціями. З огляду на це, актуальність дослідження копінг-поведінки в умовах війни полягає в необхідності розуміння, як саме особистість справляється зі стресовими ситуаціями, з якими вона стикається в умовах військового конфлікту. Особливо важливим є дослідження того, як різні психологічні фактори, такі як емоційна стабільність, інтелектуальні здібності, рівень тривожності, впливають на вибір тих чи інших копінг-стратегій.

Дослідження українських та зарубіжних вчених у цій сфері вже підкреслюють важливість вивчення копінг-стратегій. Дослідженням цього питання займалися: Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман, Чарльз Карвер, Джуліан Роттер, Джеймс Гросс, Стівен Хобфолл, Александрова Л., Дмитрієва С., Корнієнко І. О., Родіна Н. В., Мушкевич В., Пасічник Л., Храбан Т.Є., Сілко О.В., Стасюк В., Дикун В., Кириченко А..

Важливо враховувати, що українська культура, історичний досвід та соціальні реалії суттєво впливають на вибір копінг-стратегій, які використовуються українцями в умовах війни.

Все ще залишається необхідність у більш детальному аналізі впливу індивідуальних психологічних факторів на вибір копінг-стратегій. Дослідження, яке охоплює такі аспекти, як емоційна стабільність, тривожність та інтелектуальні здібності респондентів, дозволяє глибше зрозуміти, які механізми використовують люди для збереження психічного здоров'я під час війни.

Актуальність цього дослідження також підкреслюється зростаючою потребою в розробці адаптивних програм психологічної підтримки, які б враховували специфічні потреби різних вікових груп населення. З огляду на виявлені закономірності, такі програми можуть бути спрямовані на підвищення психологічної стійкості та адаптивності особистості в умовах тривалого стресу.

Таким чином, актуальність теми дослідження полягає в необхідності глибшого розуміння психологічних механізмів подолання стресу в умовах війни в Україні, що є важливим як для наукового розширення знань у галузі психології, так і для практичної реалізації цих знань у сфері психологічної допомоги. Результати цього дослідження мають потенціал для підвищення ефективності психологічної підтримки та збереження психічного здоров'я населення України в умовах військового конфлікту.

**Об'єкт дослідження** – копінг-поведінка особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах війни в Україні

**Мета даної роботи** полягає у дослідженні психологічних особливостей копінг-поведінки особистості в умовах війни в Україні, а також виявлення впливу індивідуальних психологічних характеристик на вибір копінг-стратегій.

Для досягнення цієї мети передбачається **вивчення наступних завдань**:

1. Вивчити теоретичні основи копінг-поведінки особистості в умовах стресу та війни.

2. Провести емпіричне дослідження вибору копінг-стратегій серед респондентів, які перебувають в умовах війни в Україні.

3. Дослідити вплив індивідуальних психологічних факторів на вибір копінг-стратегій у різних вікових групах.

4. Виявити статистично значущі зв'язки між психологічними особливостями особистості та вибір копінг-стратегій.

**Методи дослідження.** У дослідженні використовуються теоретичні та емпіричні методи: аналіз та синтез наукової літератури, опитування, психодіагностичні методи: Опитувальник копінг-стратегій (WOCQ) у модифікації Н.В. Родіної, Методика колірних виборів М. Люшера, Тест Р.Б. Кеттелла 16 PF, методи статистичної обробки даних для виявлення кореляційних зв'язків.

**Організація і база проведення емпіричної роботи.** Емпіричне дослідження проводилося на online-платформі Google Form у термін листопад 2023 – березень 2024 рр. Вибірка включала респондентів різних вікових груп, які перебувають в умовах війни в Україні. У дослідженні взяли участь 63 респонденти, віком від 26 до 65 років, громадяни України.

**Практичне значення роботи.** Результати дослідження мають практичне значення для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення стійкості населення до стресу в умовах війни. Отримані дані можуть бути використані для підвищення ефективності психологічної допомоги та розробки рекомендацій щодо застосування адаптивних копінг-стратегій.

**Структура роботи.** Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 85 джерел. Загальний обсяг роботи становить 97 сторінок, у тому числі 9 таблиць та 17 рисунків.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **1.1. Поняття та класифікація копінг-стратегій: психологічний підхід**

Поняття «копінг» (від англ. «to cope» - справлятися, витримувати) виникло в психології як відповідь на необхідність розуміння того, яким чином люди справляються з різними стресовими ситуаціями. Основоположниками концепції копіngu є Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман, які визначили копінг як процес, що включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на керування специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які сприймаються як надмірні для ресурсних можливостей людини [60]. У цьому визначенні підкреслюється, що копінг - це не просто автоматична реакція на стрес, а усвідомлене й активне управління ситуацією, спрямоване на зниження рівня стресу.

Класифікація копінг-стратегій являє собою важливий аспект вивчення механізмів, за допомогою яких люди справляються зі стресом. Різні дослідники запропонували різні підходи до класифікації, ґрунтуючись на різних теоретичних моделях та емпіричних дослідженнях. У центрі уваги зазвичай перебуває дихотомія проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій, але пізніші дослідження значно розширили цей спектр, додавши додаткові типи та категорії копіngu.

У класифікації моделей копінг-стратегій можна виділити такі:

Модель Лазаруса і Фолкман - класична модель копіngu. Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман [60] запропонували одну з найвпливовіших і широко цитованих моделей класифікації копінг-стратегій. У їхній концепції виокремлюють два основні типи копіngu:

Проблемно-орієнтований копінг. Ці стратегії спрямовані на зміну або усунення самого стресора, а не просто на управління емоційними наслідками. Це можуть бути такі стратегії, як планування, розв'язання проблем, пошук інформації та активні дії, спрямовані на контроль над ситуацією.

Наприклад, якщо людина відчуває стрес через великий обсяг роботи, вона може спробувати ефективніше організувати свій час, делегувати завдання або зменшити навантаження. Такі дії безпосередньо впливають на джерело стресу і спрямовані на його вирішення.

Емоційно-орієнтований копінг: спрямований на управління емоційними реакціями, спричиненими стресором або, іншими словами: ці стратегії фокусуються на управлінні емоційною реакцією на стрес. У цю категорію входять стратегії, такі як прийняття ситуації, емоційна розрядка, переоцінка значущості стресора, пошук підтримки та відволікання.

У їхніх рамках людина може намагатися змінити своє сприйняття ситуації, наприклад, через позитивне переосмислення або мінімізацію значущості проблеми. Прикладом може слугувати ситуація, коли людина стикається з незмінним стресором (наприклад, втрата близької людини) і намагається впоратися з горем через прийняття, духовні практики або відволікання уваги.

Ця дихотомія стратегій відображає ключовий принцип теорії стресу і копінгу: люди можуть намагатися змінити або саму ситуацію, або своє сприйняття і ставлення до неї, щоб знизити негативні емоційні наслідки. І визнає, що одна й та сама людина може використовувати різні типи копінгу залежно від ситуації, а також те, що деякі стратегії можуть поєднуватися одна з одною для досягнення найкращого ефекту.

Модель Карвера (багатовимірний підхід) - Чарльз Карвер у 1997 р. розширив розуміння копінг-стратегій, запропонувавши більш деталізовану багатовимірну класифікацію, відому як Brief COPE [29]. Його модель включає 14 різних стратегій, які можна згрупувати в кілька категорій:

- Активний копінг: цілеспрямовані дії зі зміни стресової ситуації. Прикладом може слугувати розробка плану і його реалізація для розв'язання проблеми.

- Планування: копінг через структурування дій і обмірковування найкращих шляхів розв'язання проблеми або, якщо сказати простіше, розробка покрокового підходу до розв'язання проблеми. Ця стратегія тісно пов'язана з активним копінгом, але включає більше когнітивної роботи.

- Позитивна переоцінка: включає переосмислення стресової ситуації з акцентом на її можливі позитивні аспекти або уроки, які можна винести. Це форма когнітивної реструктуризації, яка допомагає зменшити стрес через зміну сприйняття ситуації.

- Пошук соціальної підтримки: людина звертається за допомогою до інших, як емоційною (отримання підтримки та розради), так і інструментальною (допомога у вирішенні конкретних завдань).

- Прийняття: включає усвідомлення і прийняття неминучості ситуації без спроб її змінити. Прийняття може бути особливо корисним у ситуаціях, де контроль відсутній.

- Відволікання: стратегія, за якої людина навмисно відволікається від стресора, наприклад, за допомогою хобі, перегляду фільмів або інших розваг. Хоча це не вирішує проблему, тимчасове відволікання може знизити рівень стресу.

Карвер також виділив дезадаптивні стратегії, як-от самодеструктивна поведінка, що виражаються у вживанні алкоголю або наркотиків для уникнення емоційних переживань, поведінкове уникнення і заперечення. Ці стратегії зазвичай призводять до короткострокового полегшення і можуть знизити рівень тривоги, але поглиблюють проблему в довгостроковій перспективі, оскільки вони не усувають джерело стресу, а також можуть погіршити ситуацію і сприяти розвитку інших психологічних і фізичних проблем.

Також варто звернути увагу на культурно-орієнтовані копінг-стратегії, які значно варіюються залежно від культурного контексту, в якому перебуває особистість.

Дослідження показують, що культура відіграє ключову роль у виборі та використанні копінг-стратегій. Наприклад, у колективістських культурах, таких як українська, соціальна підтримка та колективні дії часто виступають як основна стратегія копінгу. У колективістських суспільствах люди схильні справлятися зі стресом через взаємодію з сім'єю та спільнотою [11], тоді як в індивідуалістичних культурах більш поширені самостійні підходи, спрямовані на особисті ресурси та внутрішню рефлексію [82]

В українській психології акцент робиться на колективні та культурно зумовлені форми копінгу, особливо в умовах соціально-політичних криз і війни. Дослідження українських вчених засвідчили, що для українців характерним є використання таких стратегій, як об'єднання з сім'єю та громадою, пошук соціальної підтримки, а також звернення до національних і духовних цінностей як джерела внутрішньої стійкості [4, 8]. Тобто особливе значення мають стратегії копінгу, пов'язані з колективним виживанням, де взаємодопомога та підтримка у спільноті відіграють ключову роль у подоланні кризових ситуацій. Ці результати перегукуються з концепцією С. Гобфолла [48], яка наголошує на важливості ресурсів спільноти в процесах копінгу, особливо в умовах війни.

В умовах війни та соціальних криз, таких як ті, з якими стикається Україна, колективні копінг-стратегії включають об'єднання зусиль, взаємодопомогу та зміцнення національної ідентичності. Це підкреслює важливість контексту у виборі копінгу: стратегії, які є ефективними в одному культурному або соціальному контексті, можуть бути менш дієвими в іншому.

Так само варто відзначити копінг-стратегії в умовах екстремальних ситуацій, таких як воєнні конфлікти або природні катастрофи, копінг-стратегії можуть набувати специфічних форм. Згідно з теорією консервації

ресурсів [48], за умов загрози люди прагнуть захищати і зберігати свої ресурси, включно з матеріальними благами, соціальною підтримкою та особистими здібностями. Втрата цих ресурсів спричиняє додатковий стрес, що вимагає застосування особливих стратегій копіngu, спрямованих на мінімізацію втрат і відновлення.

Наприклад, в умовах війни люди можуть використовувати такі копіng-стратегії, як згуртування навколо спільних цінностей, посилення почуття приналежності до групи, а також психологічне дистанціювання від травмувальних подій через гумор або цинізм. Ці стратегії дають змогу людям справлятися з психологічними наслідками екстремальних ситуацій і зберігати внутрішню стабільність.

Крім класифікацій Лазаруса і Фолкман, а також Карвера, у сучасній психології заведено розрізняти адаптивні або дезадаптивні копіng-стратегії залежно від їхньої ефективності в довгостроковій перспективі. Ці категорії відіграють важливу роль в оцінці психічної та емоційної стійкості особистості, а також у розумінні наслідків використання різних копіng-стратегій у ситуаціях стресу.

Адаптивні копіng-стратегії сприяють успішному подоланню стресу і покращують психічне та фізичне здоров'я. Вони спрямовані на конструктивне розв'язання проблеми, емоційну регуляцію та підтримання позитивного самовідчуття. Основні види адаптивних копіng-стратегій:

- Проблемно-орієнтований копіng: стратегії, спрямовані на зміну ситуації або розв'язання проблеми, що лежить в основі стресу. Вони містять такі дії, як планування, пошук інформації, активне усунення джерела стресу. Наприклад, якщо людина відчуває стрес на роботі через високе навантаження, вона може розробити план з управління часом, делегувати завдання або обговорити проблему з керівництвом [60].

- Пошук соціальної підтримки: залучення підтримки від оточуючих людей, чи то друзі, сім'я, чи то колеги, допомагає зменшити стрес через поділ

емоцій і отримання практичної допомоги. Соціальна підтримка також сприяє зміцненню почуття приналежності та впевненості у своїх силах [35].

- Позитивна переоцінка: ця стратегія включає зміну сприйняття ситуації через пошук позитивних аспектів або сенсу в ній. Наприклад, людина може бачити у важкій ситуації можливість для особистісного зростання або набуття нових навичок [39].

- Прийняття: коли стресова ситуація не піддається зміні (наприклад, невиліковна хвороба або втрата), прийняття може стати адаптивною стратегією. Воно допомагає людині змиритися з неминучим і зосередитися на тому, що можна змінити або поліпшити в цій ситуації [32].

- Керування емоціями: використання технік емоційної регуляції, таких як медитація, дихальні вправи або ведення щоденника, допомагає керувати негативними емоціями та запобігає їх накопиченню. Це особливо важливо для запобігання емоційному вигоранню та психосоматичним захворюванням [43].

Ці стратегії забезпечують конструктивне подолання стресу і сприяють поліпшенню загального психологічного благополуччя.

На відміну від адаптивних стратегій, дезадаптивні копінг-стратегії зазвичай призводять до негативних наслідків. Вони можуть тимчасово полегшити стрес, але в довгостроковій перспективі поглиблюють проблему і негативно впливають на психічне і фізичне здоров'я. Основні види дезадаптивних копінг-стратегій включають:

- Уникнення: стратегії уникнення включають ухилення від вирішення проблеми, відкладання дій або ігнорування стресової ситуації. Наприклад, людина, яка відчуває фінансові труднощі, може уникати відкриття рахунків або обговорення проблеми з партнером, що в кінцевому підсумку призведе до погіршення ситуації [79].

- Заперечення: відмова визнавати наявність проблеми або мінімізація її серйозності. Воно часто супроводжується зниженням рівня тривоги, але

перешкоджає адекватному реагуванню на ситуацію і може призвести до загострення стресу в майбутньому [41].

- Самодеструктивна поведінка: включає використання речовин, переїдання, агресію або самоушкодження як спосіб впоратися з емоціями. Ці стратегії можуть призвести до залежності, погіршення здоров'я і проблем у міжособистісних стосунках.

- Ригідність: нездатність адаптувати свої дії або мислення до обставин, що змінюються. Ригідні копінг-стратегії можуть проявлятися як наполегливе дотримання неефективних методів розв'язання проблем, навіть якщо вони явно не працюють, що посилює стрес.

- Соціальна ізоляція: деякі люди реагують на стрес дистанціюванням від інших, що може призвести до втрати соціальної підтримки та посилення почуття самотності й депресії.

Варто зазначити, що адаптивні та дезадаптивні стратегії можуть співіснувати в одній людині, причому вибір тієї чи іншої стратегії залежить від специфіки ситуації та особистісних особливостей. Наприклад, людина може активно розв'язувати робочі проблеми, але одночасно використовувати заперечення щодо особистих конфліктів. Розуміння цієї взаємодії важливе для розроблення ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на зменшення дезадаптивних стратегій і зміцнення адаптивних.

В умовах екстремального стресу, як-от військові дії чи природні катастрофи, особливо важливим є використання адаптивних стратегій. Дослідження показали, що люди, які застосовують такі стратегії, як активне розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка, демонструють вищу стійкість і краще психічне здоров'я в довгостроковій перспективі [24]. Водночас дезадаптивні стратегії, такі як уникнення або самодеструктивна поведінка, можуть посилити стрес і призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (PTSD) та інших психічних розладів [26].

Класифікація копінг-стратегій на адаптивні та дезадаптивні є важливим інструментом для розуміння того, як люди справляються зі стресом і які чинники впливають на їхнє психічне здоров'я. Адаптивні стратегії спрямовані на конструктивне подолання труднощів і сприяють особистісному зростанню та благополуччю, тоді як дезадаптивні можуть тимчасово полегшити стрес, але зрештою поглиблюють проблему і негативно впливають на здоров'я. Важливо розвивати і підтримувати адаптивні стратегії копінгу, особливо в умовах хронічного або екстремального стресу, щоб забезпечити довгострокове психологічне благополуччя.

Класифікація копінг-стратегій є складним і багатовимірним завданням, що охоплює як когнітивні, так і поведінкові аспекти адаптації особистості до стресу. Основні теоретичні моделі, запропоновані Лазарусом і Фолкман, Карвером та іншими дослідниками, забезпечують глибоке розуміння того, як люди справляються зі стресом, підкреслюючи різні аспекти цього процесу. Аналіз цих моделей показує, що копінг - це динамічний процес, який залежить від безлічі чинників, включно з особистісними характеристиками, соціальним і культурним контекстами.

Вибір копінг-стратегій не є універсальним і варіюється залежно від конкретної ситуації та умов. В умовах війни або інших екстремальних ситуацій колективні та культурно-обумовлені форми копінгу відіграють критичну роль у підтримці психічного здоров'я та соціальної згуртованості. Саме ці форми копінгу сприяють виживанню і збереженню психічного благополуччя нації, підкреслюючи важливість інтеграції культурних особливостей і соціальних зв'язків у стратегії подолання стресу.

## 1.2. Індивідуально-психологічні чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій

Індивідуально-психологічні фактори відіграють важливу роль у виборі копінг-стратегій, визначаючи, як людина реагує на стрес і які механізми використовує для його подолання. Ці фактори включають особистісні риси, когнітивні особливості, емоційну регуляцію, а також попередній досвід і виховання. У розумінні того, як різні особистісні характеристики впливають на вибір копінг-стратегій, важливу роль відіграють як західні, так і українські психологи.

Розглянемо детальніше кожен із цих факторів.

Особистісні риси мають значний вплив на когнітивні процеси та стратегії копінгу. Найбільш дослідженою моделлю є теорія Великої п'ятірки (Big Five), яка включає такі риси: екстраверсію, нейротизм, відкритість до нового досвіду, добросовісність і доброзичливість.

Екстраверти зазвичай схильні до активного копінгу та пошуку соціальної підтримки. Вони легше справляються зі стресом через взаємодію з іншими людьми і схильні до позитивного переосмислення ситуації [30].

Люди з високим рівнем екстраверсії, як правило, демонструють соціальну активність, оптимізм і схильність шукати підтримку серед оточуючих. Ці риси сприяють використанню адаптивних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки та активне вирішення проблем [37]. Екстраверти, як правило, мають більш позитивний когнітивний стиль, що допомагає їм краще справлятися зі стресом, наприклад, в умовах війни.

Високий рівень нейротизму пов'язаний з підвищеною емоційною реактивністю, тривожністю і схильністю до негативних когнітивних викривлень. Люди з високим рівнем нейротизму частіше мають труднощі з когнітивною регуляцією, що призводить до використання дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення або катастрофізація [52]. Вони більш чутливі до стресу і часто відчують сильні негативні емоції, що робить їх

менш здатними до конструктивного вирішення проблем [37]. В умовах війни це може призводити до посилення стресу і розвитку психічних розладів.

Добросовісність пов'язана із самоконтролем, дисципліною та відповідальністю. Люди з високим рівнем добросовісності схильні до раціонального мислення та планування, що сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, таких як структуризація часу та постановка цілей [37, 52]. Ці когнітивні особливості допомагають їм зберігати стабільність і впевненість у стресових ситуаціях, включаючи війну.

Високий рівень відкритості до досвіду пов'язаний із гнучкістю мислення, креативністю та готовністю до нового досвіду. Ці якості сприяють використанню різноманітних когнітивних стратегій, таких як когнітивна переоцінка та пошук альтернативних рішень. В умовах кризи або війни люди з високою відкритістю до досвіду можуть краще адаптуватися до змінних обставин завдяки їхній когнітивній гнучкості [65]. Також такі люди часто використовують стратегії позитивної переоцінки та когнітивної реструктуризації, що допомагає їм знаходити нестандартні рішення в стресових ситуаціях [12].

Дружелюбність (або приємність) відображає схильність до альтруїзму, емпатії та кооперації. Люди з високим рівнем приємності схильні використовувати копінг-стратегії, засновані на підтримці та взаємодії з іншими. Їхні когнітивні особливості включають емпатичне мислення та орієнтацію на спільні інтереси, що особливо важливо в умовах колективного стресу, як під час війни [52]. Люди з високим рівнем дружелюбності схильні до використання соціально орієнтованих стратегій копіngu, таких як пошук соціальної підтримки та співпраця з оточуючими [36].

Рівень інтелекту також відіграє важливу роль у когнітивних особливостях і виборі копінг-стратегій. Інтелектуальні здібності людини впливають на її когнітивну гнучкість, здатність до аналізу і вирішення проблем, що, у свою чергу, визначає її поведінку в стресових ситуаціях.

Люди з вищим рівнем інтелекту частіше обирають стратегію активного вирішення проблем і уникають деструктивних форм копіngu. Вони краще справляються з аналізом ситуації та плануванням дій, що дозволяє їм приймати більш обґрунтовані рішення [59].

Вербальний інтелект. Високий рівень вербального інтелекту сприяє більш ефективній когнітивній регуляції, оскільки такі люди краще висловлюють свої думки і емоції, що допомагає їм структурувати свої переживання і знаходити відповідні рішення [67]. В умовах війни високий вербальний інтелект може сприяти успішній адаптації через раціоналізацію ситуації та пошук конструктивних рішень.

Невербальний інтелект. Здатність до просторового мислення та вирішення логічних задач також важлива для когнітивних процесів, особливо в ситуаціях, що вимагають швидкої адаптації та прийняття рішень [28]. В умовах війни це може проявлятися у здатності адаптуватися до змінних обставин і знаходити креативні шляхи подолання труднощів.

Особистісні риси та рівень інтелекту взаємодіють, формуючи когнітивні особливості, які визначають, як людина сприймає та оцінює стресові ситуації. Наприклад, високий інтелект у поєднанні з низьким рівнем нейротизму та високою добросовісністю сприяє раціональному аналізу та плануванню, що сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій. Навпаки, людина з високим рівнем нейротизму та низьким інтелектом може відчувати труднощі з когнітивною регуляцією, що призводить до дезадаптивних стратегій і посилення стресу.

Особистісні риси та рівень інтелекту мають значний вплив на когнітивні особливості особистості, визначаючи, як людина сприймає, оцінює та реагує на стресові ситуації. Взаємодія цих факторів формує індивідуальні когнітивні стратегії, які визначають вибір копінг-стратегій та успішність адаптації в стресових умовах, включаючи воєнні конфлікти. Розуміння цієї взаємодії є важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій і програм підтримки.

Тепер розглянемо когнітивні особливості особистості, які відіграють ключову роль у формуванні та використанні копінг-стратегій, особливо в умовах стресу та кризових ситуацій, таких як війна. Когнітивні процеси включають сприйняття, мислення, увагу, пам'ять, прийняття рішень і оцінку ситуацій. Ці аспекти визначають, як людина інтерпретує події, які висновки робить і як обирає способи реагування на стресові фактори.

Когнітивні особливості впливають на когнітивну оцінку — процес, за допомогою якого людина аналізує ситуацію та визначає її значущість для свого благополуччя. Теорія когнітивної оцінки, запропонована Лазарусом [60], підкреслює важливість цього процесу у формуванні копінг-стратегій. На основі первинної оцінки людина визначає, чи є ситуація загрозою, викликом або можливістю, а вторинна оцінка дозволяє оцінити свої ресурси та можливості для подолання проблеми, що виникла.

В умовах війни когнітивна оцінка відіграє критично важливу роль, оскільки від неї залежить вибір стратегії поведінки. Наприклад, якщо ситуація сприймається як неконтрольована загроза, людина може обрати уникнення або пригнічення емоцій, що є дезадаптивною стратегією. Навпаки, якщо ситуація оцінюється як виклик, який можна подолати, це сприяє вибору активних стратегій, спрямованих на вирішення проблеми та підтримку психічного здоров'я.

Когнітивна гнучкість — це здатність адаптуватися до змінних умов, переосмислювати ситуацію і змінювати підходи до вирішення проблем. Люди з високою когнітивною гнучкістю здатні швидко перебудовуватися, знаходити нові рішення і адаптуватися до нових обставин. В умовах стресу, особливо під час війни, когнітивна гнучкість допомагає краще справлятися з невизначеністю та змінами, знижуючи негативний вплив стресу на психічне здоров'я [75].

Дослідження показують, що когнітивна гнучкість сприяє вибору більш ефективних копінг-стратегій, таких як когнітивна переоцінка або активне вирішення проблем. В умовах війни це особливо важливо, оскільки

обставини можуть швидко змінюватися, і здатність адаптуватися стає критично важливою для виживання та підтримки психічного здоров'я [38].

Люди з тенденцією до когнітивних викривлень, таких як катастрофізація або дихотомічне мислення, часто обирають дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникання або заперечення. Ці викривлення заважають адекватному сприйняттю ситуації та перешкоджають ефективному копінгу [20].

Наприклад, людина, схильна до катастрофізації, може сприймати ситуацію як неминучу катастрофу, що призводить до уникання та відмови від активних дій. В умовах війни такі когнітивні викривлення можуть посилювати посттравматичний стрес і заважати адаптації. Корекція цих викривлень через когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) може суттєво покращити психічний стан і сприяти вибору більш адаптивних копінг-стратегій [21].

Когнітивні стратегії, такі як когнітивна переоцінка, позитивне мислення і раціональне осмислення, відіграють важливу роль у зниженні рівня стресу і поліпшенні психічного благополуччя. Когнітивна переоцінка дозволяє людині змінити сприйняття стресової ситуації, пом'якшуючи її емоційний вплив. Наприклад, сприйняття війни як виклику, який можна подолати, а не як неминучої трагедії, сприяє зниженню рівня тривоги і депресії [44].

Позитивне мислення та пошук сенсу у складних ситуаціях також є важливими когнітивними стратегіями, які сприяють психологічному благополуччю. В умовах війни такі стратегії допомагають зберігати мотивацію та емоційну стійкість, незважаючи на тяжкість пережитих подій [40]. Наприклад, пошук позитивних аспектів у ситуації, таких як взаємодопомога та солідарність, може знизити рівень стресу та підтримати моральний дух.

Когнітивні особливості особистості відіграють ключову роль у сприйнятті та інтерпретації стресових ситуацій, що безпосередньо впливає на

вибір копінг-стратегій і психічне здоров'я. Когнітивна оцінка, когнітивні викривлення та когнітивна гнучкість є важливими факторами, які визначають адаптацію в умовах стресу, особливо в умовах війни. Розвиток адаптивних когнітивних стратегій, таких як когнітивна переоцінка та позитивне мислення, може значно покращити психічний стан і сприяти успішній адаптації особистості.

Здатність керувати своїми емоціями також відіграє важливу роль у виборі копінг-стратегій. Емоційна регуляція є важливим компонентом психічного здоров'я та ефективного копінгу в стресових ситуаціях, особливо в умовах війни. Вона являє собою процес, за допомогою якого людина свідомо або несвідомо керує своїми емоціями для досягнення певних цілей, підтримання адаптації та запобігання психічному розладу.

Емоційна регуляція включає в себе як когнітивні, так і поведінкові стратегії, спрямовані на зміну інтенсивності, тривалості та вираженості емоцій. На думку Джеймса Гросса [42], одного з провідних дослідників у цій галузі, існує кілька ключових етапів емоційної регуляції: ситуаційний відбір, модифікація ситуації, спрямована увага, когнітивна переоцінка і придушення емоцій. Ці механізми дозволяють людям контролювати свої емоційні реакції, адаптуватися до мінливих умов і підтримувати психологічну рівновагу.

Емоційна регуляція може бути як адаптивною, так і дезадаптивною. Адаптивні стратегії, такі як когнітивна переоцінка (рефреймінг) і планування, сприяють зниженню рівня стресу і поліпшенню емоційного стану. Наприклад, когнітивна переоцінка дозволяє людині змінити сприйняття ситуації, надавши їй нового, менш загрозливого значення [44]. Це, своєю чергою, допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій, таких як страх або тривога.

Водночас, дезадаптивні стратегії, такі як придушення емоцій або уникання, можуть призвести до накопичення стресу і погіршення психічного здоров'я. Дослідження показують, що придушення емоцій, хоча й допомагає тимчасово впоратися з негативними почуттями, у довгостроковій перспективі

збільшує ризик депресії, тривожних розладів та інших психічних захворювань [51]. В умовах війни, де емоційна напруга особливо висока, такі дезадаптивні стратегії можуть суттєво підірвати психологічну стійкість особистості.

Іншими словами, це можна виразити так: люди з високим рівнем емоційної регуляції здатні ефективно керувати своїми емоціями і частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, такі як позитивна переоцінка і прийняття. Вони можуть зберігати спокій у стресових ситуаціях і приймати зважені рішення [44]. Люди з низьким рівнем емоційної регуляції схильні до дезадаптивних стратегій, таких як уникання, придушення емоцій або агресія. Ці стратегії часто призводять до накопичення стресу і погіршення психічного здоров'я [51].

В умовах війни емоційна регуляція набуває особливого значення. Постійні загрози життю, втрата близьких, руйнування звичного укладу життя створюють потужні стресові фактори, які вимагають від особистості ефективного управління своїми емоціями. У таких екстремальних ситуаціях адаптивні стратегії емоційної регуляції, такі як пошук соціальної підтримки, активна участь у волонтерській діяльності та когнітивна переоцінка, стають критично важливими для підтримки психічного здоров'я та соціального функціонування [24].

Наприклад, дослідження, проведені серед українських військових, показують, що емоційна регуляція, заснована на когнітивній переоцінці та колективній підтримці, значно знижує рівень посттравматичного стресу і сприяє адаптації до військових умов [6, 11, 12]. Колективні та культурно обумовлені форми емоційної регуляції, такі як спільні обряди, пам'ять про загиблих та волонтерська допомога, допомагають зберігати відчуття приналежності і сенсу, що критично важливо в умовах війни.

Розуміння механізмів емоційної регуляції має важливе практичне значення для розробки ефективних програм психологічної допомоги в умовах війни. Психологічна підтримка, орієнтована на розвиток адаптивних

стратегій, таких як когнітивна переоцінка і активне розв'язання проблем, сприяє зміцненню психічної стійкості і запобіганню розвитку психічних розладів. Важливо також враховувати культурні особливості і соціальний контекст, у якому відбувається регуляція емоцій, що вимагає інтеграції як індивідуальних, так і колективних підходів у терапії та реабілітації [81].

З усього вищесказаного емоційна регуляція є ключовим елементом психічного здоров'я і важливим компонентом копінг-стратегій у стресових умовах, особливо під час війни. Ефективне управління емоціями допомагає особистості адаптуватися до екстремальних умов, знижує ризик розвитку психічних захворювань і сприяє підтримці соціального функціонування. Важливо розвивати і впроваджувати адаптивні стратегії емоційної регуляції в програми психологічної допомоги, приділяючи особливу увагу культурним і соціальним чинникам, які можуть впливати на цей процес.

Особистий досвід і виховання також є ключовими чинниками, які формують когнітивні особливості особистості, а також впливають на вибір і ефективність копінг-стратегій у стресових ситуаціях, включаючи війни і кризи. Ці фактори створюють базис, на якому будуються когнітивні процеси, такі як сприйняття, оцінка ситуації та ухвалення рішень. Здібності до копінгу розвиваються з дитинства і залежать від сімейного середовища, соціальних взаємодій і досвіду подолання труднощів.

Особистий досвід включає в себе всі значущі події та життєві обставини, з якими стикається людина протягом свого життя. Цей досвід формує її сприйняття навколишнього світу, впливає на цінності, переконання і поведінкові реакції. У контексті когнітивних особливостей особистий досвід відіграє важливу роль. Розглянемо їх докладніше.

Когнітивні схеми — це стійкі структури знань і переконань, які визначають, як людина сприймає й інтерпретує інформацію. Особистий досвід, зокрема дитячі спогади, травми і успіхи, формує когнітивні схеми, які потім впливають на вибір копінг-стратегій [63]. Наприклад, людина, яка пережила травматичну подію, може сформувати негативну когнітивну схему,

що призведе до уникання або пасивної поведінки в стресових ситуаціях. Та чим більше людина стикається з певними типами стресорів, тим ефективнішими стають її копінг-стратегії. Особистий досвід вчить людину, які стратегії працюють краще в конкретних ситуаціях. Наприклад, якщо в минулому людина успішно справлялася зі стресом за допомогою активного розв'язання проблем, вона, ймовірно, використовуватиме цю стратегію і в майбутньому [60].

У деяких випадках особистий досвід, пов'язаний із травматичними подіями, може призвести до розвитку нових когнітивних стратегій, що сприяють особистісному зростанню. Люди, які пережили екстремальні стресові ситуації, такі як війна, можуть розвивати нові способи мислення і сприйняття, які допомагають справлятися з майбутніми стресорами більш ефективно [80].

Виховання також чинить значний вплив на формування когнітивних особливостей, закладаючи основи для майбутніх копінг-стратегій. Сім'я, культура та освітнє середовище формують базові когнітивні процеси і переконання, які потім впливають на поведінку людини в стресових ситуаціях.

Люди, що в дитинстві стикалися з труднощами і успішно їх долали, зазвичай розвивають більш адаптивні стратегії. Навпаки, досвід невдач, стресу може призвести до формування дезадаптивних стратегій [16].

Батьки відіграють ключову роль у формуванні когнітивних схем і стилю копіngu своїх дітей. Способи, якими батьки справляються з власним стресом, слугують моделями для дітей. Наприклад, якщо батьки використовують активні стратегії розв'язання проблем і позитивну переоцінку, діти, ймовірно, перейматимуть ці стратегії [17], тоді як діти з дисфункціональних сімей можуть розвивати уникання і агресивні форми копіngu [19], але виховання в середовищі, де підтримуються емоційна відкритість і автономія, сприяє розвитку адаптивних когнітивних особливостей, таких як висока когнітивна гнучкість і позитивне мислення.

Вплив культури і соціальні норми також впливають на вибір копінг-стратегій. Культурні норми і цінності, які передаються через виховання, визначають, які когнітивні стратегії вважаються прийнятними. Наприклад, у культурах з акцентом на колективізм, таких як українська, більш поширені стратегії, спрямовані на соціальну підтримку і колективні дії, тоді як в індивідуалістичних культурах надається перевага самотійному розв'язанню проблем [82].

Наприклад, у культурах з високим ступенем колективізму виховання спрямоване на розвиток когнітивних особливостей, що підтримують групову згуртованість і колективні зусилля, що особливо важливо в умовах колективних стресорів, таких як війна.

Освіта також відіграє важливу роль у розвитку когнітивних особливостей. Школи та освітні системи, які заохочують критичне мислення, креативність і розв'язання проблем, сприяють розвитку когнітивних стратегій, які допомагають ефективно справлятися з життєвими труднощами [71]. Люди, які отримали таку освіту, можуть бути краще підготовлені до використання адаптивних копінг-стратегій у стресових умовах.

Особистий досвід і виховання не діють ізольовано, а взаємодіють, формуючи унікальні когнітивні особливості особистості. Наприклад, дитина, яка виросла в сім'ї, де підтримуються високі стандарти і очікування, може розвинути сильні когнітивні здібності і високу сумлінність, які будуть впливати на її реакцію на стресові ситуації в майбутньому. Своєю чергою, подальший особистий досвід може або зміцнити, або змінити ці базові когнітивні установки.

Особистий досвід і виховання відіграють критичну роль у формуванні когнітивних особливостей, які визначають, як людина справляється зі стресом і адаптується до життєвих викликів. Ці фактори взаємодіють і створюють основу для когнітивних стратегій, які впливають на вибір копінг-стратегій і психологічне благополуччя особистості. Розуміння впливу особистого досвіду і виховання важливе для розробки індивідуалізованих

психологічних інтервенцій, спрямованих на поліпшення адаптації і психологічного здоров'я в стресових умовах, включаючи воєнні конфлікти.

Локус контролю є однією з ключових концепцій у психології особистості, яка відображає ступінь, у якій людина сприймає себе відповідальною за події, що відбуваються в її житті. Цей термін був введений Джуліаном Роттером [74] у рамках його теорії соціального навчання. Локус контролю поділяється на дві основні категорії: внутрішній і зовнішній, кожна з яких по-різному впливає на поведінку і психологічний стан особистості, особливо в умовах стресу і кризи.

Люди з внутрішнім локусом контролю вважають, що вони самі визначають свої дії та їхні наслідки. Вони схильні до активних стратегій копінгу, таких як розв'язання проблем і планування [74]. Вони сприймають себе як активних учасників своєї долі, здатних змінювати обставини і контролювати своє життя. Це сприяє більшій відповідальності за свої вчинки, прагненню до самостійності та впевненості у своїх силах.

Дослідження показують, що люди з внутрішнім локусом контролю зазвичай краще адаптуються до стресових ситуацій, оскільки вони розглядають труднощі як виклик, який можна подолати. Наприклад, в умовах війни такі люди можуть бути більш схильні до прийняття активних копінг-стратегій, спрямованих на розв'язання проблем і пошук конструктивних шляхів виходу з кризи [61]. Вони відчують, що можуть впливати на хід подій, що сприяє зниженню рівня тривоги і депресії. Дослідження показують, що в умовах війни вони можуть бути більш схильні до волонтерської діяльності, активного опору і пошуку конструктивних рішень [70]. І навпаки, люди з зовнішнім локусом контролю схильні вважати, що їхнє життя контролюється зовнішніми силами, такими як доля або інші люди. Вони частіше використовують стратегії уникання або заперечення, що знижує їхню здатність до адаптивності [61]. Люди із зовнішнім локусом контролю схильні сприймати себе як пасивних спостерігачів свого життя, залежних від зовнішніх чинників, на які вони не можуть вплинути. Це може призводити до

почуття безпорадності, зниження мотивації і віри в можливість змінити своє життя.

В умовах війни та інших екстремальних ситуацій зовнішній локус контролю може сприяти розвитку дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникання або придушення емоцій. Люди із зовнішнім локусом контролю частіше відчують високий рівень стресу, тривоги і депресії, оскільки вони відчують, що не в змозі керувати своїм життям і подіями, які відбуваються навколо них [76]. Це може призвести до втрати почуття контролю і впевненості у своїх силах, що своєю чергою підвищує ризик психічних розладів.

Порівняльний аналіз показує, що культурні особливості можуть впливати на формування локусу контролю і вибір копінг-стратегій. У західних суспільствах з акцентом на індивідуалізм частіше зустрічається внутрішній локус контролю, що відповідає орієнтації на особисті досягнення і відповідальність. В українському контексті, особливо в умовах війни, важливу роль відіграють колективні цінності і соціальні зв'язки, що може сприяти розвитку більш зовнішнього локусу контролю, орієнтованого на взаємодопомогу і колективну відповідальність.

Локус контролю є важливим психологічним конструктом, який визначає, як люди сприймають свої можливості впливати на події в своєму житті. Внутрішній локус контролю сприяє адаптивним стратегіям копіngu і більшій стійкості до стресу, тоді як зовнішній локус контролю може збільшувати вразливість до негативних психологічних наслідків. В умовах війни розуміння локусу контролю і його впливу на поведінку і емоційний стан особистості має особливе значення, оскільки воно допомагає розробити більш ефективні програми психологічної підтримки і адаптації.

Підсумовуючи, можемо з упевненістю сказати, що індивідуально-психологічні чинники чинять значний вплив на вибір копінг-стратегій, визначаючи, наскільки ефективно людина справляється зі стресом. Особистісні риси, когнітивні особливості, рівень емоційної регуляції,

минулий досвід і виховання формують унікальний набір копінг-стратегій у кожної людини. Розуміння цих чинників дозволяє точніше прогнозувати поведінку в стресових ситуаціях і розробляти індивідуалізовані психологічні інтервенції, спрямовані на поліпшення стратегій копінгу.

Усі розглянуті чинники відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я особистості в умовах війни. Вони формують основу того, як людина сприймає, оцінює і справляється зі стресом, викликаним екстремальними обставинами. Емоційна регуляція допомагає людям керувати своїми почуттями, знижуючи рівень тривоги і депресії, що особливо важливо в умовах безперервного стресу. Когнітивні особливості, зокрема особистісні риси і рівень інтелекту, визначають гнучкість мислення і здатність до адаптації у складних і швидкозмінних ситуаціях. Особистий досвід і виховання формують когнітивні схеми і установки, які спрямовують поведінку людини в стресових ситуаціях, впливаючи на вибір і ефективність копінг-стратегій.

Сучасні дослідження показують, що в умовах війни особливо важливі колективні та культурно обумовлені копінг-стратегії, які забезпечують не тільки індивідуальне, а й групове виживання. Вони сприяють підтриманню соціальної згуртованості, що є важливим чинником збереження психічного здоров'я нації в цілому. Таким чином, розуміння і врахування цих концепцій є критично важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій і програм підтримки, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя і стійкості в умовах війни.

### **1.3. Аналіз концепцій копінг-стратегій та їх впливу на психічне здоров'я особистості в умовах війни**

Війна є серйозним випробуванням для психіки і може призвести до розвитку різних психічних розладів. Стресові чинники, що виникають, вимагають від людини значних психологічних ресурсів для їх подолання. У

цьому контексті копінг-стратегії, які використовує індивід для подолання екстремальних ситуацій, відіграють критично важливу роль. Різні концепції копінг-стратегій підкреслюють їхній вплив на психічне здоров'я, особливо в умовах війни, коли інтенсивність і частота стресових ситуацій значно зростають.

Концепція стресостійкості, запропонована А. Antoniou [15], розглядає копінг як ключовий механізм, який дозволяє особистості зберігати психічне здоров'я в умовах стресу. Війна створює тривалі стресові умови, що посилюють тривогу, страх і невпевненість у майбутньому. В таких обставинах використання ефективних копінг-стратегій, таких як когнітивна реструктуризація та пошук соціальної підтримки, сприяє збереженню психічної стійкості. Наприклад, дослідження Bonanno та Mancini [25] підкреслює, що використання адаптивних стратегій копінгу, таких як оптимізм і рефреймінг, пов'язане з меншим рівнем посттравматичного стресу і депресії.

Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман запропонували транзакційну модель стресу і копінгу, у якій копінг розглядається як процес взаємодії між індивідом і середовищем [60]. В умовах війни, коли ситуація часто виходить за межі контролю особистості, важливість адекватної оцінки ситуації і вибору відповідної копінг-стратегії стає критичною. Згідно з цією моделлю, когнітивна оцінка ситуації і вибір копінг-стратегій (наприклад, проблемно-орієнтованого або емоційно-орієнтованого копінгу) визначають, наскільки успішно індивід справляється з військовими стресорами і зберігає психічне здоров'я. Зокрема, використання проблемно-орієнтованого копінгу, спрямованого на зміну стресової ситуації, сприяє зниженню рівня тривоги і депресії, що підтверджується дослідженнями військових ветеранів [57].

Теорія збереження ресурсів, запропонована Хобфоллом [46], акцентує увагу на збереженні і відновленні психологічних ресурсів, які необхідні для ефективного копінгу. В умовах війни відбувається значна втрата ресурсів, таких як почуття безпеки, соціальна підтримка і економічна стабільність.

Хобфолл підкреслює, що в таких екстремальних умовах люди, які фокусуються на збереженні наявних ресурсів і відновленні втрачених, демонструють кращі психічні показники. Використання копінг-стратегій, спрямованих на збереження ресурсів, наприклад, активне розв'язання проблем і підтримання соціальних зв'язків, пов'язане з меншим рівнем стресу і депресії в умовах збройного конфлікту [47].

Використання дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникання, заперечення або зловживання алкоголем, значно погіршує психічне здоров'я в умовах війни. Дослідження показали, що такі стратегії часто призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психічних розладів. Наприклад, у дослідженнях серед ветеранів, які проходили службу в умовах бойових дій, зазначено, що схильність до уникання і заперечення була пов'язана з вищим рівнем ПТСР і депресії [55]. Ці дані підкреслюють необхідність психологічного втручання, спрямованого на заміну дезадаптивних копінг-стратегій на більш конструктивні.

Психологічна підтримка, що включає психотерапію, консультування і соціальну допомогу, відіграє важливу роль у формуванні ефективних копінг-стратегій. В умовах війни, де стресори часто перевершують індивідуальні ресурси, професійна підтримка може сприяти впровадженню адаптивних стратегій копінгу. Вибір і ефективність копінг-стратегій залежать від багатьох чинників, зокрема доступності та якості психологічної підтримки. У цьому контексті важливими аспектами є методи і форми психологічної допомоги, їхній вплив на вибір копінг-стратегій і те, як підтримка може допомогти у поліпшенні психічного здоров'я і адаптації. Дослідження показують, що участь у групах психологічної підтримки та психотерапії сприяє зниженню рівня тривоги і депресії, покращенню когнітивних та емоційних показників [27]. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) активно застосовується для подолання наслідків травми та формування ефективних стратегій копінгу [22].

Найбільш ефективні форми та методи психологічної підтримки, які треба використовувати та постійно удосконалювати, це наприклад, психологічне консультування. Воно надає можливість особистого спілкування з професіоналом, що дозволяє глибше зрозуміти і пропрацювати особисті проблеми та стресові ситуації. Індивідуальні сесії можуть допомогти у розробці персоналізованих копінг-стратегій, які відповідають унікальним потребам клієнта. Психологи використовують різні методи, включаючи когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка спрямована на зміну негативних когнітивних схем і розвиток більш адаптивних способів мислення [20]. Групова терапія дозволяє людям обмінюватися досвідом і знаходити підтримку серед тих, хто стикається з подібними труднощами. В умовах війни група підтримки може стати джерелом не тільки емоційної підтримки, але й колективних копінг-стратегій. Групи можуть використовувати методи, такі як психоосвіта, навчання навичкам управління стресом і взаємодопомога, що сприяє розвитку адаптивних стратегій в умовах спільного переживання стресу [85]. В умовах надзвичайних ситуацій, таких як військові конфлікти, психологи можуть надавати екстрену підтримку, яка включає кризове втручання та психологічну першу допомогу. Ці методи спрямовані на швидку стабілізацію емоційного стану і надання необхідних ресурсів для подолання гострого стресу. Важливими аспектами кризового втручання є емпатичне слухання, підтримка і допомога в розробці короткострокових копінг-стратегій [73]. Сучасні технології дозволяють надавати психологічну допомогу через інтернет, що особливо важливо в умовах обмеженого доступу до традиційних методів підтримки, таких як військові зони або віддалені райони. Онлайн-платформи можуть запропонувати доступ до психологічних консультацій, груп підтримки та освітніх ресурсів, що сприяє розширенню доступності та гнучкості психологічної допомоги [14].

Психологічна підтримка допомагає розвивати навички когнітивної та емоційної регуляції, що, своєю чергою, впливає на вибір та ефективність

копінг-стратегій. Наприклад, навчання методам КПТ дозволяє людині краще керувати своїми думками та емоціями, що сприяє більш раціональному вибору копінг-стратегій і зниженню рівня стресу [49]. Взаємодія з психологом або в групі підтримки сприяє зміцненню соціальних зв'язків і поліпшенню доступності соціальної підтримки. Соціальна підтримка є важливим ресурсом у стресових ситуаціях і допомагає людям почуватися менш ізольованими і більш здатними справлятися з труднощами. Це, своєю чергою, сприяє використанню більш адаптивних копінг-стратегій, таких як пошук підтримки і співробітництво [35]. Психологічна підтримка допомагає людям розвивати усвідомлення власних сильних сторін і можливостей, що підвищує їхню самоефективність. Почуття контролю і впевненості у власних здібностях сприяє більш активному і конструктивному вибору копінг-стратегій. Люди, які відчувають більш впевненість у своїх здібностях справлятися з труднощами, схильні використовувати більш ефективні стратегії, такі як планування і активне розв'язання проблем [17, 18].

Наведемо декілька прикладів ефективного застосування психологічної підтримки в умовах війни. Програми психологічної підтримки для ветеранів війни допомагають у подоланні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших наслідків воєнних дій. Ці програми включають індивідуальні та групові терапевтичні сесії, навчання навичкам управління стресом і реінтеграційні програми, які допомагають ветеранам адаптуватися до цивільного життя і розвивати здорові копінг-стратегії [11, 50].

В умовах воєнних конфліктів цивільним особам надається психологічна допомога для підтримки їхнього психічного здоров'я та стійкості. Ці програми можуть включати психоосвіту, групи підтримки і кризове втручання. Допомога у розробці копінг-стратегій, таких як активне планування та використання соціальних мереж, сприяє поліпшенню загального рівня адаптації і психологічного благополуччя [62]. Психологічна підтримка чинить значний вплив на вибір і ефективність копінг-стратегій в умовах війни. Різні форми психологічної допомоги, включаючи

індивідуальне та групове консультування, кризове втручання і онлайн-підтримку, допомагають людям розвивати адаптивні стратегії, поліпшувати емоційний і когнітивний стан, а також зміцнювати соціальні зв'язки. Ці чинники сприяють поліпшенню психічного здоров'я і здатності справлятися з екстремальними стресорами, такими як війни. Розуміння і застосування ефективних методів психологічної підтримки є ключовим елементом у підтримці психологічного благополуччя в умовах конфлікту і стресу.

Вивчення різних способів подолання стресу свідчить, що використання ефективних стратегій є ключовим для збереження психічного здоров'я у воєнний час. Важливість проблемно-орієнтованого та ресурсно-орієнтованого копінгу підкреслюється як у західних, так і в українських дослідженнях. Водночас, дезадаптивні стратегії копінгу, такі як уникання і заперечення, можуть призводити до тяжких наслідків для психічного здоров'я. Розуміння цих процесів важливе для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення адаптивних копінг-стратегій і зниження ризику розвитку психічних розладів у людей, які перебувають в умовах війни.

#### **1.4. Психологічні наслідки військових конфліктів: огляд сучасних досліджень**

Стресові чинники, пов'язані з бойовими діями, викликають серйозні психологічні наслідки, які можуть проявлятися як на індивідуальному, так і на колективному рівні. Сучасні дослідження приділяють значну увагу цим аспектам, виділяючи найбільш поширені психологічні наслідки війни, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади та порушення адаптації.

ПТСР є одним із найпоширеніших і найсерйозніших наслідків участі у бойових діях. Дослідження показують, що від ПТСР страждає значна кількість ветеранів і цивільних осіб, які зазнали впливу війни. За даними

Американської психіатричної асоціації [13], ПТСР розвивається у 15-20% ветеранів бойових дій. Основні симптоми ПТСР включають нав'язливі спогади про травматичні події, уникання ситуацій, пов'язаних із травмою, підвищену тривожність і гіпервозбудженість [78]. В українському контексті дослідження показують, що ПТСР також широко поширений серед ветеранів і цивільних осіб, які пережили бойові дії [6, 12].

Депресивні та тривожні розлади також є частими наслідками участі у війні. Депресія характеризується хронічним почуттям печалі, втратою інтересу до життя і зниженням рівня енергії. Згідно з дослідженням [68], депресія та тривожні розлади можуть розвиватися внаслідок тривалого перебування в умовах війни і постійної загрози життю. В умовах українського конфлікту тривожні розлади широко поширені серед населення, яке зазнало тривалих обстрілів і бомбардувань, що підтверджують дослідження, проведені серед внутрішньо переміщених осіб (IDPs) [54].

Військові конфлікти особливо сильно впливають на психіку дітей і підлітків. Дослідження показують, що діти, які зазнали впливу бойових дій, часто страждають від серйозних психологічних розладів, включаючи ПТСР, депресію і проблеми з поведінкою [23]. Психологічна травма, викликана війною, може призвести до значних порушень у розвитку дитини, зниження успішності і труднощів у соціальній адаптації [64]. В українському контексті спостерігається зростання випадків психічних розладів серед дітей, які пережили конфлікт, що потребує систематичної психологічної підтримки та реабілітації [1].

Військові конфлікти призводять до формування колективної травми, яка зачіпає цілі спільноти і нації. Колективна травма характеризується руйнуванням соціальних зв'язків, втратою довіри і зростанням агресії в суспільстві [84]. Дослідження показують, що такі наслідки можуть тривати десятиліттями, впливаючи на міжпоколінну передачу травми і формування національної ідентичності (Hirschberger, 2018). В умовах українського конфлікту колективна травма проявляється в масовому переселенні

населення, руйнуванні соціальних інститутів і зростанні ворожнечі між різними групами.

Соціальна підтримка і доступ до психологічної допомоги відіграють важливу роль у пом'якшенні негативних наслідків війни. Дослідження показують, що наявність соціальної підтримки, включаючи сімейні зв'язки та суспільні ресурси, знижує ризик розвитку ПТСР і депресії [77]. Психологічна допомога, включаючи когнітивно-поведінкову терапію та програми підтримки, також довела свою ефективність у лікуванні наслідків військових травм [72]. В умовах українського конфлікту розвиток програм психологічної допомоги стає пріоритетом для зниження психологічного навантаження на постраждале населення.

Незважаючи на загальне визнання важливості адаптивних стратегій подолання стресу, підходи західних і українських дослідників до їхнього вивчення відрізняються акцентами та інтерпретаціями, що відображає різні культурні та соціальні контексти.

У західній психології, на яку значний вплив мали роботи Лазаруса і Фолкмана, акцент робиться на індивідуальних механізмах виживання. Так, Р. Карвер [29] виділяє адаптивні стратегії, такі як планування, активне розв'язання проблем і пошук соціальної підтримки, як ключові для ефективного подолання стресу. Індивідуальні копінг-стратегії орієнтовані на внутрішні ресурси людини, її здатність мобілізувати особисті сили для подолання труднощів. Однак цей підхід іноді ігнорує культурні та соціальні контексти, які можуть впливати на вибір копінгу. В українській психології, навпаки, увага приділяється колективним стратегіям і взаємодії всередині соціальних груп. Українські дослідники, підкреслюють значущість спільних зусиль і взаємодопомоги, особливо в умовах військового конфлікту. В українському контексті колективні цінності, підтримка громади та сімейні зв'язки відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я. Це відображає культурні особливості, де колективізм і взаємодопомога

розглядаються як необхідні елементи виживання та адаптації в кризових ситуаціях.

Західні дослідження часто зосереджуються на індивідуальній автономії і особистій відповідальності за подолання стресу. Наприклад, Лазарус і Фолкман [60] розглядали стрес як результат оцінки індивідом загрози та його здатності впоратися з нею. Це підкреслює значення когнітивних оцінок і особистого досвіду у виборі копінг-стратегій. Однак такий підхід може бути менш релевантним у культурах із переважанням колективних цінностей, таких як українська, де соціальні зв'язки відіграють центральну роль.

Українські дослідники, з огляду на історичний досвід і соціальні умови, часто акцентують увагу на значенні колективного опору і соціальної солідарності. Це особливо актуально в умовах війни, де суспільна згуртованість і взаємодопомога стають важливими ресурсами для подолання стресу і збереження психічного здоров'я. Наприклад, дослідження, проведені серед українських військових і цивільних осіб, показали, що соціальна підтримка і участь у громадських ініціативах значно знижують рівень тривоги і депресії.

В умовах війни відмінності між індивідуальними та колективними копінг-стратегіями стають особливо помітними. Західні підходи, що фокусуються на особистих зусиллях та автономії, можуть не враховувати важливість колективного виживання в кризових ситуаціях. Українські дослідження показують, що в умовах війни і соціальної нестабільності колективні копінг-стратегії, такі як спільне розв'язання проблем і колективна підтримка, відіграють вирішальну роль у збереженні психічного здоров'я. Наприклад, у західній літературі більше уваги приділяється методам самопомоги та індивідуальної терапії [22, 25], тоді як в українських дослідженнях підкреслюється значущість участі в колективних діях, таких як волонтерство і взаємодопомога всередині громади. Ця відмінність

підкреслює важливість культурно обумовленого підходу до вивчення копінг-стратегій, особливо в контексті глобальних криз, таких як війна.

В Україні копінг-стратегії в умовах війни сильно залежать від колективного мислення. Дослідження підкреслюють важливість громади і соціальних зв'язків для подолання психологічного стресу, викликаного конфліктом. Українські стратегії часто зосереджені на спільному переживанні, колективному копінгу та опорі на тісні соціальні структури. Такий підхід сприяє почуттю єдності і загальної стійкості, що допомагає людям відчувати підтримку в кризові моменти. Дослідження зазначають значущість культурних традицій і соціальних ритуалів як засобів копінгу, підкреслюючи сильну взаємозалежність між особистістю та її спільнотою.

На відміну від цього, західні підходи до копінгу часто зосереджені на індивідуальних стратегіях і психологічних інтервенціях, адаптованих до особистих потреб. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та інші структуровані психотерапії широко застосовуються, підкреслюючи здатність людини керувати своїми думками, емоціями і поведінкою самостійно. Стійкість розглядається крізь призму особистісного зростання, самоефективності і здатності адаптуватися до мінливих обставин. Також приділяється значна увага системам підтримки психічного здоров'я, таким як консультування і терапія, а також ресурсам самодопомоги.

Незважаючи на те, що як українські, так і західні підходи спрямовані на зміцнення стійкості, їхні методи відрізняються. Українські копінг-механізми більш орієнтовані на колектив і культурні традиції, підкреслюючи колективну стійкість. Західні стратегії приділяють більше уваги індивідуальній стійкості через психологічні інтервенції і особистісне зростання. Ця відмінність відображає ширші культурні цінності — колективізм в Україні та індивідуалізм на Заході. Ці відмінності відображають культурні особливості та соціальні умови, що особливо важливо враховувати під час розробки програм психологічної допомоги в умовах війни.

Сучасні дослідження підкреслюють руйнівний вплив військових конфліктів на психічне здоров'я особистості та суспільства загалом. ПТСР, депресія, тривожні розлади і колективна травма є лише частиною широкого спектра психологічних наслідків війни. Ці результати підкреслюють важливість розвитку програм психологічної допомоги та соціальної підтримки для мінімізації негативних наслідків і сприяння психічному відновленню.

Розуміння цих відмінностей має вирішальне значення для розробки міжкультурних психологічних стратегій підтримки, особливо в умовах війни. Інтеграція елементів обох підходів може призвести до більш комплексних і ефективних інтервенцій, які враховують як індивідуальні, так і колективні потреби.

### **Висновки до 1 розділу**

Аналіз копінг-стратегій і їхнього впливу на психічне здоров'я в умовах війни демонструє ключову роль цих механізмів у збереженні та відновленні психологічного благополуччя. В умовах війни, де особистість піддається постійним стресовим впливам, ефективні копінг-стратегії стають основою для подолання негативних наслідків. Транзакційна модель Лазаруса і Фолкмана, теорія збереження ресурсів Хобфолла та інші концепції копінгу акцентують увагу на необхідності адекватного вибору та використання стратегій для підтримання психологічної стійкості.

Порівняння адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій показує, що перші значно сприяють зниженню рівня стресу і тривожних станів, тоді як другі, навпаки, посилюють ризики розвитку посттравматичних розладів. Дослідження західних та українських авторів підтверджують, що проблема ПТСР, депресії та тривожних розладів широко поширена серед ветеранів і цивільних осіб, які зазнали впливу війни. У цьому контексті критично

важливим є забезпечення психологічної підтримки, спрямованої на розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Військові конфлікти створюють специфічні умови, які вимагають від особистості максимальної мобілізації внутрішніх ресурсів і підтримки з боку суспільства. Розуміння психологічних наслідків війни і ефективне використання копінг-стратегій дозволяє мінімізувати руйнівний вплив на психічне здоров'я і сприяє успішній реінтеграції в мирне життя. Програми психологічної допомоги, засновані на сучасних дослідженнях і теоретичних моделях, відіграють важливу роль у постконфліктній реабілітації та поліпшенні якості життя постраждалих.

Таким чином, дослідження копінг-стратегій і їхнього впливу на психічне здоров'я особистості в умовах війни підкреслює важливість інтеграції теоретичних знань і практичних підходів у розробку психологічної допомоги. В умовах сучасних конфліктів необхідно враховувати як індивідуальні, так і колективні аспекти психічного здоров'я, розвивати програми психологічної підтримки, і приділяти особливу увагу відновленню втрачених ресурсів і адаптації особистості в повоєнний час.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Організація емпіричного дослідження

У першому розділі магістерської роботи було розглянуто сучасний стан дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій особистості в умовах війни. Проаналізовано поняття «копінг-стратегії», їх класифікацію, а також вплив індивідуально-психологічних чинників на вибір копінг-поведінки. На основі поставлених завдань магістерської роботи виникла потреба у проведенні емпіричного дослідження з метою визначення психологічних особливостей вибору копінг-стратегій у контексті військового конфлікту.

Емпіричне дослідження, що охоплювало соціально-психологічні чинники впливу на копінг-поведінку, проводилося з осені 2022 року до весни 2023 року. Його метою було визначити взаємозв'язки між індивідуально-психологічними характеристиками особистості та вибором копінг-стратегій в умовах війни, а також дослідити вплив соціальних і життєвих стресових факторів на ці процеси.

У дослідженні взяли участь 63 респонденти віком від 26 до 65 років, які проживають у містах України та мають постійну роботу. Вибірка була розподілена на три вікові групи:

- Група 1: молодий зрілий вік (21-35 років) – 21 особа;
- Група 2: зрілий вік (36-54 роки) – 21 особа;
- Група 3: похилий вік (55-75 років) – 21 особа.

Дослідження показало, що більшість респондентів (42,9%) відчують дуже низький рівень незадоволення своїм зовнішнім виглядом, а ще 28,6% повідомили про незначне незадоволення. Це свідчить про те, що для більшості учасників ця проблема не є значним джерелом стресу. Однак 4,8%

респондентів вказали на дуже високе незадоволення своїм зовнішнім виглядом, що може свідчити про необхідність детальнішого вивчення цього фактора в контексті копінг-стратегій. Загалом, отримані дані вказують на те, що для більшості респондентів зовнішній вигляд не є вагомим стресогенним фактором.

Взаємини з оточуючими є критично важливими для психологічного благополуччя, адже соціальна підтримка часто відіграє ключову роль у виборі копінг-стратегій. У нашому дослідженні 31,7% респондентів зазначили, що відчують дуже низьке незадоволення оточуючими, а ще 22,2% мають незначне незадоволення. Водночас, 30,2% респондентів повідомили про середній рівень незадоволення, а 15,9% – про високий рівень. Жоден із респондентів не відчуває максимального незадоволення, що свідчить про загалом позитивне сприйняття соціальних взаємин серед учасників дослідження.

Робоче середовище та професійні досягнення є важливими факторами, що впливають на самооцінку та загальне відчуття благополуччя. В нашому дослідженні 34,9% респондентів оцінили своє незадоволення успіхами на роботі як незначне, тоді як 20,6% відчувають дуже низький рівень незадоволення, і стільки ж (20,6%) респондентів повідомили про високий рівень незадоволення. Лише 7,9% учасників оцінили своє незадоволення професійними досягненнями як дуже високе. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом задоволені своїми професійними успіхами, хоча певна частина все ж відчуває значний стрес через незадоволення результатами своєї роботи.

Життєві умови та загальний рівень життя можуть суттєво впливати на психологічний стан особистості та її стратегії адаптації до стресу. Згідно з результатами, 31,7% респондентів оцінили своє незадоволення життєвими умовами як незначне, ще 17,5% відчувають дуже низький рівень незадоволення. Водночас 14,3% респондентів повідомили про дуже високий рівень незадоволення життям, що вказує на наявність стресових факторів, які

потребують подальшого дослідження. Загалом, більшість респондентів демонструють середній рівень задоволеності життєвими умовами, хоча для значної частини це залишається серйозним джерелом стресу.

Відсутність відпочинку є важливим фактором, що впливає на здатність особистості справлятися зі стресом. Наше дослідження показало, що 33,3% респондентів відчувають середній рівень стресу через відсутність відпустки, а 22,2% мають дуже високий рівень стресу з цього приводу. Водночас, лише 11,1% респондентів не відчувають значного впливу цього фактора на свій стан. Це свідчить про те, що відсутність повноцінного відпочинку є важливим стресогенним фактором для більшості респондентів, що може впливати на їхню копінг-поведінку.

Одноманітне життя без позитивних емоцій може сприяти розвитку хронічного стресу, що впливає на вибір копінг-стратегій. У нашому дослідженні 25,4% респондентів відчувають дуже високий рівень стресу через рутинність життя, тоді як 31,7% мають середній рівень стресу. Це свідчить про те, що для значної частини респондентів відсутність радості в житті є важливим стресогенним фактором, який потребує уваги при розробці інтервенцій для зменшення стресу.

Самореалізація є одним із ключових аспектів особистісного розвитку, і незадоволення в цій сфері може призводити до глибоких психологічних проблем. У нашому дослідженні 28,6% респондентів відчувають високий рівень незадоволення своєю самореалізацією, що вказує на наявність серйозних проблем у цій сфері. Водночас 20,6% респондентів повідомили про дуже низький рівень незадоволення. Це свідчить про те, що хоча частина респондентів успішно реалізує себе в соціумі, значна частина все ж відчуває труднощі, що потребують подальшого аналізу.

Хронічні захворювання можуть суттєво обмежувати життєві можливості та впливати на психологічний стан особистості. Згідно з нашими даними, 33,3% респондентів не відчувають значного впливу хронічних захворювань на свій стан, тоді як 27,0% мають середній рівень впливу. Проте

15,9% респондентів повідомили про дуже високий рівень стресу, пов'язаного з хронічними захворюваннями, що вказує на необхідність особливої уваги до цієї групи людей у контексті розробки копінг-стратегій.

Дослідження проводилося індивідуально в онлайн-форматі. Для оцінки копінг-стратегій та психологічних особливостей особистості було використано наступні методики:

1. Опитувальник копінг-стратегій (WOCQ) у модифікації Н.В. Родіної, що дозволяє оцінити основні типи копінг-поведінки респондентів [8].

2. Тест Р.Б. Кеттелла 16 PF, який надає можливість дослідити особистісні риси та їхній вплив на вибір копінг-стратегій.

3. Методика колірних виборів М. Люшера, що допомагає виявити емоційні реакції та їхній зв'язок із копінг-стратегіями.

4. Опитувальник життєвого незадоволення та стресових факторів, який містить питання щодо невдоволення зовнішнім виглядом, оточуючими людьми, успіхами на роботі, соціальною самореалізацією, рівнем життя, тривалою відсутністю відпустки та повноцінного відпочинку, рутинним життям без радості та тривалими хронічними захворюваннями.

Емпіричне дослідження складалося з кількох етапів: підбору вибірки, організації онлайн-опитування, збору даних, аналізу отриманих результатів із застосуванням математико-статистичних методів, а також формування висновків на основі здобутих даних.

## **2.2. Методи дослідження**

У психологічних дослідженнях надзвичайно важливим є вибір методик, які дозволяють комплексно та точно оцінити досліджувані феномени. В рамках нашого дослідження, що стосується психологічних особливостей копінг-стратегій особистості в умовах війни, було обрано кілька методик, що забезпечують повне охоплення як особистісних рис, так і

специфічних реакцій на стресові ситуації. Кожна з методик має свої унікальні властивості, які забезпечують отримання релевантних даних для аналізу копінг-поведінки.

Методика WOCQ (у модифікації Н.В. Родіної) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки копінг-стратегій, які особистість застосовує в складних життєвих ситуаціях [8]. Вона була розроблена для вивчення різних аспектів копінг-поведінки, що охоплюють як активні, так і пасивні форми подолання стресу. Модифікація Н.В. Родіної адаптує цей інструмент для українських реалій, враховуючи культурні та соціальні особливості респондентів. Зокрема, опитувальник містить шкали, що оцінюють різні типи копінг-стратегій, такі як: вирішення проблеми, втеча у суб'єктивний світ, аналіз проблеми, самоконтроль, очікування допомоги, ігнорування проблеми та прийняття проблеми без спроб її вирішення.

Використання цієї методики в нашому дослідженні дозволило не лише дослідити загальні тенденції у виборі копінг-стратегій, але й визначити, які саме стратегії домінують у кожного респондента. Наприклад, високий рівень прийняття проблеми без спроб її вирішення може вказувати на емоційне виснаження або відсутність ресурсів для активного подолання труднощів. Навпаки, високий рівень самоконтролю та здатність вирішувати проблеми свідчить про особистісну зрілість і ефективність у подоланні стресу.

Інтерпретація результатів за методикою WOCQ є важливою для розуміння того, як респонденти справляються зі стресовими ситуаціями, особливо в умовах війни. Це особливо актуально в контексті хронічного стресу, коли тривале використання певних копінг-стратегій може негативно впливати на загальний психологічний стан особистості. Наприклад, переважне використання стратегій ухилення або ігнорування проблем може свідчити про підвищений ризик розвитку психологічних проблем, таких як депресія чи тривожні розлади. З іншого боку, активні стратегії, такі як вирішення проблем або пошук соціальної підтримки, можуть вказувати на

більш адаптивний підхід до подолання стресу, що важливо для збереження психологічного здоров'я в умовах війни.

Тест Р.Б. Кеттелла 16 PF (Форма А) є одним із найвідоміших і широко використовуваних інструментів для оцінки особистісних рис [3]. Ця методика розроблена для оцінювання 16 базових факторів особистості, кожен з яких відіграє значну роль у формуванні поведінкових патернів. Такі фактори, як емоційна стабільність, соціальна сміливість, самоконтроль тощо, дозволяють створити профіль особистості, що може використовуватися для прогнозування поведінки в різних ситуаціях.

Застосування цього тесту в нашому дослідженні дозволяє глибше зрозуміти, як різні особистісні характеристики впливають на вибір копінг-стратегій. Наприклад, високі показники за фактором F (життєрадісність) можуть свідчити про здатність респондента зберігати оптимізм і позитивне ставлення до життя навіть у складних ситуаціях. Це, у свою чергу, може впливати на вибір активних копінг-стратегій, таких як вирішення проблем або пошук соціальної підтримки.

Ще одним важливим фактором є показник G (самоконтроль), який відображає здатність респондента контролювати свої емоції та поведінку. Високий рівень самоконтролю може свідчити про здатність ефективно управляти стресовими ситуаціями, що важливо для успішного застосування копінг-стратегій. Низькі показники за цим фактором, навпаки, можуть вказувати на схильність до імпульсивної поведінки та труднощі в подоланні стресу.

Фактор Q4 (напруженість) відображає рівень тривожності та стресу у респондента. Високі показники за цим фактором можуть свідчити про схильність до стресових реакцій, що впливає на вибір пасивних копінг-стратегій, таких як ухилення або ігнорування проблеми. Тест Кеттелла не лише визначає основні особистісні риси, але й допомагає зрозуміти, як ці риси впливають на здатність респондента справлятися зі стресовими ситуаціями.

У контексті війни особистісні риси, оцінені за допомогою тесту Кеттелла, надають цінну інформацію про те, як різні типи людей реагують на екстремальні умови. Наприклад, респонденти з високими показниками за фактором Q3 (самоконтроль) можуть бути більш схильні до використання стратегій активного вирішення проблем, тоді як респонденти з високими показниками за фактором Q4 (напруженість) можуть потребувати додаткової підтримки для подолання стресу. Це знання дозволяє розробляти більш персоналізовані підходи до психологічної допомоги.

Методика колірних виборів М. Люшера є унікальним інструментом для оцінки емоційних станів респондентів [3]. Ця методика базується на виборі кольорів, які респондент вважає найбільш привабливими або відразливими, що дозволяє виявити неусвідомлені емоційні реакції. Вибір кольорів може відображати поточний емоційний стан респондента, а також загальний психологічний профіль.

У контексті нашого дослідження ця методика є цінним інструментом для виявлення прихованих емоційних станів, які можуть впливати на вибір копінг-стратегій. Наприклад, вибір темних кольорів, таких як чорний або сірий, може свідчити про наявність депресивного стану або внутрішнього конфлікту, що ускладнює ефективне подолання стресу. Навпаки, вибір яскравих кольорів, таких як жовтий або зелений, може вказувати на оптимізм і впевненість у собі, що сприяє активному підходу до вирішення проблем.

Інтерпретація результатів тесту Люшера також дозволяє виявити специфічні емоційні реакції на стресові ситуації. Наприклад, респондент, який обирає червоний колір, може демонструвати агресивність або бажання діяти, що може бути ознакою активного підходу до вирішення проблем. Ці дані можуть бути використані для прогнозування поведінки респондента в різних стресових ситуаціях та для розробки рекомендацій щодо покращення його копінг-стратегій.

Питання про життєве незадоволення та стресові фактори використовувалися для оцінки рівня задоволеності респондентів різними

аспектами їхнього життя, а також для виявлення основних стресових факторів. Він включає питання щодо таких аспектів, як незадоволення своїм зовнішнім виглядом, соціальними взаєминами, успіхами на роботі, рівнем життя, а також наявністю хронічних захворювань або тривалої відсутності відпустки.

Ці питання є важливими інструментами нашого дослідження, оскільки дозволяє не лише виявити основні джерела стресу, але й зрозуміти, як ці фактори впливають на загальний психологічний стан респондентів. Наприклад, високий рівень незадоволення своїм зовнішнім виглядом може бути пов'язаний із низькою самооцінкою та підвищеною чутливістю до соціальної критики, що ускладнює ефективне використання активних копінг-стратегій. Навпаки, респонденти, які не відчують значного стресу в цих сферах, можуть бути більш схильними до використання адаптивних копінг-стратегій.

Відповіді на ці питання допомагають зробити висновки про те, які аспекти життя є найбільш стресогенними для респондентів і як це впливає на їхню здатність ефективно справлятися зі стресом. Це, у свою чергу, дає змогу розробити більш цілеспрямовані інтервенції для покращення копінг-поведінки.

Загалом використані методики дозволяють сформулювати комплексне уявлення про психологічні особливості респондентів, їхні копінг-стратегії та вплив різних стресових факторів на їхній психологічний стан. Важливою перевагою такого підходу є можливість поєднання як об'єктивних, так і суб'єктивних даних, що дозволяє глибше зрозуміти поведінкові патерни та фактори, які впливають на вибір копінг-стратегій. Це, у свою чергу, дозволяє не лише виявити основні тенденції, але й побудувати індивідуальні профілі респондентів, що є важливим для розробки ефективних інтервенцій та рекомендацій.

## Висновки до 2 розділу

Другий розділ цієї роботи був присвячений організації та методам емпіричного дослідження, яке мало на меті виявити та проаналізувати психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах війни. Дослідження базувалося на ретельно підібраній вибірці респондентів різного віку, що дозволило отримати різноманітні дані для подальшого аналізу.

Дослідження було організовано таким чином, щоб максимально ефективно охопити різні аспекти копінг-поведінки та їхню залежність від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Результати показали, що, хоча загальний рівень задоволеності життям у більшості респондентів є достатньо високим, деякі аспекти, такі як незадоволення успіхами на роботі, відсутність повноцінного відпочинку та рутинне життя, викликають підвищений рівень стресу. Це свідчить про необхідність подальшого дослідження та розвитку інтервенцій, спрямованих на зниження стресу в цих сферах.

Важливим компонентом дослідження стало застосування різних методик, включаючи опитувальник WOCQ, тест Р.Б. Кеттелла 16 PF, методику колірних виборів М. Люшера та спеціально розроблений опитувальник життєвого незадоволення та стресових факторів. Кожна з цих методик дала змогу отримати унікальні дані, які допоможуть глибше зрозуміти особливості копінг-стратегій в умовах війни.

Методика WOCQ дозволила оцінити типові копінг-стратегії респондентів, виявивши, що більшість з них схильються до активного вирішення проблем або пошуку соціальної підтримки. Однак певна частка респондентів демонструє пасивні копінг-стратегії, такі як ухилення або ігнорування проблеми, що вказує на необхідність підтримки цих людей у подоланні стресових ситуацій.

Тест Р.Б. Кеттелла 16 PF показав значний вплив особистісних рис на вибір копінг-стратегій. Зокрема, високі показники за факторами F

(життєрадісність) та G (самоконтроль) корелюють із більш адаптивними копінг-стратегіями, тоді як високі показники за фактором Q4 (напруженість) можуть свідчити про схильність до стресових реакцій та пасивних стратегій.

Методика колірних виборів М. Люшера виявила емоційні реакції респондентів на стресові ситуації. Вибір темних кольорів часто співвідносився з депресивними станами або внутрішніми конфліктами, тоді як яскраві кольори були пов'язані з оптимістичним ставленням до життя. Це дає підстави для розробки інтервенцій, що спрямовані на покращення емоційного стану респондентів.

Додаткові питання дозволили виявити основні джерела стресу для респондентів, такі як незадоволення успіхами на роботі, відсутність відпустки, рутинне життя та хронічні захворювання. Ці дані є важливими для розуміння того, які аспекти життя потребують особливої уваги при розробці стратегій зниження стресу.

Загалом, результати цього розділу дозволяють зробити висновок, що в умовах війни особистісні риси та життєві умови значно впливають на вибір копінг-стратегій. Комплексний підхід до дослідження, який включав використання кількох методик, дозволив отримати глибокий аналіз психологічних особливостей респондентів і виявити ключові фактори, що впливають на їхню копінг-поведінку. Це, в свою чергу, створює основу для подальших досліджень та розробки ефективних інтервенцій для підтримки психологічного здоров'я в екстремальних умовах.

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

### 3.1. Аналіз впливу індивідуальних психологічних факторів на вибір копінг-стратегій

У сучасних умовах війни в Україні, коли багато громадян стикаються з надзвичайно високими рівнями стресу та психотравматизації, дослідження копінг-стратегій набуває особливої актуальності. Розуміння того, як індивідуальні психологічні фактори впливають на вибір тих чи інших копінг-стратегій допоможе допомогти людям адаптуватися до складних життєвих обставин. Розглянемо, яким чином різні індивідуальні особливості особистості, впливають на вибір копінг-стратегій.

Проаналізуємо рівень «незадоволення своїм зовнішнім виглядом» та його взаємозв'язок з вибором копінг-стратегій.

*Таблиця 2.1*

#### Незадоволення своїм зовнішнім виглядом, по віковим групам

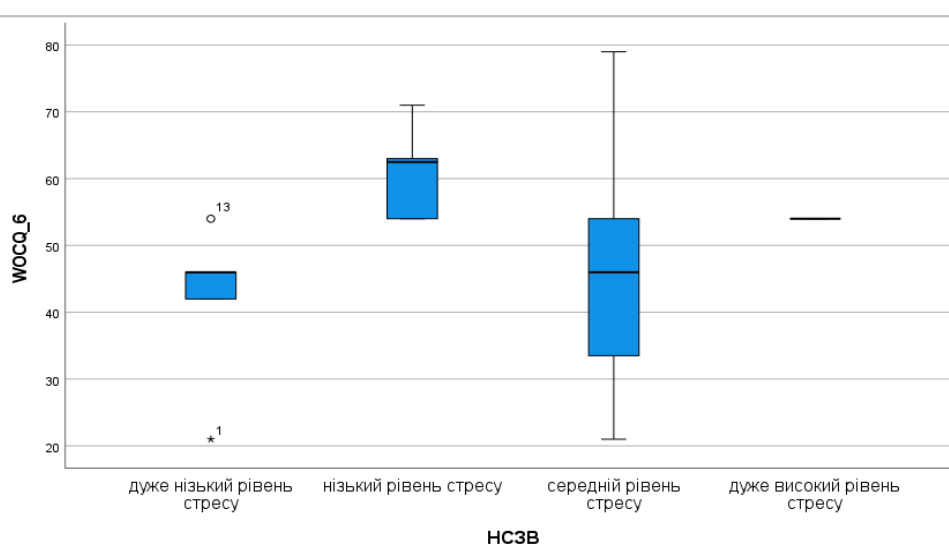
Вплив фактору	1 група		2 група		3 група	
	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки
Дуже низький рівень стресу	12	57,1	7	33,3	8	38,1
Низький рівень стресу	5	23,8	6	28,6	7	33,3
Середній рівень стресу	3	14,3	7	33,3	4	19,0
Високий рівень стресу	1	4,8	0	0	0	0
Дуже високий рівень стресу	0	0	1	4,8	2	9,5

Результати дослідження демонструють значну варіативність рівня «незадоволення своїм зовнішнім виглядом» (НСЗВ) серед респондентів, поділених на три вікові групи (таблиця 2.1).

Для першої групи (21-35 років) більшість респондентів (57,1%) оцінюють свій рівень «незадоволення зовнішнім виглядом» як дуже низький, що свідчить про загальне задоволення своєю зовнішністю у молодих людей. Лише 4,8% респондентів у цій групі відчувають високий рівень стресу через свій зовнішній вигляд, і жоден респондент не оцінив рівень незадоволення на максимальному рівні. Це свідчить про те, що молодші респонденти, як правило, мають позитивне сприйняття свого зовнішнього вигляду.

Друга група (36-54 роки) показує дещо іншу картину. Тут лише 33,3% респондентів мають дуже низький рівень стресу, а 28,6% респондентів оцінюють свій рівень стресу як низький. У цій групі також більше респондентів з середнім рівнем стресу (33,3%) та дуже високим рівнем стресу (4,8%). Це може свідчити про зростання вимог до власної зовнішності в середньому віці та потенційний вплив соціальних стандартів краси.

Третя група (55-75 років) демонструє найбільшу різноманітність у відповідях. Хоча 38,1% респондентів оцінюють свій рівень незадоволення як дуже низький, 9,5% відчувають дуже високий рівень стресу, що є найвищим показником серед усіх вікових груп. Цей факт може вказувати на складнощі, пов'язані зі сприйняттям змін у зовнішності, які відбуваються з віком.



**Рисунок 2.1. Вираженість копінг-стратегії «Ігнорування проблеми» серед респондентів 36-54 років залежно від стресу, пов'язаного з незадоволеністю зовнішністю.**

Аналіз результатів тестування копінг-стратегій за допомогою методики WOCQ показав, що у другій групі (36-54 роки) статистично значущою виявилася стратегія «ігнорування проблеми» (WOCQ 6) зі значенням  $p=0,032$  за критерієм Краскела-Уолліса. Респонденти з цієї вікової групи, які мають високий рівень задоволення своєю зовнішністю, часто схильні уникати вирішення проблеми, замість того, щоб активно з нею боротися (рисунок 2.1).

Таким чином, результати дослідження вказують на те, що рівень «незадоволення зовнішнім виглядом» впливає на вибір копінг-стратегій. Респонденти (36-54 роки), які відчувають низький рівень стресу через свій зовнішній вигляд, частіше використовують менш ефективні копінг-стратегії, такі як «ігнорування проблеми», що може призвести до накопичення стресу та подальшого погіршення психологічного стану.

Проаналізуємо рівень «незадоволення оточуючими людьми» та його взаємозв'язок з вибором копінг-стратегій.

**Таблиця 2.2**

**Незадоволення оточуючими людьми, по віковим групам**

Вплив фактору	1 група		2 група		3 група	
	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки
Дуже низький рівень стресу	10	47,6	5	23,8	5	23,8
Низький рівень стресу	3	14,3	4	19,0	7	33,3
Середній рівень стресу	6	28,6	10	47,6	3	14,3
Високий рівень стресу	2	9,5	2	9,5	6	28,6
Дуже високий рівень стресу	0	0	0	0	0	0

Результати дослідження показують (таблиця 2.2), що рівень стресу, пов'язаного з «незадоволенням оточуючими людьми», варіюється серед респондентів різних вікових груп. У першій групі (21-35 років) 47,6% респондентів повідомили про дуже низький рівень стресу, що свідчить про

загальну задоволеність соціальними взаєминами у цій віковій категорії. Низький рівень стресу відчувають 14,3% респондентів, а середній рівень стресу – 28,6%. Високий рівень стресу спостерігається у 9,5% респондентів цієї групи, що є найменшою часткою серед трьох вікових груп.

У другій групі (36-54 роки) спостерігається трохи інша картина. 23,8% респондентів мають дуже низький рівень стресу, тоді як 19,0% відчувають низький рівень стресу. Найбільша частка респондентів у цій групі (47,6%) оцінює свій рівень стресу як середній, що вказує на можливі труднощі у взаємодії з оточуючими людьми у середньому віці. Високий рівень стресу спостерігається у 9,5% респондентів цієї групи.

У третій групі (55-75 років) 23,8% респондентів мають дуже низький рівень стресу, що є аналогічним показником для другої групи. Низький рівень стресу відчувають 33,3% респондентів, що є найвищим показником серед усіх груп. Середній рівень стресу відчувають 14,3% респондентів, а високий рівень стресу – 28,6%.

Аналіз копінг-стратегій за допомогою методики WOCQ показав, що статистично значущих зв'язків між рівнем «незадоволення оточуючими людьми» та вибором копінг-стратегій виявлено не було. Це свідчить про те, що незалежно від рівня стресу, викликаного незадоволенням оточуючими, респонденти використовують різні копінг-стратегії, які не мають статистично значущої залежності від цього фактора.

Таким чином, незадоволення оточуючими людьми не є критичним фактором, що впливає на вибір копінг-стратегій серед респондентів у різних вікових групах.

Аналіз рівня стресу, пов'язаного з «незадоволенням власною реалізацією в соціумі», показав варіативність у відповідях респондентів трьох вікових груп (таблиця 2.3).

Аналіз рівня стресу, пов'язаного з незадоволенням власною реалізацією в соціумі, серед респондентів трьох вікових груп виявив значні відмінності. У першій групі (21-35 років) 28,6% респондентів повідомили про дуже

низький рівень стресу, а 19,0% – про низький рівень стресу, що вказує на відносно позитивне ставлення до власної соціальної реалізації серед молодших респондентів. Середній рівень стресу відчувають 9,5% респондентів цієї групи, тоді як високий рівень стресу спостерігається у 33,3% респондентів. Дуже високий рівень стресу відчувають 9,5% респондентів.

**Таблиця 2.3**

**Незадоволення власною реалізацією в соціумі, по віковим групам**

Вплив фактору	1 група		2 група		3 група	
	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки
Дуже низький рівень стресу	6	28,6	4	19,0	3	14,3
Низький рівень стресу	4	19,0	4	19,0	5	23,8
Середній рівень стресу	2	9,5	3	14,3	6	28,6
Високий рівень стресу	7	33,3	8	38,1	3	14,3
Дуже високий рівень стресу	2	9,5	2	9,5	4	19,0

У другій групі (36-54 роки) ситуація дещо відрізняється. Дуже низький рівень стресу відчувають 19,0% респондентів, що менше ніж у першій групі. Низький рівень стресу спостерігається у 19,0% респондентів, тоді як середній рівень стресу відчувають 14,3% респондентів. Високий рівень стресу відчувають 38,1% респондентів, що є найвищим показником у цій групі. Дуже високий рівень стресу зафіксовано у 9,5% респондентів.

У третій групі (55-75 років) спостерігається зростання рівня стресу, пов'язаного з незадоволенням власною соціальною реалізацією. Дуже низький рівень стресу відчувають 14,3% респондентів, а низький рівень стресу – 23,8% респондентів. Середній рівень стресу відчувають 28,6% респондентів, тоді як високий рівень стресу фіксується у 14,3% респондентів. Дуже високий рівень стресу спостерігається у 19,0% респондентів цієї вікової групи.

Аналіз статистичної залежності між рівнем стресу, викликаного незадоволенням власною реалізацією в соціумі, та вибором копінг-стратегій показав, що статистично значущих зв'язків не виявлено.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що хоча незадоволення власною реалізацією в соціумі може бути значним джерелом стресу для респондентів, особливо серед старшої вікової групи, цей фактор не впливає на вибір копінг-стратегій.

Проаналізуємо рівень «незадоволення своїми успіхами на роботі» та його взаємозв'язок з вибором копінг-стратегій.

**Таблиця 2.4**

**Незадоволення своїми успіхами на роботі, по віковим групам**

Вплив фактору	1 група		2 група		3 група	
	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки
Дуже низький рівень стресу	5	23,8	3	14,3	5	23,8
Низький рівень стресу	7	33,3	7	33,3	8	38,1
Середній рівень стресу	2	9,5	3	14,3	5	23,8
Високий рівень стресу	5	23,8	6	28,6	2	9,5
Дуже високий рівень стресу	2	9,5	2	9,5	1	4,8

Аналіз рівня «незадоволення своїми успіхами на роботі» (таблиця 2.4) серед респондентів різних вікових груп показує значну варіативність у рівнях стресу, пов'язаного з цією темою. У першій групі (21-35 років) 23,8% респондентів повідомили про дуже низький рівень стресу, що свідчить про відносно високу задоволеність своїми досягненнями на роботі серед молодших респондентів. Низький рівень стресу відчувають 33,3% респондентів цієї групи, що є найвищим показником серед усіх груп, тоді як середній і дуже високий рівень стресу спостерігаються у 9,5% респондентів. Це вказує на те, що більшість молодших респондентів мають позитивне ставлення до своїх професійних досягнень.

У другій групі (36-54 роки) спостерігається збільшення частки респондентів із високим рівнем стресу (28,6%), що може вказувати на зростання очікувань і вимог до себе в цьому віковому періоді. Дуже низький рівень стресу у цій групі спостерігається у 14,3% респондентів, що вдвічі менше, ніж у першій групі, тоді як низький рівень стресу залишається незмінним (33,3%). Це може свідчити про те, що респонденти середнього віку відчувають більший тиск і відповідальність за свої професійні досягнення, що спричиняє зростання рівня стресу.

У третій групі (55-75 років) рівень стресу також варіюється, хоча загальна картина дещо відрізняється. Тут найбільша частка респондентів (38,1%) повідомляє про низький рівень стресу, що може бути пов'язано зі зниженням професійних амбіцій або очікувань на цьому етапі життя. Водночас дуже низький рівень стресу спостерігається у 23,8% респондентів, а середній і високий рівень стресу відчувають по 23,8% респондентів відповідно. Дуже високий рівень стресу спостерігається лише у 4,8% респондентів цієї групи.

Аналіз зв'язку між рівнем незадоволення своїми успіхами на роботі та вибором копінг-стратегій показав, що статистично значущих зв'язків виявлено не було.

Таким чином, результати дослідження показують, що хоча незадоволення своїми успіхами на роботі є важливим фактором, який може впливати на рівень стресу, воно не має визначального впливу на вибір копінг-стратегій.

Проаналізуємо рівень «незадоволення навколишнім оточенням та рівнем життя» та його взаємозв'язок з вибором копінг-стратегій.

Аналіз рівня «незадоволення навколишнім оточенням та рівнем життя» серед респондентів різних вікових груп вказує на варіативність у рівнях стресу, пов'язаного з цим фактором (таблиця 2.5). У першій групі (21-35 років) 23,8% респондентів повідомили про дуже низький рівень стресу, що свідчить про загальне задоволення навколишнім оточенням та рівнем життя у

молодших респондентів. Низький рівень стресу відчувають 28,6% респондентів цієї групи, тоді як середній рівень стресу спостерігається лише у 9,5% респондентів. Високий рівень стресу спостерігається у 28,6% респондентів, а дуже високий рівень стресу – у 9,5%.

**Таблиця 2.5**

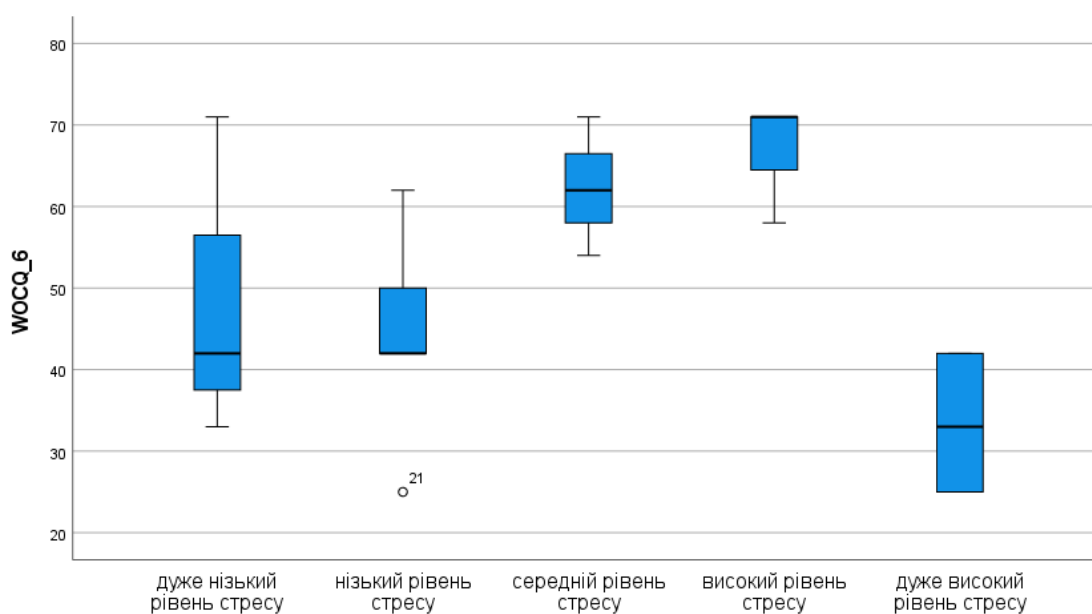
**Незадоволення навколишнім оточенням та рівнем життя,  
по віковим групам**

Вплив фактору	1 група		2 група		3 група	
	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки
Дуже низький рівень стресу	5	23,8	3	14,3	3	14,3
Низький рівень стресу	6	28,6	7	33,3	7	33,3
Середній рівень стресу	2	9,5	5	23,8	3	14,3
Високий рівень стресу	6	28,6	4	19,0	3	14,3
Дуже високий рівень стресу	2	9,5	2	9,5	5	23,8

У другій групі (36-54 роки) спостерігається дещо інша картина. Лише 14,3% респондентів мають дуже низький рівень стресу, тоді як 33,3% респондентів повідомили про низький рівень стресу. Середній рівень стресу спостерігається у 23,8% респондентів цієї групи, а високий рівень – у 19,0%. Дуже високий рівень стресу відчувають 9,5% респондентів цієї групи.

У третій групі (55-75 років) рівень стресу також варіюється. Дуже низький рівень стресу спостерігається у 14,3% респондентів, що аналогічно показнику другої групи. Низький рівень стресу відчувають 33,3% респондентів, що є найвищим показником серед усіх груп. Середній рівень стресу спостерігається у 14,3% респондентів, а високий рівень стресу – також у 14,3%. Найбільша частка респондентів із дуже високим рівнем стресу (23,8%) виявлена у цій віковій групі, що може бути пов'язано зі складнощами адаптації до умов життя на пізніх етапах життєвого циклу.

Аналіз зв'язку між рівнем «незадоволення навколишнім оточенням та рівнем життя» та вибором копінг-стратегій показав, що статистично значущим виявився зв'язок із копінг-стратегією «Ігнорування проблеми» (WOCQ 6) у третій віковій групі ( $p=0.024$ ). Це вказує на те, що респонденти старшого віку, які відчувають високий рівень стресу, пов'язаного з навколишнім оточенням та рівнем життя, схильні до уникання вирішення проблем, що може призвести до накопичення стресу та подальшого погіршення психологічного стану. При чому, ті респонденти, які відчувають дуже високий рівень стресу, використовують цю копінг-стратегію рідше, ніж за інших рівнів (рисунок 2.2). Це може свідчити про те, що при досягненні критичного рівня стресу ці респонденти відмовляються від пасивних копінг-стратегій і, можливо, шукають інші способи реагування на стресові ситуації.



**Рисунок 2.2. Вираженість копінг-стратегії «Ігнорування проблеми» серед респондентів 55-75 років залежно від стресу, пов'язаного з незадоволеністю навколишнім оточенням та рівнем життя.**

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що «незадоволення навколишнім оточенням та рівнем життя» впливає на вибір копінг-стратегій, особливо серед респондентів старшого віку.

Проаналізуємо рівень стресу, пов'язаний з «тривалою відсутністю відпустки та повноцінного відпочинку» та його взаємозв'язок з вибором копінг-стратегій.

Аналіз рівня стресу, пов'язаного з «тривалою відсутністю відпустки та повноцінного відпочинку», серед респондентів різних вікових груп показує значну варіативність у їхніх відповідях (таблиця 2.6). У першій групі (21-35 років) 14,3% респондентів повідомили про дуже низький рівень стресу, пов'язаного з цим фактором, тоді як 19% відчують низький рівень стресу. Середній рівень стресу був найпоширенішим у цій групі, про що повідомили 33,3% респондентів. Високий рівень стресу відчують 9,5% респондентів, а 23,8% респондентів оцінили свій рівень стресу як дуже високий.

**Таблиця 2.6**

**Рівень стресу, пов'язаний з «тривалою відсутністю відпустки та повноцінного відпочинку», по віковим групам**

Вплив фактору	1 група		2 група		3 група	
	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки
Дуже низький рівень стресу	3	14,3	1	4,8	3	14,3
Низький рівень стресу	4	19,0	4	19,0	2	9,5
Середній рівень стресу	7	33,3	9	42,9	5	23,8
Високий рівень стресу	2	9,5	4	19,0	5	23,8
Дуже високий рівень стресу	5	23,8	3	14,3	6	28,6

У другій групі (36-54 роки) 4,8% респондентів повідомили про дуже низький рівень стресу, тоді як 19% відчують низький рівень стресу. Середній рівень стресу в цій групі також є найпоширенішим і становить 42,9%, що є найвищим показником серед усіх груп. Високий рівень стресу відчують 19% респондентів, а 14,3% респондентів відчують дуже високий рівень стресу.

У третій групі (55-75 років) дуже низький рівень стресу був зафіксований у 14,3% респондентів, а низький рівень стресу – у 9,5% респондентів. Середній рівень стресу відчувають 23,8% респондентів, а високий рівень стресу – ще 23,8% респондентів. Дуже високий рівень стресу, пов'язаного з тривалою відсутністю відпустки та повноцінного відпочинку, спостерігається у 28,6% респондентів цієї групи, що є найвищим показником серед усіх вікових груп.

Аналіз зв'язку між рівнем стресу, викликаного тривалою відсутністю відпустки, та вибором копінг-стратегій показав, що статистично значущих зв'язків між цими показниками виявлено не було.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що тривала відсутність відпустки та повноцінного відпочинку є важливим фактором стресу, особливо серед респондентів старшого віку, проте цей фактор не впливає на вибір копінг-стратегій.

Аналіз рівня стресу, пов'язаного з «рутинним життям та відсутністю радості й позитивних емоцій», показав варіативність у відповідях респондентів трьох вікових груп (таблиця 2.7).

**Таблиця 2.7**

**Рівень стресу, пов'язаний з «рутинним життям та відсутністю радості й позитивних емоцій», по віковим групам**

Вплив фактору	1 група		2 група		3 група	
	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки
Дуже низький рівень стресу	2	9,5	1	4,8	2	9,5
Низький рівень стресу	5	23,8	5	23,8	3	14,3
Середній рівень стресу	6	28,6	7	33,3	7	33,3
Високий рівень стресу	4	19,0	5	23,8	0	0
Дуже високий рівень стресу	4	19,0	3	14,3	9	42,9

У першій групі (21-35 років) дуже низький рівень стресу відчувають 9,5% респондентів, а низький рівень стресу – 23,8% респондентів. Найбільша частка респондентів у цій групі (28,6%) повідомила про середній рівень стресу, що свідчить про відчуття певної незадоволеності життям, хоча воно не досягає критичного рівня. Високий рівень стресу відчувають 19% респондентів, а дуже високий рівень стресу – ще 19% респондентів.

У другій групі (36-54 роки) спостерігається схожа картина. Дуже низький рівень стресу зафіксовано у 4,8% респондентів, низький рівень стресу – у 23,8% респондентів. Найбільша частка респондентів у цій групі (33,3%) також повідомила про середній рівень стресу, що є аналогічним до першої групи. Високий рівень стресу відчувають 23,8% респондентів, а дуже високий рівень стресу – 14,3% респондентів.

У третій групі (55-75 років) рутинне життя з відсутністю радості та позитивних емоцій викликає найбільший рівень стресу, що відображається в тому, що 42,9% респондентів цієї групи відчувають дуже високий рівень стресу. Дуже низький рівень стресу зафіксовано у 9,5% респондентів, тоді як низький рівень стресу – у 14,3% респондентів. Середній рівень стресу спостерігається у 33,3% респондентів, а високий рівень стресу не був зафіксований у цій групі.

Аналіз зв'язку між рівнем стресу, викликаного рутинним життям, та вибором копінг-стратегій не виявив статистично значущих зв'язків. Це свідчить про те, що респонденти, незалежно від рівня стресу, спричиненого рутинною та відсутністю радості, використовують різні копінг-стратегії, які не мають суттєвої залежності від цього фактору.

Таким чином, результати дослідження показують, що хоча рутинне життя з відсутністю радості та позитивних емоцій є важливим джерелом стресу, особливо серед старших респондентів, цей фактор не впливає на вибір копінг-стратегій.

Аналіз рівня стресу, пов'язаного з «тривалими хронічними захворюваннями», показав значну варіативність у відповідях респондентів трьох вікових груп (таблиця 2.8).

**Таблиця 2.8**

**Рівень стресу, пов'язаний з «тривалими хронічними захворюваннями», по віковим групам**

Вплив фактору	1 група		2 група		3 група	
	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки	Кількість респондентів	% от виборки
Дуже низький рівень стресу	8	38,1	9	42,9	4	19,0
Низький рівень стресу	4	19,0	4	19,0	3	14,3
Середній рівень стресу	6	28,6	5	23,8	6	28,6
Високий рівень стресу	0	0	1	4,8	3	14,3
Дуже високий рівень стресу	3	14,3	2	9,5	5	23,8

У першій групі (21-35 років) дуже низький рівень стресу, пов'язаний із «тривалими хронічними захворюваннями», відчувають 38,1% респондентів. Низький рівень стресу повідомили 19,0% респондентів, тоді як середній рівень стресу спостерігається у 28,6% респондентів цієї групи. Високий рівень стресу у цій віковій категорії не зафіксовано, тоді як 14,3% респондентів відчувають дуже високий рівень стресу, пов'язаного із хронічними захворюваннями.

У другій групі (36-54 роки) дуже низький рівень стресу відчувають 42,9% респондентів, що є найвищим показником серед усіх трьох груп. Низький рівень стресу спостерігається у 19,0% респондентів, тоді як середній рівень стресу повідомили 23,8% респондентів. Високий рівень стресу фіксується у 4,8% респондентів, а дуже високий рівень стресу – у 9,5%.

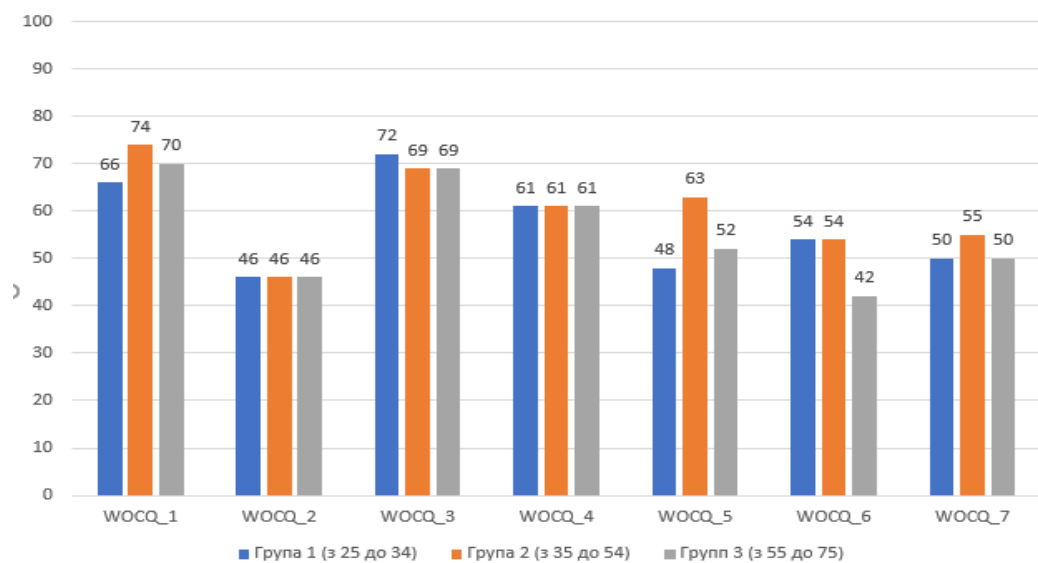
У третій групі (55-75 років) спостерігається зростання рівня стресу, пов'язаного з тривалими хронічними захворюваннями. Дуже низький рівень стресу відчувають 19,0% респондентів, низький рівень стресу – 14,3%

респондентів, середній рівень стресу – 28,6% респондентів. Високий рівень стресу повідомили 14,3% респондентів, а дуже високий рівень стресу спостерігається у 23,8% респондентів цієї вікової групи.

Аналіз статистичної залежності між рівнем стресу, викликаного тривалими хронічними захворюваннями, та вибором копінг-стратегій показав, що статистично значущих зв'язків виявлено не було.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що хоча тривалі хронічні захворювання є важливим джерелом стресу, особливо серед старших респондентів, цей фактор не впливає на вибір копінг-стратегій.

Аналізуючи вибір копінг-стратегій різними віковими групами (рисунок 2.3), можна виокремити певні закономірності. У першій групі (25-34 роки) домінують такі стратегії, як «вирішення проблем» (WOCQ 1) та «аналіз проблем» (WOCQ 3). Це свідчить про те, що представники цієї вікової категорії схильні до активного підходу в подоланні стресових ситуацій, орієнтуючись на раціональні методи вирішення складних завдань. Водночас, вони рідко вдаються до копінг-стратегії «очікування на допомогу» (WOCQ 5), що може вказувати на їхню прагматичну натуру, яка фокусується на практичних рішеннях, а не на емоційному переосмисленні проблем.



**Рисунок 2.3. Вибір копінг-стратегії, в залежності від віка респондента.**

Для другої групи (35-54 роки) характерна найвища орієнтація на «вирішення проблем» (WOCQ 1) серед усіх вікових категорій. Це підкреслює їхній раціональний підхід та здатність активно долати труднощі. Вони також часто використовують «аналіз проблем» (WOCQ 3), що свідчить про їхнє прагнення глибше розуміти проблеми перед тим, як вирішувати їх. Проте «ігнорування проблем» (WOCQ 5) не є основною стратегією.

Третя група (55-75 років) також демонструє високу схильність до «вирішення проблем» (WOCQ 1) та «вирішення проблем» (WOCQ 3). Це може свідчити про те, що з віком люди стають більш схильними до переосмислення ситуацій, що, ймовірно, допомагає їм зберігати внутрішній спокій у стресових умовах. Проте, вони рідше використовують стратегії «ігнорування проблем» (WOCQ 6), що може вказувати на меншу потребу в уникненні проблем, порівняно з іншими групами.

Отже, в результаті проведеного дослідження виявлено, що рівень стресу, викликаний різними аспектами життя, варіюється серед респондентів трьох вікових груп (21-35 років, 36-54 роки, 55-75 років). Найбільш значущими факторами стресу для різних вікових груп виявилися незадоволення своїм зовнішнім виглядом, соціальною реалізацією, успіхами на роботі, навколишнім оточенням та рівнем життя, а також рутинне життя з відсутністю радості та позитивних емоцій. Респонденти 1 групи частіше повідомляли про нижчий рівень стресу, пов'язаного з цими факторами, тоді як старші респонденти виявляли більшу схильність до високого рівня стресу, особливо у зв'язку з тривалими хронічними захворюваннями та незадоволенням соціальною реалізацією.

Аналіз зв'язку між рівнем стресу та вибором копінг-стратегій показав, що в 2 групі (36-54 роки) статистично значущим виявився зв'язок між високим рівнем стресу та використанням копінг-стратегії «Ігнорування проблеми» (WOCQ 6), особливо у випадках, пов'язаних з незадоволенням навколишнім оточенням та рівнем життя. У 3 групі (55-75 років) ті респонденти, які відчувають дуже високий рівень стресу, пов'язаного з цими

факторами, рідше використовують цю стратегію, можливо, через пошук інших способів реагування на стресові ситуації. Це свідчить про те, що вибір копінг-стратегії значною мірою залежить не тільки від рівня стресу, але й від вікових особливостей та особистісних характеристик респондентів.

Кожна вікова група має свої характерні особливості у виборі копінг-стратегій: 1 група більше орієнтовані на «вирішення проблем» (WOCQ 1), а 2 та 3 групи на «аналіз проблем» (WOCQ 3).

### **3.2. Вивчення взаємозв'язку між емоційними реакціями та копінг-стратегіями**

Аналіз психологічних особливостей копінг-поведінки в умовах війни є надзвичайно важливим для розуміння механізмів, які допомагають особистостям адаптуватися до складних і стресових ситуацій. Вивчення впливу кольорових переваг респондентів на вибір копінг-стратегій за методикою Люшера дозволяє розкрити глибші аспекти їхнього психоемоційного стану та механізмів подолання стресу. Це дослідження дає змогу виявити взаємозв'язок між віковими особливостями, емоційними потребами та стратегічними підходами до вирішення життєвих проблем.

Аналізуючи результати першого вибору кольору респондентами трьох вікових груп за тестом Люшера, ми розглядаємо більш детально шлях яким респонденти досягають своєї мети, у розрізі копінг-стратегій це розглядається як модель компенсації.

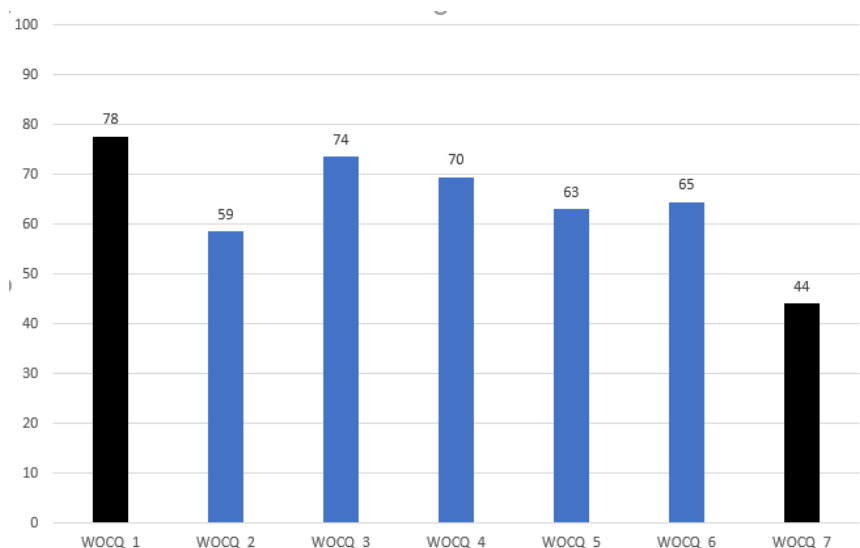
У 1 групі найчастіше обирали червоний колір (52,4%). Червоний колір асоціюється з активністю, енергією, волею до досягнення та дій. Це вказує на те, що молодші респонденти орієнтовані на досягнення, дії та активне самовираження.

У 2 групі найбільший відсоток респондентів вибрав темно-синій колір (38,1%). Темно-синій колір символізує потребу в спокої, гармонії та стабільності. Це свідчить про те, що респонденти середнього віку прагнуть

до внутрішньої рівноваги та спокою. Однак, також значну частку вибору займає зелений колір (33,3%), який вказує на наполегливість та прагнення до контролю.

У 3 групі темно-синій колір був обраний 42,9% респондентів, що підтверджує високий рівень потреби у внутрішньому спокої та стабільності серед старших респондентів. Це відображає орієнтацію на гармонію та збереження спокою в житті.

Таким чином, вибір кольору в тесті Люшера відображає важливі аспекти психоемоційного стану респондентів у різних вікових групах. Молодші респонденти орієнтовані на активність та досягнення, що відображається у виборі червоного кольору. Респонденти середнього віку виявляють прагнення до стабільності та контролю (темно-синій і зелений кольори), тоді як старші респонденти особливо потребують внутрішнього спокою та гармонії, що виявляється у виборі темно-синього кольору. Це може вказувати на певний взаємозв'язок між віковими особливостями, психологічними потребами та копінг-стратегіями, що використовуються у стресових ситуаціях.



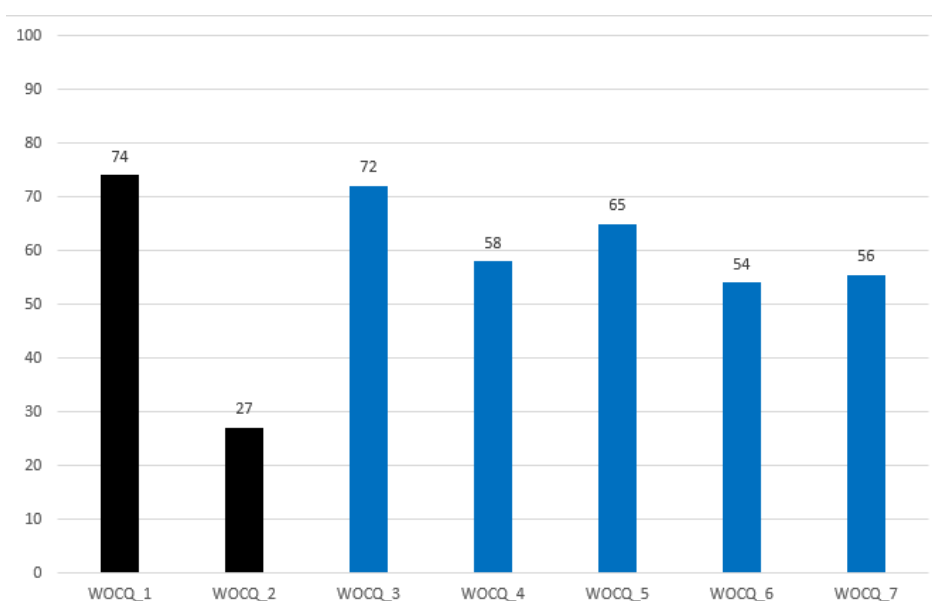
**Рисунок 2.4. Вираженість копінг-стратегій серед респондентів 1 групи, які обрали червоний колір, як перше вподобання.**

Основною копінг-стратегією для цієї групи є «вирішення проблеми» (WOCQ 1). Медіанне значення цієї стратегії становить 78, що свідчить про

те, що респонденти першої вікової групи (21-35 років) активно підходять до вирішення проблемних ситуацій (рисунок 2.4). Вони прагнуть швидко знаходити рішення і не залишають проблеми невирішеними. Такий підхід узгоджується з характеристиками червоного кольору, який відображає бажання досягати і бути успішними.

Найменш вираженою стратегією серед респондентів цієї групи є «відмова від вирішення проблеми» (WOCQ 7). Медіанне значення цієї стратегії становить 44, що вказує на те, що молоді респонденти рідко використовують цю стратегію. Вони не схильні до ухилення від прийняття рішень або до пасивного підходу в стресових ситуаціях, що знову ж таки відповідає характеристикам червоного кольору — активного, енергійного і спрямованого на досягнення.

Статистично значущих зв'язків між обраним першим кольором, та копінг-стратегіями не виявлено.



**Рисунок 2.5. Вираженість копінг-стратегій серед респондентів 2 групи, які обрали темно-синій колір, як перше вподобання.**

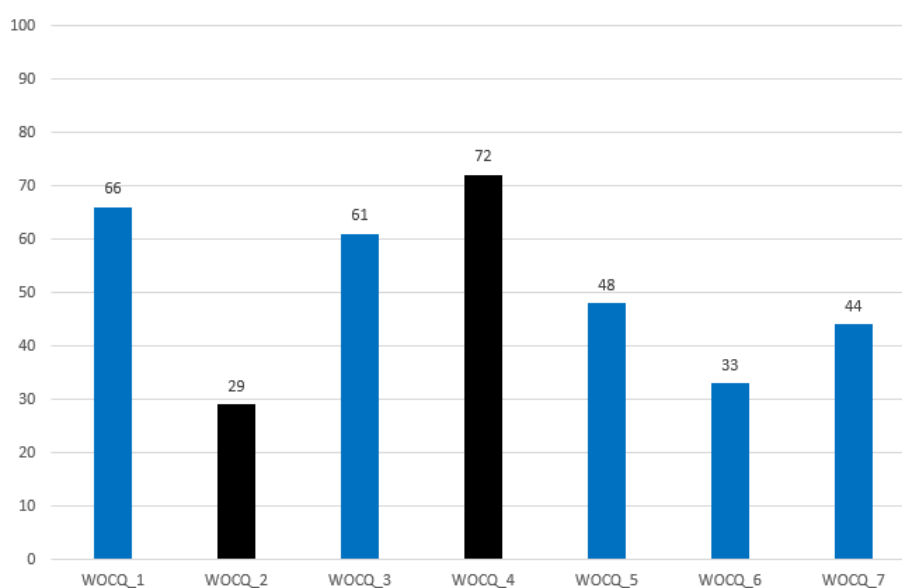
Темно-синій колір символізує потребу в гармонії, спокої та стабільності, що є важливими для респондентів середнього віку, які прагнуть зберегти рівновагу в житті.

Аналіз рисунка 2.5, що ілюструє використання різних копінг-стратегій респондентами другої вікової групи (36-54 роки), які вибрали темно-синій колір на першій позиції, дозволяє зробити наступні висновки.

Основною стратегією подолання стресу для цієї групи є стратегія «вирішення проблеми» (WOCQ 1). Медіанне значення для цієї стратегії становить 74, що вказує на сильну схильність респондентів до активного вирішення проблемних ситуацій. Люди середнього віку часто стикаються з безліччю життєвих викликів, пов'язаних із роботою, родиною та соціальними зобов'язаннями, і вони надають перевагу практичному підходу до подолання цих труднощів. Рішення проблем допомагає їм підтримувати стабільність і гармонію, що є ключовими потребами для цієї групи.

Найменш вираженою стратегією серед респондентів цієї групи є «занурення у суб'єктивний світ» (WOCQ 2), медіанне значення якої становить лише 27. Це свідчить про те, що респонденти рідко використовують цей підхід для подолання стресу. Вони не схильні уникати реальність або занурюватися в суб'єктивні переживання, надаючи перевагу активному впливу на проблемні ситуації, ніж їх ігноруванню або уникненню.

Статистично значущих зв'язків між обраним першим кольором, та копінг-стратегіями не виявлено.



**Рисунок 2.6. Вираженість копінг-стратегій серед респондентів 3 групи, які обрали темно-синій колір, як перше вподобання.**

Аналіз рисунка 2.6, що відображає використання різних копінг-стратегій респондентами третьої вікової групи (55-75 років), які обрали темно-синій колір як перший, дозволяє зробити кілька важливих висновків.

Основною копінг-стратегією для цієї групи є «самоконтроль» (WOCQ 4). Медіанне значення цієї стратегії становить 72, що свідчить про сильну схильність респондентів до збереження внутрішнього спокою та контролю над своїми емоціями і діями. У старшому віці самоконтроль стає важливим інструментом для підтримки стабільності та зменшення впливу стресу на повсякденне життя. Це допомагає респондентам зберігати рівновагу в умовах життєвих труднощів та змін, що відповідає їхній потребі у спокої та гармонії.

Найменш вираженою стратегією серед респондентів цієї групи є «занурення у суб'єктивний світ» (WOCQ 2). Медіанне значення цієї стратегії становить лише 29, що вказує на рідкісне використання цього підходу для подолання стресу. Респонденти старшого віку, які прагнуть до гармонії, не схильні уникати реальних проблем через відхід у фантазії чи суб'єктивні переживання. Вони віддають перевагу більш реалістичним і практичним підходам до вирішення життєвих викликів.

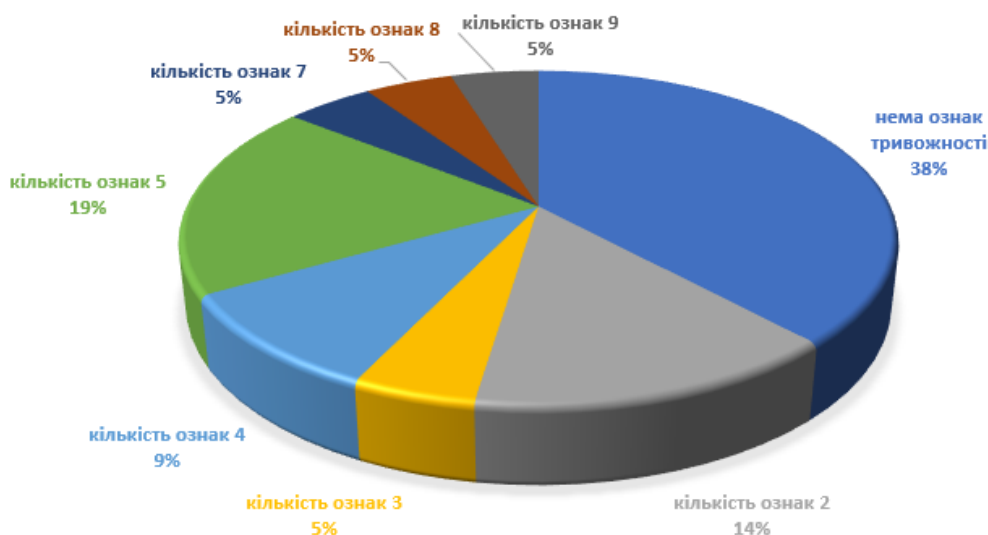
Статистично значущих зв'язків між обраним першим кольором, та копінг-стратегіями не виявлено.

Для аналізу наявності показників тривожності розглянемо розташування основних кольорів (темно-синій, зелений, червоний, жовтий) на 6-й, 7-й та 8-й позиціях. Таке розташування трактується як причина тривожності та негативного психоемоційного стану. Основні кольори, розміщені на 6-й позиції, позначатимемо як «!», на 7-й — «!!», на 8-й — «!!!».

Також варто розглянути способи компенсації цього стану, відзначаючи додаткові кольори (крім фіолетового), які знаходяться на 1-й (!!!), 2-й (!! ) або 3-й (!) позиціях. Компенсація за рахунок додаткових кольорів інтерпретується як показник негативного стану, негативних мотивів та негативного ставлення до оточуючої ситуації.

Чим більше «!» у респондента, тим інтенсивніша його тривога, і тим менш сприятливими є прогнози.

Аналіз показав, що серед респондентів спостерігається різний рівень тривожності, від легких до дуже виражених станів (рисунок 2.7). Основні ознаки тривожності проявляються через розміщення таких кольорів, як червоний, зелений, жовтий та чорний, на останніх позиціях у виборі респондентів. Це вказує на наявність внутрішнього напруження, втрату життєвої енергії, впевненості та стійкості у респондентів. Особливо ми звернули увагу на респондентів з великою кількістю ознак тривожності, оскільки вони можуть потребувати додаткової психологічної підтримки для подолання серйозних внутрішніх конфліктів та емоційних труднощів.



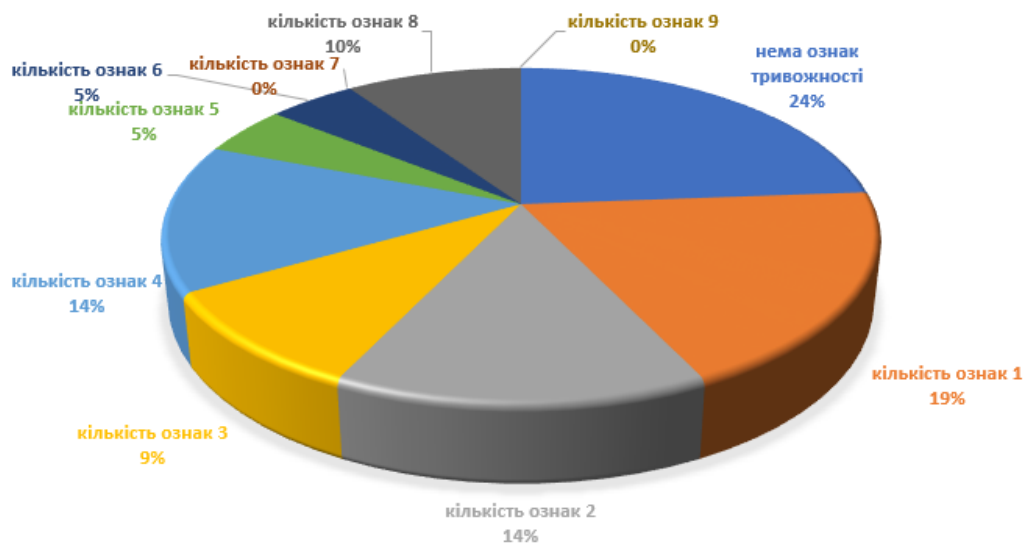
**Рисунок 2.7. Вираженість тривожності залежно від розміщення основних кольорів, 1 група**

Більшість респондентів, а саме 38,1%, не демонструють жодних ознак тривожності, що свідчить про їхню емоційну стабільність і відсутність значного внутрішнього напруження. Це вказує на те, що у більшості респондентів відсутні суттєві психологічні проблеми, які б викликали тривожні стани.

Однак, певна частина респондентів усе ж таки має ознаки тривожності різного ступеня вираженості. Найпоширенішим є наявність двох ознак

тривожності, що спостерігається у 14,3% респондентів. Це може вказувати на легкий рівень занепокоєння або внутрішнього напруження, який, хоча і не є критичним, все ж може впливати на загальний психологічний комфорт.

Досить тривожним є те, що у 33,3% респондентів виявлено 5 і більше ознак тривожності, що свідчить про високий рівень стресу та значну внутрішню напруженість. Ця група респондентів потребує особливої уваги, оскільки їхній емоційний стан може вимагати втручання для запобігання подальшому розвитку психологічних проблем.



### Рисунок 2.8. Вираженість тривожності залежно від розміщення основних кольорів, 2 група

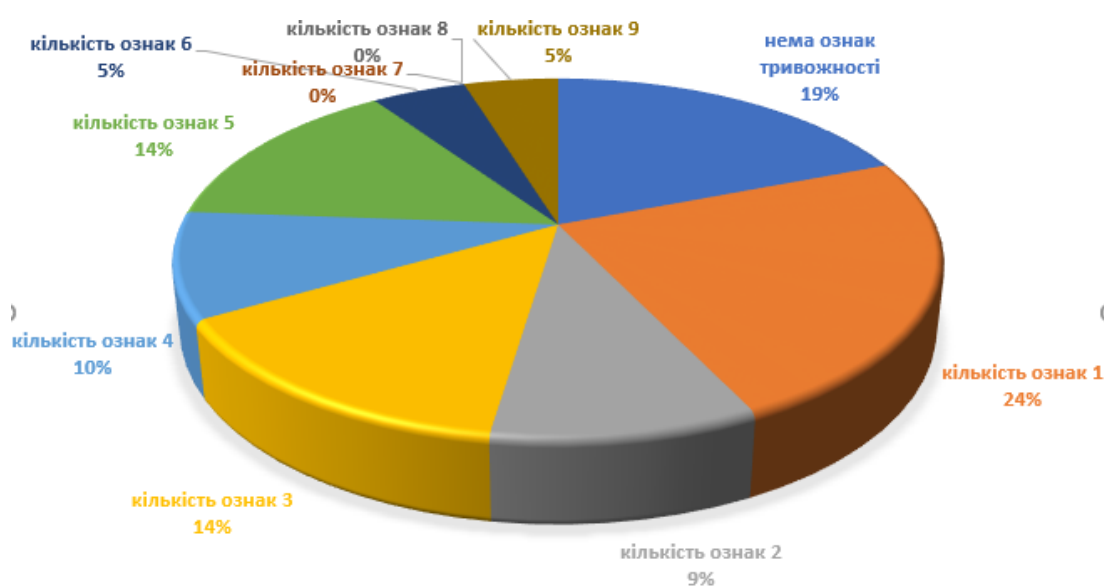
76,2% респондентів мають ознаки тривожності, що вказує на досить високий рівень внутрішнього напруження серед опитаних (рисунок 2.8). Лише 23,8% респондентів не мають ознак тривожності, що свідчить про їхню емоційну стабільність та відсутність серйозного внутрішнього конфлікту.

Серед тих, хто демонструє ознаки тривожності, найчастіше зустрічається наявність лише однієї ознаки, що спостерігається у 19,0% респондентів. Це може вказувати на легку форму тривожності, яка не має значного впливу на загальний психоемоційний стан респондентів, але все ж присутня.

Варто звернути увагу на те, що 14,3% респондентів мають 5 ознак тривожності, що вже вказує на більш серйозний рівень внутрішнього

напруження, який може впливати на їхнє повсякденне життя та емоційний стан. Також у 9,5% респондентів виявлено 8 ознак тривожності, що свідчить про вкрай високий рівень тривожності, який потребує особливої уваги та, можливо, втручання.

81% респондентів мають ознаки тривожності, що свідчить про високий рівень внутрішнього напруження серед більшості опитаних (рисунок 2.9). Лише 19% респондентів не мають ознак тривожності, що вказує на їхній емоційний спокій та стабільність.



**Рисунок 2.9. Вираженість тривожності залежно від розміщення основних кольорів, 3 група**

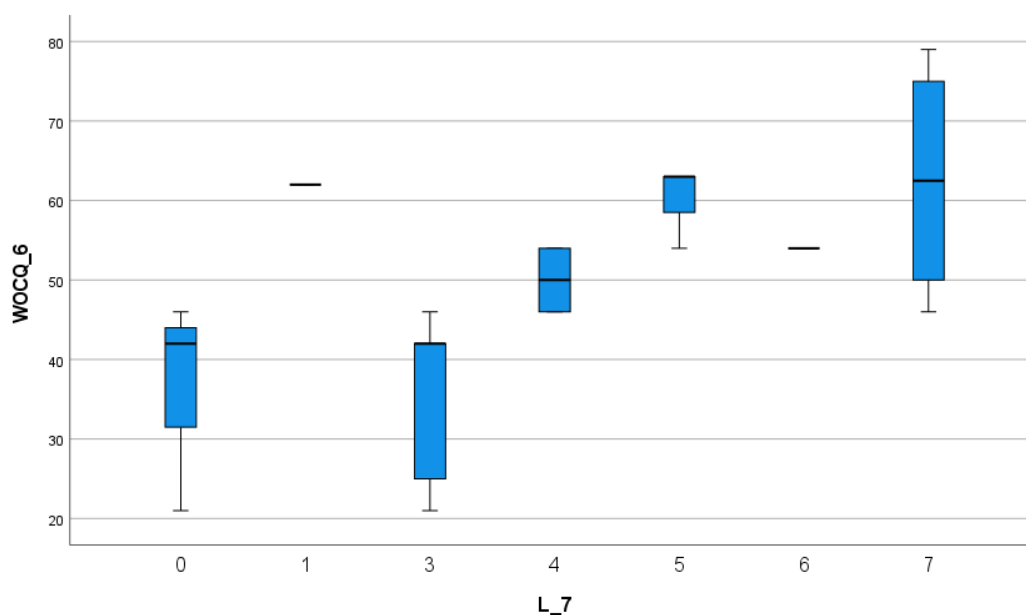
Найчастіше серед респондентів зустрічається наявність лише однієї ознаки тривожності (23,8%), що може свідчити про легкий рівень занепокоєння, який, хоча й присутній, не є визначальним у їхньому психоемоційному стані. Водночас, у деяких респондентів виявлено більше ознак тривожності, що свідчить про серйозніший рівень внутрішнього напруження.

Особливої уваги потребують ті респонденти, у яких виявлено 5 або більше ознак тривожності (зокрема 9,5% з 6 ознаками та 4,8% з 9 ознаками). Це свідчить про значний рівень тривожності, який може негативно впливати

на їхній повсякденний стан і потребувати додаткової психологічної підтримки.

Статистично значущих зв'язків між копінг-стратегією та обраним кольором у першій групі не виявлено.

У другій групі виявлено статистично значущий взаємозв'язок між сьомим обраним кольором та копінг-стратегією WOCQ 2 «Занурення у суб'єктивний світ» ( $p=0.020$ ).



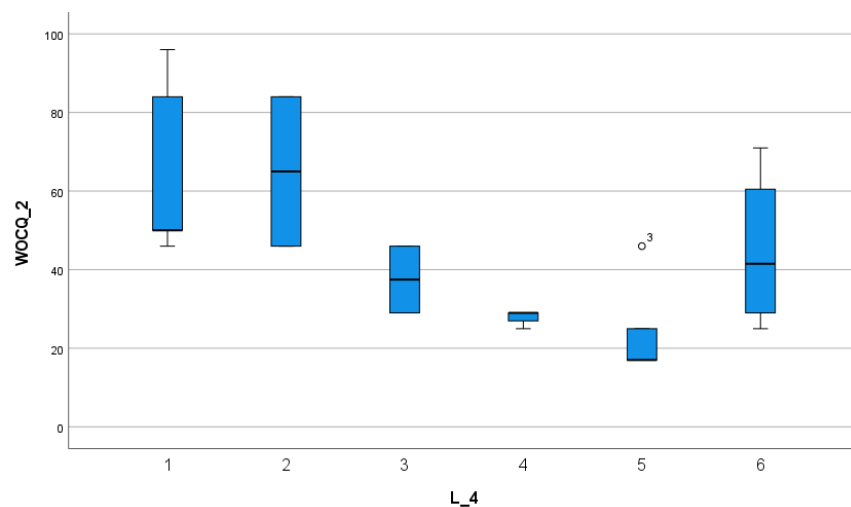
**Рисунок 2.9. Вибір копінг-стратегією WOCQ 2 «Занурення у суб'єктивний світ» у 2 групі.**

Сьома позиція відображає характеристики компенсаторної поведінки, яка вказує на способи, якими респонденти намагаються подолати внутрішні конфлікти та стресові ситуації. Так, респонденти, які обрали сірий (0) або зелений (3) кольори на цій позиції, не мають яскраво вираженої копінг-стратегії WOCQ 2 (рисунок 2.9). Це може свідчити про те, що їхнє компенсаторне поведінкове реагування не включає значного відходу у суб'єктивний світ. Сірий колір на цій позиції може вказувати на прагнення до емоційної відстороненості та уникнення конфліктів, тоді як зелений колір може свідчити про спроби зберегти контроль і стабільність, не вдаючись до глибокого занурення у внутрішні переживання.

З іншого боку, респонденти, які обрали червоний (5) або коричневий (7) кольори на сьомій позиції, активно використовують копінг-стратегію WOCQ 2. Червоний колір, символізуючи амбіції та прагнення до досягнень, вказує на те, що ці респонденти, ймовірно, вдаються до відходу у суб'єктивний світ як засобу збереження внутрішнього балансу під час стресу. Коричневий колір на сьомій позиції відображає потребу в стабільності та фізичному комфорті, що може пояснити використання цієї копінг-стратегії для компенсації внутрішнього напруження та збереження відчуття безпеки.

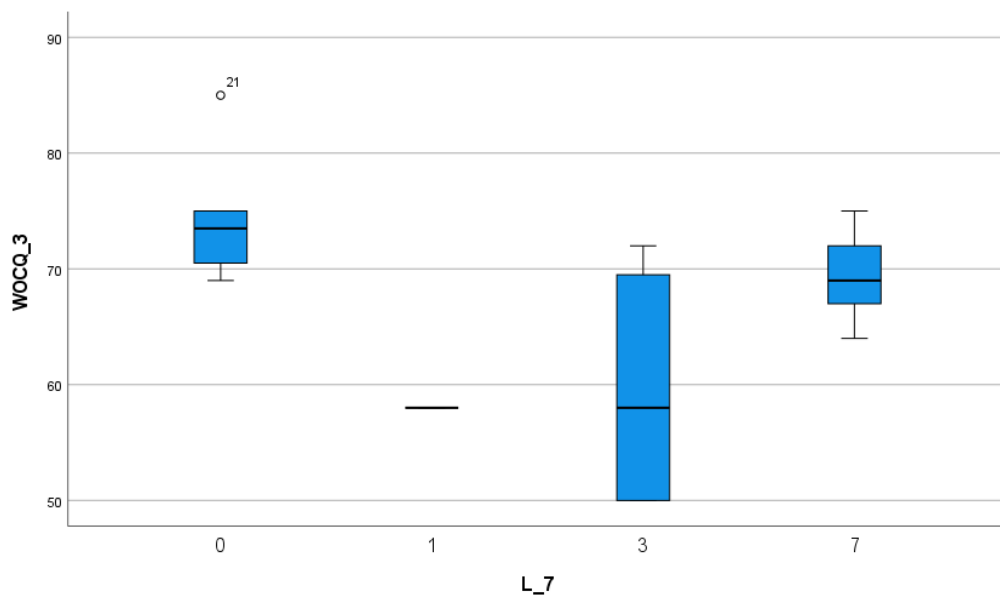
Таким чином, вибір кольору на сьомій позиції чітко пов'язаний з використанням копінг-стратегії WOCQ 2. Респонденти, які обрали червоний або коричневий кольори, більш схильні використовувати компенсаторну поведінку, що включає відхід у суб'єктивний світ як механізм для подолання стресу і збереження психологічного комфорту. Ті, хто обрав сірий або зелений кольори, менш схильні до такої поведінки і, ймовірно, прагнуть досягти своїх цілей більш реалістичним шляхом, зосереджуючись на зовнішньому контролі та стабільності.

У третій групі виявлено статистично значущий взаємозв'язок між четвертим обраним кольором і копінг-стратегією WOCQ 2 «Занурення у суб'єктивний світ» ( $p=0.025$ ), а також між сьомим обраним кольором і копінг-стратегією WOCQ 3 «Аналіз проблем» ( $p=0.026$ ).



**Рисунок 2.10.** Вибір копінг-стратегією WOCQ 2 «Занурення у суб'єктивний світ» у 3 групі.

Четверта позиція у виборі кольору відображає реальне положення справ, те, як респондент сприймає свою поточну ситуацію. Респонденти, які обрали кольори 3 (зелений), 4 (жовтий), 5 (червоний) або 6 (коричневий), не схильні використовувати копінг-стратегію WOCQ 2, яка передбачає відхід у суб'єктивний світ для уникнення стресу. Це може означати, що ці респонденти бачать свою ситуацію як контрольовану та стабільну, і їм не потрібно вдаватися до внутрішньої відстороненості для збереження психологічного комфорту. З іншого боку, ті, хто обрав кольори 1 (синій) або 2 (фіолетовий), більш схильні використовувати цю стратегію, що може свідчити про їхнє прагнення уникати реальних проблем через занурення в емоційний світ, оскільки вони сприймають свою ситуацію як менш стабільну або контрольовану.



**Рисунок 2.11. Вибір копінг-стратегією WOCQ 3 «Аналіз проблеми» у 3 групі.**

Сьома позиція відображає компенсаторну поведінку, тобто те, як респонденти намагаються подолати внутрішні конфлікти та стресові ситуації. Респонденти, які обрали кольори 0 (сірий), 3 (зелений) або 7 (коричневий) на цій позиції, схильні використовувати копінг-стратегію WOCQ 3, яка передбачає аналіз проблеми та пошук рішень (рисунок 2.11). Це свідчить про те, що їхня компенсаторна поведінка спрямована на активний пошук виходу

з важких ситуацій через осмислення та аналіз, що допомагає їм відновити внутрішню рівновагу.

Таким чином, у третій групі вибір кольору на четвертій позиції вказує на схильність респондентів до використання або уникання копінг-стратегії WOCQ 2, залежно від того, наскільки вони сприймають свою ситуацію як стабільну. Вибір кольору на сьомій позиції показує, що респонденти з компенсаторною поведінкою, орієнтованою на аналіз і вирішення проблем, більш схильні використовувати стратегію WOCQ 3, що допомагає їм ефективніше справлятися зі стресом.

Таким чином, аналіз вибору першого кольору респондентами в тесті Люшера показав, що вибір кольору має суттєвий вплив на копінг-поведінку особистості. 1 група (21-35 років) найчастіше обирали червоний колір, що символізує активність, енергію та волю до досягнення. Це свідчить про їхню орієнтацію на дії та вирішення проблемних ситуацій, що відображається в переважному використанні стратегії "вирішення проблем". Респонденти 2 групи (36-54 роки) частіше вибирали темно-синій колір, що вказує на їхнє прагнення до внутрішньої рівноваги та гармонії. Для 3 групи (55-75 років) також характерний вибір темно-синього кольору, що відображає їхню потребу в спокої та стабільності.

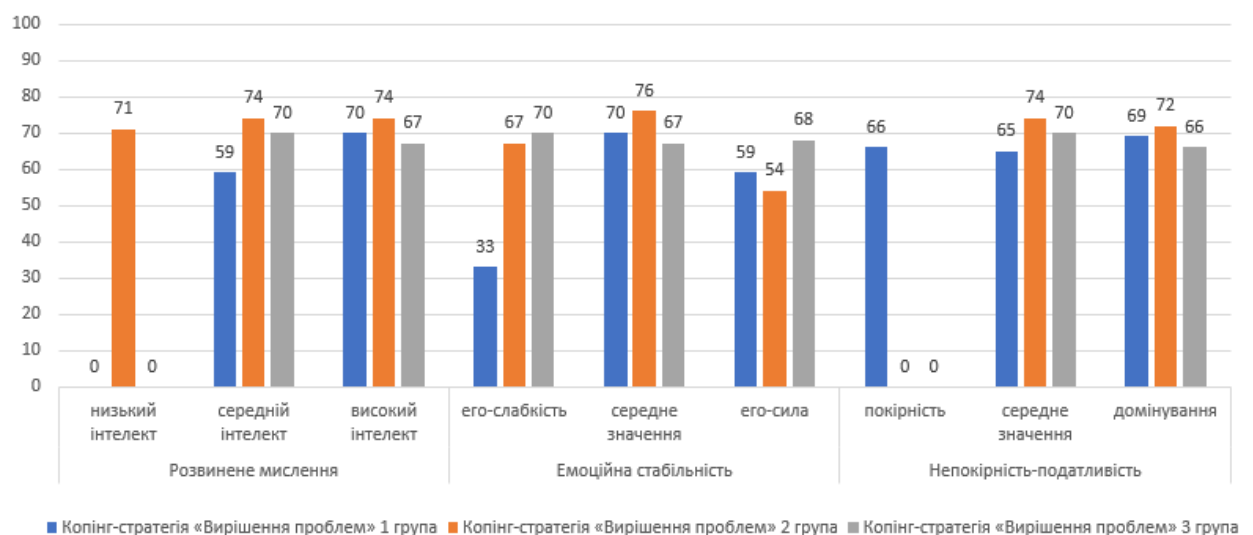
Рівень тривожності респондентів виявляється через вибір кольорів, розташованих на останніх позиціях у тесті Люшера. Респонденти 3 групи, більшість демонструє високий рівень тривожності. У 2 групі (36-54 роки) 81% респондентів мають ознаки тривожності, що вказує на значний внутрішній дискомфорт і необхідність додаткової психологічної підтримки для запобігання розвитку серйозних психологічних проблем.

Статистично значущі взаємозв'язки між вибором кольору та копінг-стратегіями були виявлені у другій та третій вікових групах. У другій групі (36-54 роки) виявлено статистично значущий зв'язок між сьомим обраним кольором і стратегією «Занурення у суб'єктивний світ» (WOCQ 2), що свідчить про схильність респондентів цієї групи використовувати цю

стратегію для збереження внутрішнього балансу під час стресу. У третій групі (55-75 років) також виявлено значущі зв'язки між четвертим і сьомим обраними кольорами та копінг-стратегіями «Занурення у суб'єктивний світ» і «Аналіз проблем» (WOCQ 3), що підкреслює важливість вікових особливостей у виборі стратегій подолання стресу.

### 3.3. Дослідження зв'язків між особистісними рисами та копінг-стратегіями

Проаналізуємо вплив психологічних факторів на вибір копінг-стратегії «Вирішення проблем» (WOCQ 1). Ми виходимо з гіпотези, що ця стратегія пов'язана з раціональним підходом до подолання складних ситуацій (рисунок 2.12). Щоб перевірити цю гіпотезу, розглянемо вплив наступних шкал за Кеттеллом на WOCQ 1: високий рівень емоційної стабільності (Фактор С) та домінантності (Фактор Е), які сприяють активній участі у вирішенні проблем та стійкості в подоланні перешкод. Також, високий рівень розумових здібностей (Фактор В) може допомагати у виборі оптимальних рішень.



**Рисунок 2.12. Вплив психологічних факторів на копінг-стратегію «Вирішення проблем» у різних вікових групах.**

У першій групі респонденти з середнім та високим рівнем інтелекту активно використовують копінг-стратегію «Вирішення проблеми». Респонденти з високим інтелектом мають медіанне значення 70, що свідчить про добре виражену схильність до вирішення проблем. Респонденти з середнім рівнем інтелекту також використовують цю стратегію, хоча і менш активно (медіана 59). Натомість, респонденти з низьким рівнем інтелекту у цій групі не представлені.

Щодо емоційної стабільності, респонденти з високим рівнем емоційної стійкості (его-сила, медіана 54) активно використовують стратегію «Вирішення проблеми», залишаючись спокійними та врівноваженими навіть у стресових ситуаціях. Респонденти з низькою емоційною стійкістю (его-слабкість, медіана 33) значно менш схильні до використання цієї стратегії, що може бути пов'язано з їхньою вразливістю до стресу та схильністю до тривожних станів.

На шкалі покорність-домінування респонденти з домінуючими рисами (медіана 69) проявляють високу схильність до використання стратегії «Вирішення проблеми», що підтверджує їхню впевненість у собі та здатність приймати рішення. Респонденти з покорністю (медіана 66) також використовують цю стратегію, хоча і менш активно, можливо через орієнтацію на підтримку з боку інших.

У другій групі спостерігається виражена схильність до використання копінг-стратегії «Вирішення проблеми» серед респондентів з різними рівнями інтелекту. Респонденти з високим рівнем інтелекту мають медіанне значення 74, що свідчить про їхню високу здатність ефективно вирішувати проблеми. Респонденти з низьким інтелектом у цій групі також представлені, і їхня схильність до використання цієї стратегії є досить високою (медіана 71). Це може свідчити про те, що навіть при обмежених інтелектуальних ресурсах ці респонденти намагаються активно вирішувати проблеми.

Емоційна стабільність у цій групі також грає важливу роль. Респонденти з високим рівнем емоційної стійкості (его-сила, медіана 68)

демонструють високий рівень використання стратегії «Вирішення проблеми», що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресом. Респонденти з низькою емоційною стійкістю (его-слабкість, медіана 67) також активно використовують цю стратегію, що може вказувати на їхнє прагнення компенсувати емоційну нестабільність активним вирішенням проблем.

На шкалі покорність-домінування респонденти з домінуючими рисами (медіана 72) демонструють високий рівень використання стратегії «Вирішення проблеми», що вказує на їхнє прагнення до контролю та прийняття рішень. У цій групі респонденти з покорністю не представлені.

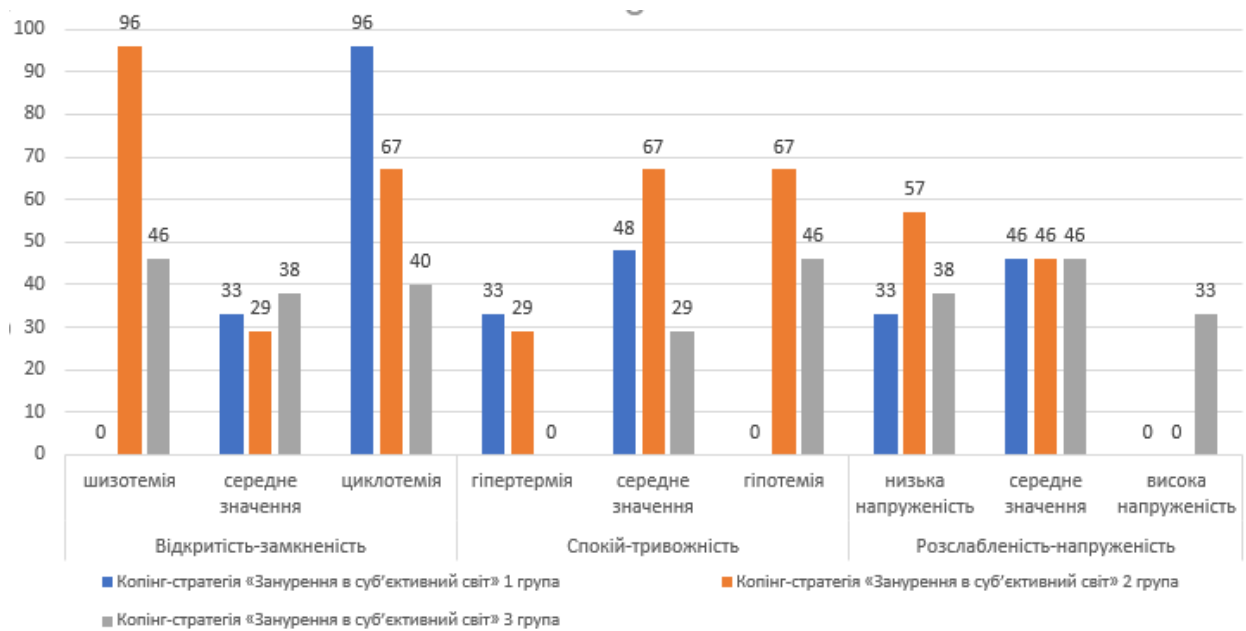
У третій групі респонденти з високим рівнем інтелекту демонструють високий рівень використання стратегії «Вирішення проблеми» (медіана 70). Це вказує на те, що їхній інтелектуальний потенціал дозволяє їм ефективно вирішувати проблеми навіть у старшому віці. Респонденти з середнім рівнем інтелекту також проявляють високу схильність до використання цієї стратегії (медіана 70). Респонденти з низьким рівнем інтелекту в цій групі не представлені.

Щодо емоційної стабільності, респонденти з високим рівнем емоційної стійкості (его-сила, медіана 68) демонструють високу схильність до використання стратегії «Вирішення проблеми», що вказує на їхню здатність залишатися спокійними і врівноваженими навіть у складних ситуаціях. Цікаво, що респонденти з низьким рівнем емоційної стійкості (его-слабкість, медіана 67) у третій групі також демонструють досить високу схильність до використання цієї стратегії, можливо, через прагнення компенсувати емоційні труднощі через активне вирішення проблем.

На шкалі покорність-домінування респонденти з високим рівнем домінування (медіана 66) демонструють значну схильність до використання стратегії «Вирішення проблеми», що підтверджує їхнє прагнення до контролю і прийняття рішень. Респонденти з покорністю у цій групі не представлені.

Копінг-стратегія «занурення у суб'єктивний світ» (WOCQ 2) може бути пов'язана з тенденцією до уникнення соціальних контактів, замикання в собі та фокусування на внутрішніх переживаннях, що часто супроводжується підвищеною тривожністю та емоційним напруженням (Фактори O і Q4). Низька відкритість (Фактор A) може підштовхувати до ізоляції та відходу від реальності (рисунок 2.13).

У першій групі респонденти з показниками середнього рівня відкритості (медіана 33) демонструють слабку схильність до копінг-стратегії «Занурення в суб'єктивний світ». Відсутність респондентів з високим рівнем шизотимії вказує на те, що ця категорія респондентів не має вираженої схильності до самозаглиблення. Водночас респонденти з циклотимією (медіана 96) виявляють високу схильність до цієї стратегії, що може бути пов'язано з їхньою схильністю до емоційних змін та внутрішньої нестабільності.



**Рисунок 2.13. Вплив психологічних факторів на копінг-стратегію «Занурення у суб'єктивний світ» у різних вікових групах.**

На шкалі «Спокій-тривожність», респонденти з високою гіпертимією (медіана 33) демонструють слабку схильність до копінг-стратегії, що може свідчити про їхню активну залученість у зовнішній світ та уникнення внутрішнього самозаглиблення. Водночас респонденти з середньою

тривожністю (медіана 48) мають помірну схильність до використання цієї стратегії.

На шкалі «Розслабленість-напруженість», респонденти з низьким рівнем напруженості (медіана 33) демонструють слабку схильність до копінг-стратегії, що може вказувати на їхню здатність залишатися розслабленими та не вдаватися до внутрішнього конфлікту.

У другій групі респонденти з високими показниками відкритості (медіана 96) демонструють високу схильність до копінг-стратегії «Занурення в суб'єктивний світ», що може бути пов'язано з їхньою емоційною чутливістю та схильністю до самозаглиблення. Респонденти з середніми показниками відкритості (медіана 29) демонструють слабку схильність до цієї стратегії, що може вказувати на їхню збалансовану взаємодію з навколишнім світом.

На шкалі «Спокій-тривожність», респонденти з гіпотимією (медіана 67) демонструють виражену схильність до занурення в себе, що може бути наслідком їхньої схильності до пригніченого настрою та тривожних станів.

На шкалі «Розслабленість-напруженість», респонденти з високим рівнем напруженості (медіана 46) демонструють помірну схильність до копінг-стратегії, що може вказувати на їхню схильність до внутрішнього конфлікту і самозаглиблення у стресових ситуаціях.

У третій групі респонденти з високими показниками відкритості (медіана 46) демонструють помірну схильність до копінг-стратегії «Занурення в суб'єктивний світ». Респонденти з циклотимією (медіана 40) демонструють схильність до цієї стратегії, хоча й менш виражену порівняно з молодшими групами.

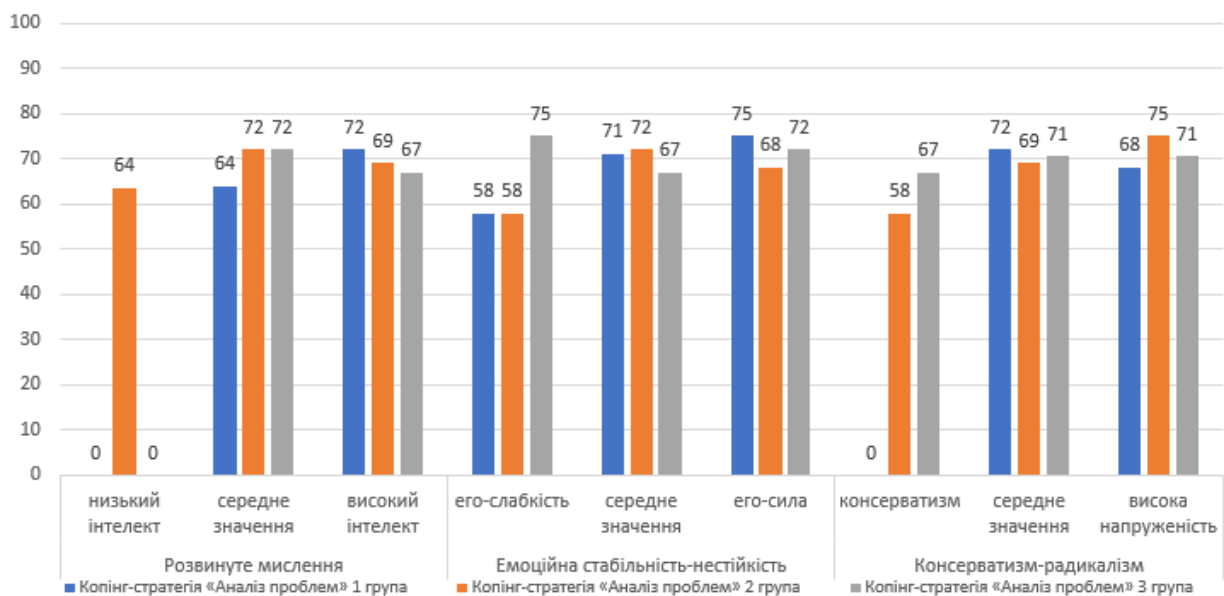
На шкалі «Спокій-тривожність», респонденти з гіпотимією (медіана 67) демонструють значну схильність до занурення в себе, що може свідчити про їхню схильність до тривожних станів та внутрішнього конфлікту.

На шкалі «Розслабленість-напруженість», респонденти з середнім рівнем напруженості (медіана 46) демонструють помірну схильність до

копінг-стратегії, що може бути наслідком їхнього прагнення знайти внутрішню рівновагу.

Копінг-стратегія «Аналіз проблем» (WOCQ 3) може бути пов'язана з глибоким аналізом ситуацій та пошуком оптимальних рішень. Люди, які використовують цю стратегію, зазвичай мають високий рівень розумових здібностей (Фактор В) та емоційної стабільності (Фактор С), що дозволяє їм об'єктивно оцінювати ситуацію. Радикалізм (Фактор Q1) може стимулювати прагнення до інноваційних рішень (рисунок 2.13).

У першій групі респонденти з середнім та високим рівнем інтелекту активно використовують копінг-стратегію «Аналіз проблем». Респонденти з середнім рівнем інтелекту (медіана 64) демонструють високу схильність до аналізу проблем, що може свідчити про їхню здатність критично підходити до вирішення ситуацій. Респонденти з високим рівнем інтелекту (медіана 72) також активно використовують цю стратегію, що підкреслює їхню здатність знаходити раціональні рішення в складних ситуаціях. Респонденти з низьким рівнем інтелекту в цій групі не представлені.



**Рисунок 2.13. Вплив психологічних факторів на копінг-стратегію «Аналіз проблем» у різних вікових групах.**

Щодо емоційної стабільності, респонденти з високим рівнем емоційної стійкості (его-сила, медіана 75) активно використовують стратегію «Аналіз

проблем», що свідчить про їхню здатність залишатися спокійними та врівноваженими під час стресових ситуацій. Цікаво, що респонденти з низькою емоційною стійкістю (его-слабкість, медіана 58) також демонструють схильність до використання цієї стратегії, що може бути пов'язано з прагненням раціонально вирішити свої емоційні труднощі.

На шкалі консерватизм-радикалізм респонденти з високим рівнем радикалізму (медіана 68) демонструють високу схильність до використання стратегії «Аналіз проблем», що вказує на їхню готовність до змін та адаптації. Респонденти з консервативними рисами у цій групі не представлені.

У другій групі респонденти з високим рівнем інтелекту (медіана 72) та середнім рівнем інтелекту (медіана 72) демонструють високу схильність до використання стратегії «Аналіз проблем». Це свідчить про їхню здатність ефективно вирішувати складні ситуації, використовуючи аналітичний підхід. Респонденти з низьким рівнем інтелекту (медіана 64) також активно використовують цю стратегію, що може вказувати на прагнення компенсувати обмеження в інших аспектах через ретельний аналіз ситуацій.

Щодо емоційної стабільності, респонденти з високим рівнем емоційної стійкості (его-сила, медіана 72) демонструють високу схильність до використання цієї стратегії, що підтверджує їхню здатність ефективно справлятися зі стресом і зберігати раціональність у складних ситуаціях. Респонденти з низькою емоційною стійкістю (его-слабкість, медіана 58) також використовують цю стратегію, можливо, намагаючись раціонально вирішити свої емоційні труднощі.

На шкалі консерватизм-радикалізм респонденти з високим рівнем радикалізму (медіана 75) активно використовують стратегію «Аналіз проблем», що може свідчити про їхню готовність до інновацій та змін у вирішенні проблем. Респонденти з консервативними рисами (медіана 58) також використовують цю стратегію, можливо, намагаючись підтримати стабільність та уникнути значних змін.

У третій групі респонденти з високим рівнем інтелекту (медіана 67) та середнім рівнем інтелекту (медіана 72) демонструють високу схильність до використання стратегії «Аналіз проблем», що вказує на їхню здатність ефективно вирішувати проблеми навіть у старшому віці. Респонденти з низьким рівнем інтелекту в цій групі не представлені.

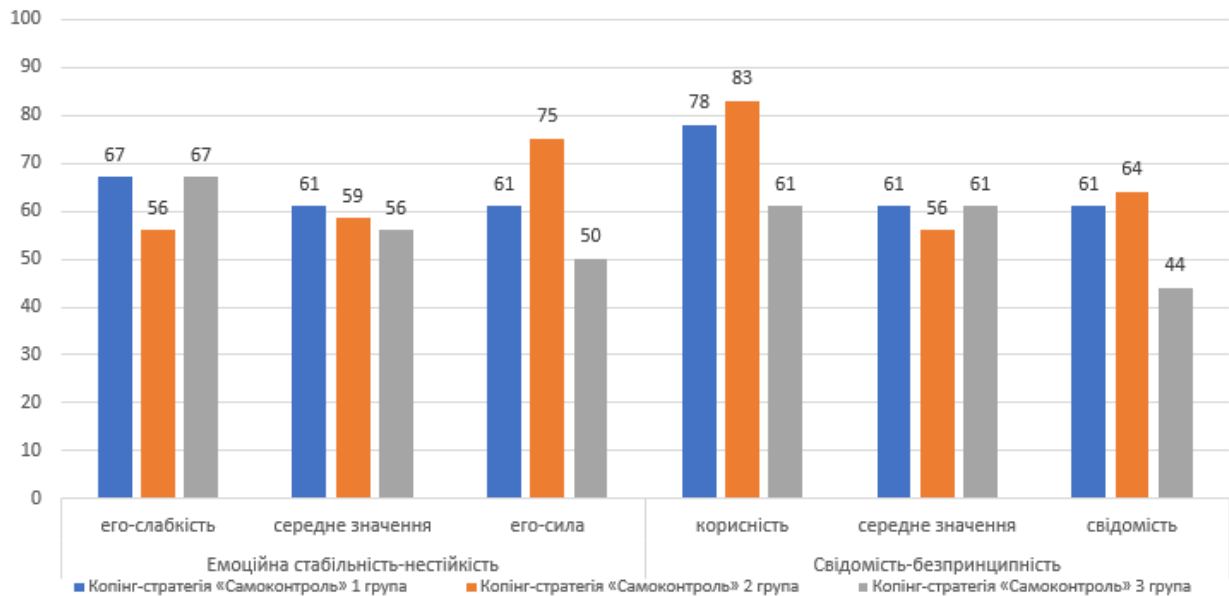
Щодо емоційної стабільності, респонденти з високим рівнем емоційної стійкості (его-сила, медіана 72) демонструють високу схильність до використання цієї стратегії, що підтверджує їхню здатність залишатися спокійними і врівноваженими у складних ситуаціях. Цікаво, що респонденти з низькою емоційною стійкістю (его-слабкість, медіана 75) також демонструють високу схильність до використання цієї стратегії, можливо, через прагнення компенсувати емоційні труднощі через аналітичний підхід.

На шкалі консерватизм-радикалізм респонденти з високим рівнем радикалізму (медіана 71) активно використовують стратегію «Аналіз проблем», що може свідчити про їхню здатність ефективно адаптуватися до нових ситуацій. Респонденти з високим рівнем консерватизму (медіана 67) також демонструють схильність до використання цієї стратегії, що може свідчити про їхнє прагнення підтримати стабільність і зберегти контрольовану ситуацію.

Копінг-стратегія «самоконтроль» (WOCQ 4) пов'язана з вмінням контролювати свої емоції та дії в складних ситуаціях (рисунок 2.14). Високий рівень самоконтролю (Фактор Q3) та емоційної стабільності (Фактор С) сприяють здатності ефективно регулювати власну поведінку, зберігаючи внутрішній спокій навіть під тиском. Висока сумлінність (Фактор G) допомагає дотримуватися встановлених норм і правил.

У першій групі респонденти з низькою емоційною стійкістю (его-слабкість, медіана 67) демонструють високу схильність до використання копінг-стратегії «Самоконтроль». Це може свідчити про їхні зусилля щодо контролю власних емоцій, незважаючи на вразливість до стресу. Респонденти з середнім рівнем емоційної стабільності (медіана 61) також

активно використовують цю стратегію, що підкреслює їхнє прагнення підтримувати внутрішній баланс.



**Рисунок 2.14. Вплив психологічних факторів на копінг-стратегію «Самоконтроль» у різних вікових групах.**

На шкалі корисність-безкорисність респонденти з високим рівнем корисності (медіана 78) демонструють високу схильність до використання стратегії «Самоконтроль», що може свідчити про їхнє прагнення до самодисципліни та ефективності у виконанні своїх обов'язків. Респонденти зі середнім рівнем корисності (медіана 61) також використовують цю стратегію, хоча й менш активно.

У другій групі респонденти з низькою емоційною стійкістю (его-слабкість, медіана 56) демонструють менш виражену схильність до використання копінг-стратегії «Самоконтроль», що може вказувати на їхні труднощі в підтримці емоційної стабільності. Респонденти з середнім рівнем емоційної стабільності (медіана 59) також менш активно використовують цю стратегію, що може свідчити про деякі проблеми з самоконтролем.

На шкалі корисність-безкорисність респонденти з високим рівнем корисності (медіана 83) демонструють високу схильність до використання стратегії «Самоконтроль», що може свідчити про їхнє прагнення до самодисципліни та ефективності у виконанні своїх обов'язків. Респонденти зі

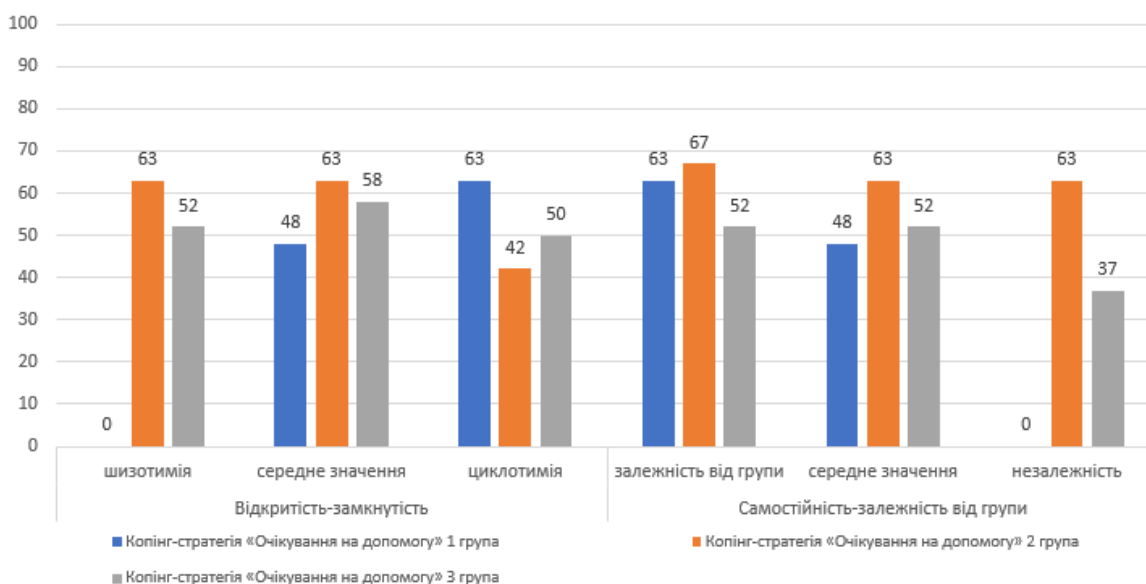
середнім рівнем корисності (медіана 64) також схильні до використання цієї стратегії, хоча й менш активно.

У третій групі респонденти з низькою емоційною стійкістю (его-слабкість, медіана 67) демонструють помірну схильність до використання копінг-стратегії «Самоконтроль», що може свідчити про їхні зусилля щодо контролю власних емоцій у складних ситуаціях. Респонденти з середнім рівнем емоційної стабільності (медіана 56) також менш активно використовують цю стратегію, що може вказувати на певні труднощі в підтримці внутрішнього балансу.

На шкалі корисність-безкорисність респонденти з високим рівнем корисності (медіана 61) демонструють помірну схильність до використання стратегії «Самоконтроль». Цікаво, що респонденти зі середнім рівнем корисності (медіана 61) також демонструють подібну схильність до використання цієї стратегії.

Копінг-стратегія «очікування на допомогу» (WOCQ 5) може бути пов'язана з потребою у зовнішній підтримці та допомозі (рисунок 2.15). Люди з низьким рівнем самостійності (Фактор Q2) та високою відкритістю (Фактор А) можуть шукати підтримки від інших, уникаючи самостійного вирішення проблем. Висока тривожність (Фактор О) може посилювати цю тенденцію, роблячи людей більш залежними від оточуючих.

У першій групі респонденти з високою схильністю до циклотимії (медіана 63) активно використовують копінг-стратегію «Очікування», що може свідчити про їхню схильність до емоційних коливань та прагнення отримати підтримку від інших. Респонденти із середнім рівнем відкритості-замкнутості (медіана 48) також схильні до використання цієї стратегії, хоча й менш активно. Цікаво, що респонденти з низькою незалежністю (залежність, медіана 63) демонструють високу схильність до використання цієї стратегії, що підкреслює їхню залежність від соціальних зв'язків і прагнення до підтримки з боку інших.



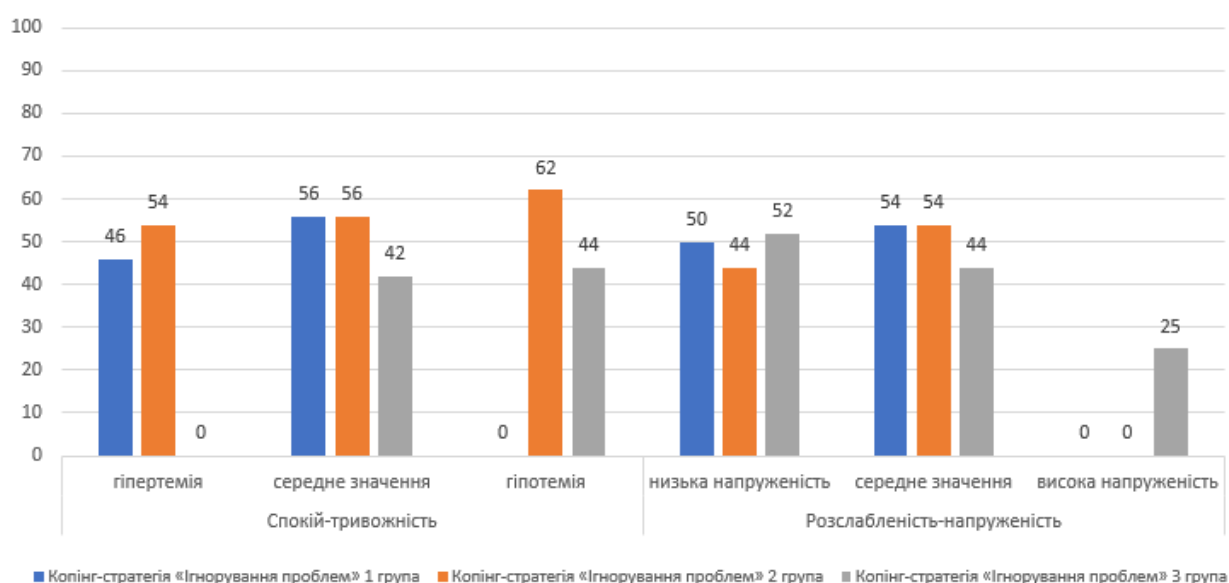
**Рисунок 2.15. Вплив психологічних факторів на копінг-стратегію «Очікування на допомогу» у різних вікових групах.**

У другій групі респонденти з високим рівнем шизотимії (медіана 63) демонструють високу схильність до використання копінг-стратегії «Очікування». Це може вказувати на їхнє прагнення уникати конфліктів та зосереджуватись на внутрішніх переживаннях. Респонденти з циклотимічними тенденціями (медіана 42) менш схильні до використання цієї стратегії, що може свідчити про їхню здатність адаптуватись до змін і не покладатись на зовнішню підтримку. Ця група також демонструє помірну схильність до залежності (медіана 67) та помірну схильність до незалежності (медіана 63), що може свідчити про їхнє прагнення балансувати між самостійністю та потребою в підтримці.

У третій групі респонденти з високою схильністю до шизотимії (медіана 52) демонструють помірну схильність до використання копінг-стратегії «Очікування», що може свідчити про їхнє прагнення уникати соціальних контактів і концентруватись на внутрішніх переживаннях. Респонденти із середнім рівнем циклотимії (медіана 50) менш активно використовують цю стратегію, що може вказувати на їхню здатність зберігати емоційну рівновагу. Щодо незалежності, респонденти з високою схильністю до незалежності (медіана 63) демонструють помірну схильність

до використання стратегії «Очікування», тоді як респонденти з низькою схильністю до незалежності (медіана 37) менш схильні до використання цієї стратегії.

Копінг-стратегія «ігнорування проблем» (WOCQ 6) може бути пов'язана з уникненням проблем та відмовою від їх вирішення (рисунок 2.16). Люди з високим рівнем тривожності (Фактор O) та емоційного напруження (Фактор Q4) часто використовують цю стратегію, щоб уникнути стресу. Вони можуть відкладати вирішення проблем на пізніше або намагатися не звертати на них уваги.



**Рисунок 2.16. Вплив психологічних факторів на копінг-стратегію «Ігнорування проблем» у різних вікових групах.**

Для копінг-стратегії «Ігнорування проблеми» серед респондентів першої групи спостерігається слабка схильність до її використання серед респондентів з високою тривожністю та напругою (медіана 0). Це може вказувати на те, що респонденти цієї групи вважають за краще не ігнорувати проблеми, оскільки їхня внутрішня тривожність і напруженість змушують їх звертати увагу на виклики. Натомість, респонденти з гіпертимічним типом (медіана 46) проявляють більшу схильність до ігнорування проблем, можливо через свою емоційну стабільність і легкість у взаємодії з оточуючими. Серед тих, хто має низький рівень напруги (медіана 50), також

спостерігається помірне використання цієї стратегії, що може свідчити про їхню здатність уникати конфліктів і стресових ситуацій.

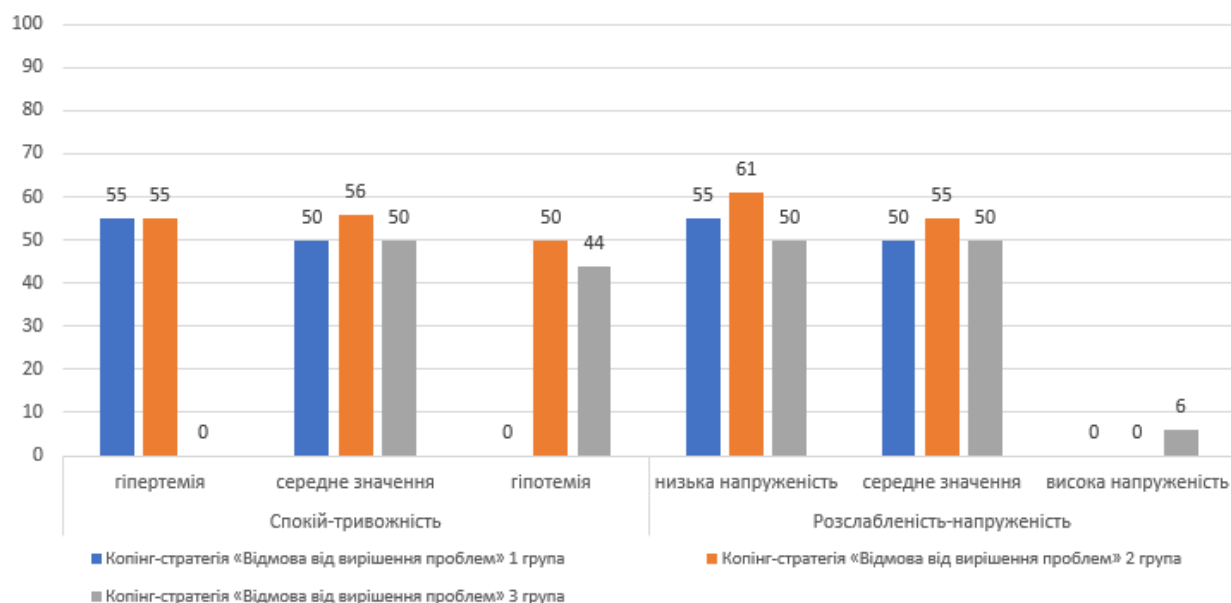
У другій групі спостерігається тенденція до використання копінг-стратегії «Ігнорування проблеми» серед респондентів з гіпотимічним типом (медіана 62). Це може бути пов'язано з тим, що респонденти цієї групи, маючи знижений рівень тривожності, схильні уникати конфліктів і стресових ситуацій через ігнорування проблем. Респонденти з гіпертимічним типом і середнім рівнем тривожності також демонструють певну схильність до використання цієї стратегії (медіана 54 і 56 відповідно), можливо через їхню потребу уникнути емоційного напруження та зосередитися на позитивних аспектах життя.

У третій групі респонденти з низьким рівнем тривожності (медіана 52) проявляють помірну схильність до використання стратегії «Ігнорування проблеми». Це може свідчити про їхнє прагнення уникнути стресових ситуацій та емоційного напруження через ігнорування проблем. Цікаво, що респонденти з високою тривожністю (медіана 0) не схильні використовувати цю стратегію, що може бути пов'язано з їхнім підвищеним рівнем відповідальності та уваги до деталей.

Копінг-стратегія «відмова від вирішення проблем» (WOCQ 7) може бути пов'язана з ухиленням від прийняття рішень, що супроводжується страхом перед можливими наслідками. Люди з високим рівнем тривожності (Фактор O) та емоційного напруження (Фактор Q4) можуть уникати відповідальності та прийняття рішень через страх помилок або негативних наслідків. Низький рівень самостійності (Фактор Q2) також може сприяти відмові від прийняття важливих рішень.

У першій групі респонденти з гіпертимічним типом (медіана 55) демонструють помірну схильність до використання копінг-стратегії «Відмова від вирішення проблеми». Це може свідчити про їхню схильність уникати активного вирішення проблем, зберігаючи емоційний баланс. Респонденти з середнім рівнем тривожності (медіана 50) також використовують цю

стратегію, хоча і менш виражено. Водночас респонденти з низьким рівнем тривожності (медіана 55) показують незначну схильність до цієї стратегії.



**Рисунок 2.17. Вплив психологічних факторів на копінг-стратегію «Відмова від вирішення проблем» у різних вікових групах.**

У другій групі респонденти з гіпертимічним типом (медіана 55) та низьким рівнем тривожності (медіана 61) виявляють помірну схильність до використання стратегії «Відмова від вирішення проблеми». Це може свідчити про їхнє бажання уникати стресових ситуацій через пасивне уникнення проблем. Респонденти з середнім рівнем тривожності (медіана 50) показують тенденцію до середнього використання цієї стратегії. Цікаво, що респонденти з гіпотимічним типом (медіана 50) виявляють незначну схильність до цієї стратегії.

У третій групі респонденти з гіпертимічним типом (медіана 0) не представлені, що свідчить про відсутність даних у цій категорії. Респонденти з середнім рівнем тривожності (медіана 50) демонструють помірну схильність до використання стратегії «Відмова від вирішення проблеми», можливо через прагнення уникати емоційного напруження. Респонденти з низьким рівнем тривожності (медіана 50) показують аналогічні результати, демонструючи тенденцію до використання цієї стратегії.

Таким чином, вибір копінг-стратегій тісно пов'язаний з індивідуальними психологічними характеристиками респондентів, такими як рівень інтелекту, емоційна стабільність та домінантність. Зокрема, респонденти з високими показниками цих факторів частіше обирають стратегії активного вирішення проблем, що дозволяє їм ефективніше долати стресові ситуації. Водночас інші копінг-стратегії, такі як «Занурення у суб'єктивний світ» та «Очікування на допомогу», частіше використовуються респондентами з підвищеною тривожністю та емоційним напруженням.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та шкалами за методикою Кеттелла 16 PF. Статистично значущі зв'язки винесемо у таблицю 2.9.

**Таблиця 2.9**

**Кореляційний зв'язок між копінг-стратегіями та шкалами  
за методикою Кеттелла 16 PF**

		Назва шкали					
		G	H	I	Q1	Q2	Q3
1 група							
WOCQ 1	r				-0,448		
	p				0,042		
WOCQ 3	r			0,463			
	p			0,035			
WOCQ 5	r				-0,457		
	p				0,037		
WOCQ 7	r				-0,514		
	p				0,017		
2 група							
WOCQ 1	r	0,498				-0,501	
	p	0,022				0,021	
WOCQ 5	r	0,555	0,473				
	p	0,009	0,030				
WOCQ 7	r					-0,447	0,508
	p					0,042	0,019
3 група							
WOCQ 1	r	0,498				-0,501	
	p	0,022				0,021	
WOCQ 5	r	0,555					
	p	0,009					
WOCQ 7	r					-0,447	0,508
	p					0,042	0,019

Так, у 1 групі виявлені наступні статистично значущі зв'язки:

Існує помірна негативна кореляція ( $r = -0,448$ ) між шкалою "консерватизм – радикалізм" та стратегією вирішення проблем. Це означає, що респонденти, які схильні до більш консервативного мислення, рідше використовують стратегію вирішення проблем. Значимість цього зв'язку середньої сили ( $p = 0,042$ ).

Помірна позитивна кореляція ( $r = 0,463$ ) між шкалою "сміливість-робость" та стратегією аналізу проблем вказує на те, що респонденти, які більш схильні до сміливості, частіше використовують стратегію аналізу проблем. Значимість цього зв'язку середньої сили ( $p = 0,035$ ).

Існує помірна негативна кореляція ( $r = -0,457$ ) між шкалою "консерватизм – радикалізм" та стратегією очікування на допомогу. Респонденти з більш консервативним мисленням рідше використовують цю стратегію. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,037$ ).

Помірна негативна кореляція ( $r = -0,514$ ) між шкалою "консерватизм – радикалізм" та стратегією відмови від вирішення проблеми. Це означає, що респонденти, схильні до консерватизму, рідше відмовляються від вирішення проблем. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,017$ ).

У 2 групі виявлені наступні статистично значущі зв'язки:

Помірна позитивна кореляція ( $r = 0,498$ ) між шкалою "свідомість-безпринципність" та стратегією вирішення проблем. Це свідчить про те, що респонденти з вищою свідомістю частіше вирішують проблеми. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,022$ ).

Помірна негативна кореляція ( $r = -0,501$ ) між шкалою "Самостійність – залежність від групи" та стратегією вирішення проблем. Ті, хто менш залежить від групи, частіше вирішують проблеми самостійно. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,021$ ).

Помірна позитивна кореляція ( $r = 0,555$ ) між шкалою "свідомість-безпринципність" та стратегією очікування на допомогу. Це свідчить про те,

що респонденти з вищою свідомістю частіше очікують допомоги. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,009$ ).

Помірна позитивна кореляція ( $r = 0,473$ ) між шкалою "сміливість-робость" та стратегією очікування на допомогу, що вказує на те, що сміливіші респонденти частіше очікують допомоги. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,030$ ).

Помірна негативна кореляція ( $r = -0,447$ ) між шкалою "Самостійність – залежність від групи" та стратегією відмови від вирішення проблеми. Це свідчить про те, що респонденти, які менш залежні від групи, рідше відмовляються від вирішення проблем. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,042$ ).

Помірна позитивна кореляція ( $r = 0,508$ ) між шкалою "Самоконтроль-індиферентність" та стратегією відмови від вирішення проблеми, що свідчить про те, що респонденти з більшим самоконтролем частіше відмовляються від вирішення проблем. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,019$ ).

У 3 групі виявлені наступні статистично значущі зв'язки:

Помірна позитивна кореляція ( $r = 0,498$ ) між шкалою "свідомість-безпринципність" та стратегією вирішення проблем. Це свідчить про те, що респонденти з вищою свідомістю частіше вирішують проблеми. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,022$ ).

Помірна негативна кореляція ( $r = -0,501$ ) між шкалою "Самостійність – залежність від групи" та стратегією вирішення проблем. Ті, хто менш залежить від групи, частіше вирішують проблеми самостійно. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,021$ ).

Помірна позитивна кореляція ( $r = 0,555$ ) між шкалою "свідомість-безпринципність" та стратегією очікування на допомогу. Це свідчить про те, що респонденти з вищою свідомістю частіше очікують допомоги. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,009$ ).

Помірна негативна кореляція ( $r = -0,447$ ) між шкалою "Самостійність – залежність від групи" та стратегією відмови від вирішення проблеми. Це

свідчить про те, що респонденти, які менш залежні від групи, рідше відмовляються від вирішення проблем. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,042$ ).

Помірна позитивна кореляція ( $r = 0,508$ ) між шкалою "Самоконтроль-індиферентність" та стратегією відмови від вирішення проблеми, що свідчить про те, що респонденти з більшим самоконтролем частіше відмовляються від вирішення проблем. Значимість зв'язку середньої сили ( $p = 0,019$ ).

Таким чином, ми бачимо, що консервативне мислення негативно впливає на здатність вирішувати проблеми, ймовірно через менш гнучкий підхід до ситуацій. Сміливі респонденти більш схильні до активного аналізу проблем, що вказує на їхню готовність до дій. Висока свідомість респондентів сприяє вирішенню проблем, але також може супроводжуватися очікуванням допомоги від інших. Незалежність від групи позитивно корелює зі схильністю до самостійного вирішення проблем, тоді як високий самоконтроль пов'язаний з частішою відмовою від їх вирішення, можливо для збереження емоційної рівноваги. Ці взаємозв'язки підкреслюють складність психологічних механізмів, що визначають стратегії поведінки в складних ситуаціях.

### **Висновки до 3 розділу**

Третій розділ роботи присвячений всебічному аналізу психологічних особливостей копінг-поведінки особистості в умовах війни в Україні. Дослідження охоплює вплив індивідуальних психологічних факторів, емоційних реакцій та особистісних рис на вибір копінг-стратегій серед респондентів різних вікових груп. Використання методик Кеттелла та Люшера дозволило виявити значущі зв'язки між особистісними характеристиками, рівнем тривожності та вибором стратегії подолання стресу, що є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Було проаналізовано вплив індивідуальних психологічних факторів на вибір копінг-стратегій. Результати показали, що рівень «незадоволення своїм зовнішнім виглядом», соціальним оточенням, успіхами на роботі та іншими аспектами життя суттєво впливає на рівень стресу респондентів. При цьому виявлено, що респонденти середнього віку (36-54 роки) частіше використовують менш адаптивні стратегії, такі як «ігнорування проблеми», що може призводити до накопичення стресу та погіршення психологічного стану. Однак, для респондентів старшого віку виявлено схильність до активного вирішення проблем і аналізу ситуації, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресом.

Було вивчено взаємозв'язок між емоційними реакціями респондентів та вибором копінг-стратегій на основі методики Люшера. Аналіз показав, що вибір кольору має значний вплив на копінг-поведінку особистості. 1 група (21-35 років) обирають червоний колір, що вказує на їхню орієнтацію на активність і вирішення проблем. Респонденти 2 групи частіше обирають темно-синій колір, символізуючи потребу в гармонії та стабільності, тоді як респонденти 3 групи також виявляють схильність до цього кольору, підкреслюючи їхню потребу в спокої та самоконтролі. Виявлено також зв'язки між вибором кольору та рівнем тривожності, що підтверджує важливість емоційних чинників у виборі копінг-стратегій.

Було досліджено вплив особистісних рис за методикою Кеттелла на вибір копінг-стратегій. Виявлено, що такі риси, як емоційна стабільність, інтелект і домінантність, суттєво впливають на схильність до активного вирішення проблем. Респонденти з високим рівнем інтелекту та емоційної стабільності частіше обирають стратегії активного подолання труднощів, тоді як респонденти з низьким рівнем цих характеристик більш схильні до використання менш адаптивних стратегій, таких як «занурення у суб'єктивний світ», що може вказувати на їхню вразливість до стресу.

Виявлено, що індивідуальні психологічні характеристики, такі як свідомість, сміливість та самоконтроль, значно впливають на вибір копінг-

стратегій під час стресу. Респонденти з вищими показниками цих характеристик частіше обирають активні методи вирішення проблем, тоді як ті, хто має нижчий рівень самоконтролю або більше залежить від групи, схильні до менш адаптивних стратегій, таких як відмова від вирішення проблеми. Це підкреслює важливість врахування індивідуальних особливостей під час розробки психологічних втручань для підтримки стійкості особистості в умовах тривалого стресу.

Наше дослідження підкреслює важливість врахування вікових особливостей, рівня тривожності та особистісних рис при розробці психологічних інтервенцій. Виявлені статистично значущі зв'язки між психологічними характеристиками та вибором копінг-стратегій свідчать про необхідність індивідуалізованого підходу до підтримки психічного здоров'я в умовах тривалого стресу, спричиненого війною. Це дозволить розробити більш ефективні стратегії психологічної допомоги, орієнтовані на специфічні потреби різних вікових груп населення.

## ВИСНОВКИ

1. Вивчення теоретичних основ копінг-поведінки особистості в умовах стресу та війни дозволило глибше зрозуміти механізми, за допомогою яких люди реагують на екстремальні ситуації. Теорії копінг-поведінки розглядають різні підходи до вирішення стресових ситуацій, включаючи як адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблем, так і дезадаптивні, які включають уникання або пасивне прийняття стресу. Особливо важливим у контексті війни є розуміння того, як особистісні риси впливають на вибір тієї чи іншої стратегії копінгу, адже від цього залежить ефективність психологічної адаптації. Теоретичний аналіз вказує на важливість культурного контексту, який впливає на сприйняття стресу та на те, які стратегії копінгу вважаються прийнятними чи ефективними у тій чи іншій спільноті. Так, зокрема, для українського контексту характерні колективні форми копінгу, такі як об'єднання зусиль у спільноті, пошук соціальної підтримки та звернення до національних і духовних цінностей.
2. Емпіричне дослідження копінг-стратегій серед респондентів, що перебувають в умовах війни в Україні, показало різноманітні підходи до подолання стресу. Дослідження, проведене на вибірці з 63 респондентів, виявило, що найбільш популярними стратегіями серед опитаних є активне вирішення та аналіз проблем. Дослідження також показало, що використання неадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення або ігнорування проблем, було менш поширеним серед респондентів, що може свідчити про їхню здатність до адаптації в екстремальних умовах.
3. Аналіз впливу індивідуальних психологічних факторів на вибір копінг-стратегій у різних вікових групах показав, що респонденти різного віку обирають різні стратегії подолання стресу, залежно від

їхнього рівня тривожності, емоційної стабільності та інших психологічних характеристик. Зокрема, було виявлено, що респонденти з високим рівнем тривожності частіше використовують стратегії уникнення, тоді як ті, хто має більш стабільний емоційний стан, схильні до активних дій і пошуку підтримки. Це свідчить про те, що індивідуальні психологічні характеристики значною мірою визначають вибір копінг-стратегії, а також впливають на ефективність подолання стресу. Відповідно, для кожної вікової групи необхідно розробляти специфічні рекомендації щодо підвищення адаптивності копінг-поведінки, що враховуватимуть їхні індивідуальні психологічні особливості .

4. Аналіз статистичних зв'язків між психологічними особливостями особистості та вибором копінг-стратегій виявив декілька значущих кореляцій. Наприклад, було встановлено помірну негативну кореляцію між шкалою "консерватизм – радикалізм" та стратегією вирішення проблем, що свідчить про те, що респонденти з консервативними поглядами рідше використовують активні стратегії вирішення проблем. З іншого боку, респонденти з більш сміливими та відкритими рисами особистості частіше звертаються до аналізу ситуації та активного вирішення проблем, що підкреслює їхню здатність до ефективного подолання стресу. Також було виявлено, що респонденти з високим рівнем самоконтролю частіше відмовляються від вирішення проблем, що може бути пов'язано з їхнім прагненням уникнути додаткового стресу. Водночас, ті, хто демонструє більшу самостійність та незалежність від групи, частіше обирають активні стратегії подолання труднощів. Ці результати підтверджують важливість врахування індивідуальних психологічних характеристик при розробці програм підтримки та рекомендацій щодо вибору найбільш ефективних копінг-стратегій . Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість

адаптивних копінг-стратегій у підтримці психічного здоров'я під час війни. Дані дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення стійкості населення до стресу в умовах війни, а також для розробки рекомендацій щодо застосування найбільш ефективних стратегій подолання стресу, що допоможе респондентам більш ефективно справлятися з важкими життєвими обставинами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова Л., Дмитрієва С. Діти і війна: огляд зарубіжних досліджень. *Журнал сучасної зарубіжної психології*. 2024. 13(1). С. 139-149.
2. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наук. тов-ва ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. Т. 45, Т. 28. С. 250.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. С. 219.
4. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево: РВУ МДУ. 2017. С. 465.
5. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. №5. С. 150.
6. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. №40. С. 104–120.
7. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Сучасні напрямки зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. Д.: Вид-во ДНУ. 2010. С. 264.
8. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса. 2011. С. 364.
9. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. № 24, 2021. С. 90-96.71. Псядло Э.М. Прикладная статистика и психометрия: Учебное пособие[1]практикум. Одеса, «Фенікс», 2020. 304 с
10. Рубінський В. Психологічні аспекти та проблеми дослідження копінг-поведінки. *Тернопіл. держ. пед. ун-т. Магістр*. 2020. № 34. С. 208-21
11. Стасюк В., Дикун В., Кириченко А. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі

адаптації до умов службово-бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. №1(59). С. 166–174.

12. Храбан Т.Є., Сілко О.В. Вплив емоцій та емоційних станів на вибір стратегій подолання бойового та військово-професійного стресу. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2022. №8. С. 71–87.

13. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). APA. 2013.

14. Andersson, G. Internet interventions: Past, present and future. *Internet Interventions*. 2016. 4. P. 1-4.

15. Antoniou, A.-S. G. The role of stress and coping in job burnout among university professors. *Work & Stress*. 2003. 17(3). P. 263-275.

16. Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company. 1997.

17. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. 84(2). P. 191-215.

18. Bandura, A. *Social Learning Theory*. Prentice-Hall. 1977.

19. Baumrind, D. The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*. 1991. 11(1). P. 56-95.

20. Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press. 1976.

21. Beck, J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press. 2011.

22. Beck, J. S. *Cognitive Therapy for Challenging Problems: What to Do When the Basics Don't Work*. Guilford Press. 2005.

23. Betancourt, T. S., McBain, R., Newnham, E. A., & Brennan, R. T. Trajectories of internalizing problems in war-affected Sierra Leonean youth: Examining conflict and postconflict factors. *Child Development*. 2013. 84(2). P. 455-470.

24. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. 59(1). P. 20-28.
25. Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*. 2008. 121(2). P. 369-375.
26. Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. Meta-analysis of risk factors for PTSD in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. 68(5). P. 748-766.
27. Bryant, R. A., Moulds, M. L., & Nixon, R. V. Cognitive Behaviour Therapy of Acute Stress Disorder: A Four-Year Follow-Up. *Behaviour Research and Therapy*. 2003. 41(4). P. 489-494.
28. Carroll, J. B. Human Cognitive Abilities: A Survey of Factor-Analytic Studies. Cambridge University Press. 1993.
29. Carver, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. 4(1). P. 92-100.
30. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*. 2010. 61. P. 679-704.
31. Carver, C. S., & Scheier, M. F. Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. 66(1). P. 184-195.
32. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 56(2). P. 267-283.
33. Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*. 2015. 20(4). 10 p.
34. Cherepov, V., & Sliuzhynskiy, O. Social identity and political conflict in Ukraine. *Psychology & Society*. 2018. 10(1). P. 44-56.

35. Cohen, S., & Wills, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. 98(2). P. 310-357.
36. Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. 93(6). P. 1080-1107.
37. Costa, P. T., & McCrae, R. R. Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI). Psychological Assessment Resources. 1992.
38. Dennis, J.P., & Vander Wal, J.S. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 2010. 34. P. 241-253.
39. Folkman, S., & Moskowitz, J.T. Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*. 2000. 55(6). P. 647-654.
40. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. 56(3). P. 218-226.
41. Freud, S. The ego and the id. Hogarth Press. 1924.
42. Gross, J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. 2(3). P. 271-299.
43. Gross, J.J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. 39(3). P. 281-291.
44. Gross, J.J., & John, O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 85(2). P. 348-362.
45. Hirschberger, G. Collective trauma and the social construction of meaning. *Frontiers in Psychology*. 2018. 9. 1441 p.
46. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. 44(3). P. 513-524.
47. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. Five essential elements of immediate and mid-

term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. 70(4). P. 283-315.

48. Hobfoll, S.E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*. 2001. 50(3). P. 337-421.

49. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*. 2012. 36(5). P. 427-440.

50. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*. 2004. 351(1). P. 13-22.

51. John, O. P., & Gross, J. J. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*. 2004. 72(6). P. 1301-1334.

52. John, O.P., & Srivastava, S. The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 102-138). Guilford Press. 1999.

53. Johnson, R.J., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S.E. War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022.

54. Karunakara, U., Neuner, F., Schauer, M., Singh, K., Hill, K., Elbert, T., & Burnham, G. Traumatic events and symptoms of post-traumatic stress disorder amongst Sudanese nationals, refugees and Ugandans in the West Nile. *African Health Sciences*. 2013. 4(2). P. 83-93.

55. Kashdan, T. B., Morina, N., & Priebe, S. Post-traumatic distress and the presence of posttraumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*. 2009. 47(5). P. 344-349.

56. Kawachi, I., & Berkman, L.F. Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*. 2001. 78(3). P. 458-467.
57. King, D. W., King, L. A., & Vogt, D. S. Manual for the Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI): A collection of measures for studying deployment-related experiences of military veterans. *National Center for PTSD*. 2003.
58. King, D. W., King, L. A., & Vogt, D. S. Manual for the Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI): A collection of measures for studying deployment-related experiences of military veterans. *National Center for PTSD*. 2003.
59. Kohlmann, C.-W., Weidner, G., & Messina, C.R. Coping strategies, health behaviors, and coronary heart disease risk: A conceptual and practical approach. *Journal of Behavioral Medicine*. 2011. 34. P. 225-240.
60. Lazarus, R.S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. *Springer Publishing Company*. 1984.
61. Lefcourt, H.M. Locus of Control: Current Trends in Theory and Research. *Lawrence Erlbaum Associates*. 1982.
62. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W., & Silva, C. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2007. 29(8). P. 695-706.
63. Markus, H. Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1977. 35(2). P. 63-78.
64. Masten, A. S., & Narayan, A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*. 2012. 63. P. 227-257.
65. McCrae, R. R., & Costa, P. T. Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*. 1997. 52(5). P. 509-516.
66. McCrae, R.R. Openness to experience: Expanding the boundaries of factor V. *European Journal of Personality*. 1994. 8(4). P. 251-272.

67. Neisser, U., Boodoo, G., Bouchard, T. J., Boykin, A. W., Brody, N., Ceci, S. J., Urbina, S. Intelligence: Knowns and unknowns. *American Psychologist*. 1996. 51(2). P. 77-101.
68. Neria, Y., Nandi, A., & Galea, S. Post-traumatic stress disorder following disasters: A systematic review. *Psychological Medicine*. 2007. 38(4). P. 467-480.
69. Nolen-Hoeksema, S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*. 2000. 109(3). P. 504-511.
70. Nowicki, S., & Strickland, B. R. A locus of control scale for children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1973. 40(1). P. 148-154.
71. Piaget, J. *The Psychology of the Child*. Basic Books. 1972.
72. Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. *Cognitive Processing Therapy: Veteran/Military Version*. Department of Veterans Affairs. 2008.
73. Rosen, G. M. Psychological First Aid: A Review of the Literature. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2004. 6(1). P. 1-8.
74. Rotter, J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. 80(1). P. 1-28.
75. Scott, S. G., & Bruce, R. A. Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*. 1995. 55(5). P. 818-831.
76. Seligman, M. E. P. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. W.H. Freeman. 1975.
77. Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*. 2015. 20(4). 10 p.
78. Smith, B. N., Wang, J. M., Vogt, D., Vickers, K., King, D. W., & King, L. A. The structure of PTSD among four cohorts of Iraq and Afghanistan war veterans. *Psychiatry Research*. 2016. 243. P. 26-34.

79. Suls, J., & Fletcher, B. The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*. 1985. 4(3). P. 249-288.
80. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. 15(1). P. 1-18.
81. Thompson, R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1994. 59(2-3). P. 25-52.
82. Triandis, H. C. Individualism and Collectivism. Westview Press. 1995.
83. Vogt, D., Smith, B. N., Fox, A. B., Amoroso, T., Taverna, E., & Schnurr, P. P. Consequences of PTSD for the work and family quality of life of female and male U.S. Afghanistan and Iraq War veterans. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2017. 52(3). P. 341-352.
84. Volkan, V. D. Bloodlines: From Ethnic Pride to Ethnic Terrorism. Farrar, Straus and Giroux. 1997.
85. Yalom, I. D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Basic Books. 1995.