

ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ

<https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.1>

УДК 159.9.072.432

Тетяна Мельничук
Вячеслав Лук'янчук

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мельничук Тетяна, Вячеслав Лук'янчук. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни.

Вступ. Умови повномасштабної війни в Україні стали екстремальним викликом для психічного здоров'я як військового персоналу, так і цивільного населення. У цих обставинах особливого значення набуває здатність до стресостійкості, що тісно пов'язана з використанням ефективних копінг-стратегій. Аналіз таких стратегій дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми подолання стресу та адаптації до кризових ситуацій.

Мета. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до розуміння копінг-стратегій як чинника стресостійкості в сучасних психологічних дослідженнях.

Методи. Методи теоретичного аналізу проблеми: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з психології стресу, копінгу та стресостійкості.

Результати. У статті розглянуто сутність копінг-стратегій, їх адаптивну й дезадаптивну природу, взаємозв'язок із поняттям стресостійкості та роллю в регуляції поведінки в умовах тривалого стресу. Здійснено порівняльний аналіз копінг-реакцій у військовослужбовців та цивільних осіб на основі сучасних досліджень, із фокусом на їх ефективність в умовах воєнного часу.

Висновки. Розглянуто психологічні копінг-стратегії як ключовий ресурс формування та підтримки стресостійкості. Підкреслено їх специфіку в контексті військового досвіду та громадянського життя під час війни.

Ключові слова: стресостійкість, копінг-стратегії, військові, цивільні, психологічна адаптація, ресурс

Melnychuk, Tetyana, Lukianchuk, Viacheslav. Coping strategies as a factor in stress resistance of military and civilians in war conditions.

Introduction. The war in Ukraine has become an extreme challenge for the mental health of both military personnel and the civilian population. Under these circumstances, stress resistance becomes particularly important, which is closely related to the use of effective coping strategies. The analysis of such strategies allows for a deeper understanding of the psychological mechanisms of stress management and adapting to crisis situations.

Aim. To carry out a theoretical analysis of the main approaches to understanding coping strategies as a stress resistance factor.

Methods: analysis, synthesis, generalization and systematization of scientific findings on the psychology of stress, stress coping and stress resistance.

Results. The article examined the essence of coping strategies, their adaptive and maladaptive nature, relationship with stress resistance as well as their role in regulating behavior under conditions of prolonged stress. A comparative analysis of coping reactions in military personnel and civilians was carried out with a focus on their effectiveness in wartime conditions.

Conclusions. Psychological coping strategies are a key resource for the formation and maintenance of stress resistance and they have their distinctive features in the context of military experience and civilian life during war.

Key words: stress resistance, coping strategies, military, civilians, psychological adaptation, resource

Вступ. Актуальність дослідження копінг-стратегій у контексті стресостійкості військових і цивільного населення України зумовлена тривалими наслідками повномасштабної війни, що триває з 2022 року. У таких умовах спроможність особистості ефективно адаптуватись, регулювати емоції та зберігати функціональність у складних і небезпечних ситуаціях набуває вирішального значення.

Повномасштабна агресія росії проти України стала безпрецедентним за своїм масштабом та психологічним впливом на всі верстви українського населення. Ця війна характеризується інтенсивністю, тривалістю та широким спектром травмівних подій, яким піддаються не лише наші воїни на передовій, але й цивільні особи по всій країні. Високодинамічні бойові дії, безперервні обстріли густонаселених районів, руйнування інфраструктури, вимушене переміщення, втрата близьких та постійна загроза життю створюють надзвичайно стресові умови. Вони вимагають від людей значних психологічних ресурсів для адаптації.

Вирішальну роль у цьому контексті відіграють стратегії подолання (coping strategies). З їх допомогою можна зрозуміти, як індивіди намагаються впоратися з психологічним тиском, підтримують своє ментальне здоров'я та адаптуються до нових реалій. Дослідження стратегій подолання може надати цінну інформацію про те, які психологічні механізми допомагають людям витримувати екстремальні стресові ситуації та сприяють їхній психологічній стійкості (Benight & Harper, 2002).

Дослідження феноменів стресу і стресостійкості особистості відбуваються вже понад 80 років. Але ще й досі у науковій літературі немає єдиної теорії, що містить цілісне уявлення про стрес, термінологію та всього того, що могло б показати сутність цих понять і зробити таке пояснення максимально доступним.

Також нерідко зустрічаються суперечки щодо існування саме терміну стресу, його впливу на організм людини, а також реакцій організму на нього. Відповідно, не повною мірою досліджуються і розглядаються механізми виникнення фізіології стресу та механізми, що лежать в основі стійкості до стресових випадків. Найчастіше «неоднозначно» розглядаються поняття «стресостійкість», «стресорний вплив», «стійкість до стресу» тощо. Насправді не можна та й не потрібно захищатися від «стресу», тому що стрес – це природна адаптивна реакція організму, захищатися слід від стресорних ушкоджень. Те ж стосується понять «стійкість» і «схильність»: організм може бути різною мірою схильним або стійким до стресорних порушень тих або інших функцій і до стресорних ушкоджень тих або інших органів, але не «до стресу».

У цьому контексті особливої уваги заслуговують копінг-стратегії – механізми, з допомогою яких особистість долає або пом'якшує вплив стресогенних чинників. Саме копінг є тим психологічним інструментом, що опосередковує здатність індивіда залишатися функціональним у кризових умовах, зокрема в умовах війни. Вивчення копінг-стратегій дозволяє наблизитись до глибшого розуміння того, яким чином формується стресостійкість, від чого вона залежить і які внутрішні ресурси мобілізуються у процесі подолання психотравмівних обставин. Науковці, дослідники, зокрема Л. Карамушка й Ю. Снігур, зазначають, що вивчення та дослідження копінг-стратегій є важливою складовою проблеми, яка стосується стрес-долаючої поведінки або копінг-поведінки особистості (Карамушка & Снігур, 2024).

Нині існує безліч підходів до визначення сутності та специфіки копінг-поведінки, але спільним у всіх їх є етапність у прояві копінгу, а також його комплексний характер. Копінг-стратегії військовослужбовців і цивільних осіб можуть змінюватися у різні періоди їхнього життя.

Отже, актуальність теми дослідження та її недостатня наукова розробка зумовили **мету нашого дослідження** : здійснити теоретичний аналіз основних підходів до розуміння копінг-стратегій як чинника стресостійкості у сучасних психологічних дослідженнях.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі підходи до розуміння феноменів стресостійкості та копінг-стратегій й визначити зміст цих понять.
2. Виявити специфічні риси прояву копінг-стратегій як чинника стресостійкості у військових і цивільних в умовах війни.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу проблеми: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з психології стресу, копіngu та стресостійкості.

Результати дослідження та їх обговорення. Стресостійкість у сучасній науці розглядається як здатність людини впоратися зі стресовими ситуаціями та негативними емоційними станами без шкоди для ефективності діяльності та власного здоров'я. Стресостійкість є комплексним психологічним феноменом, котрий значною мірою забезпечує стійкість діяльності та здатність адаптуватися до змін, що відбуваються. Стресостійкість пов'язана з окремими особистісними особливостями та характеристиками. Зазначається, що як ресурси стресостійкості можна розглядати особисті якості та характеристики людини, які забезпечують здатність протистояти негативним впливам та напруженим умовам діяльності.

У сучасній психології велика увага приділяється проблемі поведінки (копінг-поведінки) подолання та стресу. Суть копіngu полягає в тому, щоб допомогти людині адаптуватися до складних ситуацій, надавши їй ресурси для подолання їх, пом'якшення тиску або пристосування до них, що дозволяє зменшити вплив стресу. Основна мета копіngu полягає у забезпеченні благополуччя людини, її фізичного та психічного здоров'я, задоволеності суспільними відносинами (Folkman, 1986).

Адаптація до середовища значною мірою обумовлюється характером сприйняття та розуміння проблемної ситуації людиною через те, що ці процеси характеризують як якість, так і силу емоційного реагування людини. Зазначається, що характер когнітивної оцінки загрози людини забезпечує активізацію механізмів копінг-поведінки, спрямованих на подолання стресових чинників діяльності (DeLongis & Holtzman, 2005).

Одним із таких механізмів є копінг – система поведінкових і когнітивних стратегій, що спрямовані на подолання, регуляцію або переосмислення стресових подій. Поняття «coping» виникло від англійського «cope» – долати, впоратися, боротися. Термін «копінг» вперше був введений у наукову термінологію в 1962 році Л. Мерфі (Карамушка, 2024) під час аналізу поведінки дітей у кризових ситуаціях розвитку. Надалі він почав широко застосовуватись у психології дорослої особистості. Копінг включає як інстинктивні (вроджені) реакції, так і набуті навички саморегуляції, і є багатовимірною категорією, що охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. У науковій літературі синонімами терміну «копінг» вважаються життєві стратегії, техніки адаптації, типи реагування в критичних ситуаціях, патерни розв'язання проблем і навіть способи буття у складні моменти життя.

Копінг у сучасній науці розглядається як варіант (форма) поведінки людини, яка передбачає використання поведінкових чи когнітивних можливостей для того, щоб впоратися зі стресовими чинниками. Копінг-поведінка інтегрує ресурси та можливості людини, забезпечуючи розв'язання проблемних ситуацій, а також подолання стресу. Характер вибору тієї чи іншої копінг-стратегії значно обумовлюється характером сприйняття ситуації, когнітивною складовою ситуації, а також можливостями активізації інтелектуальних ресурсів та вольового самоконтролю загалом.

У психології виокремлюють конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії (Benight & Harper, 2002). До конструктивних відносяться опора на власні сили або звернення по допомогу до інших при недосягненні цілей; аналіз ситуації, її планування, переосмислення. Неконструктивними стратегіями є схильність до використання

психологічних захистів, уникнення, агресивні реакції. Зазвичай людина не дотримується якоїсь однієї копінг-стратегії, а поєднує їх різні варіанти у певних ситуаціях. Крім того, стратегія, прийнята в одній ситуації, може виявитися недієвою в іншій.

Найчастіше копінг-поведінка визначається як механізм гармонізації взаємин суб'єкта та важкої життєвої ситуації на вищому рівні, якщо порівнювати з психологічними захисними механізмами. Можна говорити про те, що поведінка, яка може впоратися зі стресом, носить довільний характер, вона має достатній рівень усвідомленості і представленості у свідомості та відображає усвідомлене прагнення суб'єкта взаємодіяти з середовищем на інформаційному й енергетичному рівнях (Rabinovych, 2023).

На думку українських дослідників С. Корсун і Т. Ткачук (2016), термін «копінг» знаходиться на перетині двох напрямів у сучасній психології: з одного боку, увага спрямована на зовнішню ситуацію як детермінанту поведінки, з іншого – на індивідуальну реактивність і варіативність відповідей суб'єкта. Це підкреслює динамічну природу копіngu, який змінюється залежно від контексту, фази подолання стресу та внутрішніх ресурсів особистості. Жодна копінг-стратегія не є універсально ефективною, однак їх комбінації можуть забезпечити адаптивну поведінку в більшості складних ситуацій.

Вітчизняні науковці Л. Карамушка та Ю. Снігур (2024) розкрили зміст копінг-стратегій, їх відмінність від психологічних механізмів захисту, також визначили особливості активних та продуктивних копінг-стратегій. Крім того, цими дослідниками була побудована модель організаційно-психологічних чинників вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій, яку можна використовувати і фахівцям, що працюють із проблемою копінг-стратегій та особливостями стрес-долаючої поведінки.

У своїй праці «Мотивація поведінки: біологічні, когнітивні та соціальні аспекти» Р. Френкін (Бориславська, 2013) наголошує на зв'язку копіngu зі стресом, який він тлумачить як адаптацію до загрози або виклик. Люди, що сприймають подію як загрозу, зазнають дистресу, тоді як ті, хто бачить у ній виклик, здатні активувати ефективні копінг-стратегії. Отже, навчання адаптивному копіngu може суттєво підвищити стресостійкість особистості в умовах кризи.

Значний внесок у розробку концептуальних засад дослідження проблем адаптації було зроблено в рамках таких парадигм (Максименко, 2016).

Психоаналіз, де З. Фройд і А. Фройд (Вертель, 2015) розглядають концепцію первинності несвідомих процесів у подоланні тривоги, викликані загрозами і небезпеками; екзистенціальна психологія, яка розуміє адаптацію до складних життєвих ситуацій крізь призму колективного несвідомого; когнітивна психологія (Frankl, 1963), де більшість підходів акцентують увагу на свідомих аспектах копінг-поведінки – більшу роль ці аспекти відіграють у когнітивно-експериментальній теорії С. Епштейна (Максименко та ін., 2022). У зазначеній теорії суттєву роль у переживанні людиною життєвих ситуацій відіграють підсвідомі процеси; у генетичному підході С. Максименка (2016) подолання негативних подій розглядається в руслі концепції взаємозв'язку між психічними станами та досвідом.

Психологія подолання велику увагу приділяє особистісним ресурсам та вивченню поведінки людей у важких життєвих ситуаціях. Існують три базових підходи, які розкривають основи різних можливостей, умов і способів подолання (Титаренко, 2012).

1. *Диспозиційний підхід*, заснований на психоаналітичному учінні З. Фрейда (Вертель, 2015), виокремленні поведінки подолання стресу та вивченні рис особистості.

2. *Ситуаційно-динамічний підхід*. У рамках цього підходу розглядаються рухливі та мінливі ситуаційно-обумовлені чинники, що визначають вибір копінг-стратегій (Максименко та ін., 2015).

3. *Інтегративний підхід* передбачає єдність особистісних та ситуаційних чинників, що впливають на вибір копінг-стратегії (Benight & Harper, 2002).

Існують особливості стресостійкості і стратегій копінг-поведінки у військових. Проаналізовані джерела дозволяють стверджувати, що професійна діяльність військового пред'являє підвищені вимоги до їхніх особистісних якостей та особливостей. Стресостійкість розглядається як одна із значущих якостей для професійної успішності, і від рівня її сформованості значною мірою залежить не лише ефективність діяльності, а й психологічне здоров'я військовослужбовців. Наявні дані також дозволяють стверджувати, що в осіб з високим рівнем стресостійкості більшою мірою проявляється конструктивна орієнтація у копінг-поведінці.

В екстремальних умовах, коли ресурси і резерви особистості майже вичерпані, відбувається реорганізація змістовно-сислового та енергодинамічного поля в свідомості, і людина намагається вибудувати нову систему психічної саморегуляції. До трансформаційних копінг-стратегій належать: порівняння вниз (людина порівнює себе з людьми, які перебувають у більш складних ситуаціях), порівняння вгору (згадує свої досягнення в різних сферах життя), антиципація горя (це дозволяє психологічно підготуватися до можливих важких випробувань) (Титаренко, 2012).

У складних ситуаціях, коли людина не може ні практично перетворити проблему, ані уникнути джерела небезпеки та страждань, вона обирає стратегії, що фокусуються на емоціях – стратегії психологічної боротьби зі своїми негативними емоціями та болісними відчуттями. Ці методи неконструктивні в тому розумінні, що не усувають проблему, але попри все вони адаптивні, адже полегшують психологічний стан. Неконструктивними копінг-стратегіями також є різноманітні способи психологічного захисту, імпульсивна поведінка, емоційні зриви, агресивні реакції, екстравагантні вчинки.

Дослідниця О.М. Богдан (2024) проаналізувала, як громадяни України реагують на стресові обставини, викликані повномасштабною війною, з точки зору психологічної саморегуляції. У центрі уваги – копінг-стратегії, які українці використовують для збереження внутрішньої рівноваги та адаптації до реалій воєнного часу. У дослідженні авторка застосовує модель BASIC Ph, розроблену М. Лахадом (Lahad, Shacham & Ayalon, 2013), що дозволяє глибше осмислити індивідуальні і колективні реакції на стрес. Отримані дані свідчать про високу проактивність, мобілізаційний потенціал та готовність до конструктивного подолання труднощів, що дає підстави стверджувати про психологічні ресурси українців у процесі використання та формування копінг-стратегій для самозбереження, відновлення, навіть у контексті глибокої соціальної нестабільності (Богдан, 2024).

Також до розповсюджених прийомів самозбереження відноситься техніка заперечення – відмова прийняти те, що сталася шокуюча травмівна подія. Заперечення дозволяє суб'єкту переживати подію малими дозами, поступово асимілюючи її смисловою сферою особистості (Стасюк, 2018).

Дослідники виявили стратегії подолання, які використовує цивільне населення України в умовах війни. Дослідження (Павлова, 2022), проведене в перші тижні повномасштабного вторгнення, виявило високий рівень психологічного дистресу, тривоги, депресії та безсоння серед цивільного населення. Водночас було встановлено, що продуктивні стратегії подолання, такі як використання інструментальної підтримки, поведінкове відсторонення, самовідволікання та планування, були значно пов'язані з динамікою ментального здоров'я. Це свідчить про те, що цивільні особи активно використовували як проблемно-орієнтовані (планування, пошук підтримки), так і емоційно-орієнтовані (самовідволікання, прийняття) стратегії для того, щоб впоратися зі стресом.

У дослідженнях Л. Карамушки та Ю. Снігур (Карамушка & Снігур, 2024) висвітлюється роль копінг-стратегій як ресурсу підтримки психічного здоров'я та забезпечення стресостійкості в умовах професійного навантаження. Авторки зазначають,

що активні копінг-стратегії, зокрема «орієнтація на вирішення проблеми» та «соціальне залучення», позитивно впливають на ефективність діяльності та сприяють збереженню психологічної рівноваги. Натомість пасивні або стратегії уникнення асоціюються з виснаженням ресурсів і розвитком емоційної нестабільності. У контексті війни ці висновки набувають особливої актуальності: як військові, так і цивільні особи, стикаючись із високим рівнем невизначеності й хронічного стресу, потребують усвідомленого підходу до вибору стратегій подолання.

Дослідники наголошують на необхідності впровадження програм психосоціальної підтримки та тренінгів зі зміцнення стресостійкості, що дозволяє не лише покращити психічне здоров'я окремих осіб, але й підвищити адаптивний потенціал цілих професійних спільнот (Карамушка & Снігур, 2024).

Дослідники (Anjum, 2023) розглядають психологічні наслідки війни щодо цивільних осіб, біженців та шукачів притулку, а також пропонують стратегії допомоги. У цьому контексті згадуються як поведінкові стратегії (активність), так і когнітивні стратегії (роздуми, прийняття та позитивне мислення) як важливі механізми подолання невизначеності та травматичного досвіду. З цього дослідження виходить, що наслідки війни не є однаковими для всіх, і деякі особи можуть мати потребу тривалої підтримки для подолання травми та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Фрагменти досліджень також вказують на важливу роль спільноти та соціальної підтримки як життєво важливих ресурсів подолання для цивільних осіб під час війни. Стійкість місцевих громад, за дослідженнями Rabinovych (2023), може забезпечувати важливе підґрунтя для індивідуального подолання. Таке підґрунтя важливе для цивільних, тому що пропонує ресурси, підтримку та почуття колективної ідентичності перед обличчям лиха. Високий рівень ПТСР, тривоги, депресії та безсоння був зафіксований у багатьох розглянутих нами дослідженнях. Це підкреслює нагальну потребу в розумінні того, які стратегії подолання є найбільш ефективними для пом'якшення цих негативних наслідків для ментального здоров'я серед українських цивільних осіб. Павлова (2023) також вивчала взаємозв'язок між пережитим під час війни, кошмарами, безсонням та ПТСР серед студентів університетів. Це вказує на складний вплив війни на ментальне здоров'я молоді та важливість стратегій подолання, спрямованих на порушення сну та травматичні реакції.

Порівнюючи стратегії подолання, що використовують військові та цивільні особи в Україні, можна припустити наявність як схожих, так і відмінних підходів (Стасюк, 2018). Обидві розглянуті групи населення зазнають величезного стресу в ході повномасштабної агресії росії, хоча природа їх стресорів може відрізнятися. Військовослужбовці стикаються з безпосередньою загрозою життю під час бойових дій, тоді як цивільні особи частіше переживають наслідки руйнувань, вимушеного переміщення та втрати близьких.

Пошук соціальної підтримки та планування дій можуть бути поширеними стратегіями подолання для обох груп. Військовослужбовці можуть знаходити підтримку у своїх підрозділах, тоді як цивільні особи можуть покладатися на родину, друзів та волонтерські організації. Однак специфіка військової служби може вимагати використання більш специфічних стратегій, таких як розвиток особистісної твердості та пошук сенсу у виконанні службових обов'язків. Цивільні особи так само можуть частіше використовувати емоційно-орієнтовані стратегії, такі як самовідволікання та позитивне мислення, для управління своїми емоційними реакціями на стрес (Anjum, Aziz & Hamid Aziz, 2023).

Ефективність певних стратегій подолання може відрізнятися для військових та цивільних осіб. Наприклад, поведінкове відсторонення, яке виявилось поширеним серед цивільних, може мати інші наслідки для військовослужбовців у бойовій ситуації.

Розуміння цих відмінностей є важливим для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки для кожної групи населення.

Стійкість відіграє важливу роль у тому, як військовий контингент та цивільне населення в Україні намагаються впоратися зі стресом, пов'язаним з війною. Дослідження М. McElheran та співавторів (2024), а також А. Nordstrand та співавторів (2020) підкреслюють важливість стійкості в контексті військової служби. Вищий рівень стійкості може сприяти використанню більш адаптивних стратегій подолання та кращим показникам ментального здоров'я серед військовослужбовців. Розвиток стійкості також може бути ключовим чинником у сприянні ефективному подоланню та пом'якшенню довгострокових психологічних наслідків бойового досвіду ветеранів.

Щодо цивільного населення, то дослідження М. Rabinovych (2023) вказують на загальну стійкість українського суспільства, зокрема на рівні місцевого самоврядування, що може опосередковано підтримувати індивідуальне подолання довгострокових психологічних наслідків воєнного часу. Дослідження Павлової (2023) також виявило, що українці пов'язують свою стійкість із самооцінкою, емоційною регуляцією та гнучкістю. Виявлення чинників, що сприяють стійкості серед українських цивільних осіб, може допомогти у розробці стратегій зміцнення цих захисних ресурсів та сприяння кращому подоланню стресу під час та після конфлікту.

Взаємодія між стійкістю та стратегіями подолання є складним процесом (Стасюк, 2018). Стійкість може не лише бути буфером проти стресу, але й активно формуватися через використання ефективних механізмів подолання. Подальше дослідження цієї динаміки є важливим для розробки комплексних моделей психологічної адаптації до стресу, пов'язаного з війною.

Висновки. Отже, копінг-стратегії є ключовим чинником формування стресостійкості та допомагають людині адаптуватися до складних ситуацій.

Ефективність певних стратегій подолання довгострокових психологічних наслідків воєнного часу може відрізнятися для військових та цивільних осіб. Стратегії копінг-поведінки представляють собою важливий психологічний ресурс, який сприяє збільшенню стійкості до стресу та підвищенню життєвої стійкості. Копінг-стратегії військовослужбовців і цивільних осіб можуть змінюватися в різні періоди їхнього життя.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальших емпіричних досліджень із метою виявлення ефективних стратегій подолання та розробки психопрофілактичних інтервенцій в умовах війни.

Перспективою подальшого дослідження є необхідність подальшого вивчення копінг-стратегій у контексті повномасштабної війни в Україні для розробки ефективних програм психологічної підтримки військовослужбовців та цивільного населення.

Література

1. Богдан, О. М. (2024). Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*, 16(30), 60-83. <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/164/156>
2. Бериславська, А. В. (2013). *Мотивація праці управлінського персоналу у забезпеченні зростання економічних результатів підприємства* [PhD thesis in economics, 08.00.04. Kherson National Technical University] Kherson.
3. Вертель, А. В. (2015). *Філософія психоаналізу*. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
4. Карамушка, Л. М. (2024). Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(3), 3-39. <https://lib.iitta.gov.ua/740249/>
5. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2024). *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій*. G. S. Kostiuk Institute of psychology.
6. Корсун, С. І., & Ткачук Т. А. (2016). *Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості*. <https://tinyurl.com/yhdw9zpp>

7. Максименко, С. Д. (2016). Експериментально-генетичний метод проектування психологічних новоутворень та самомоделювання особистості. *Психологічний часопис*, 1, 5-16.
8. Максименко, С., Деркач, Л., Кіричевська, Е., & Касинець. (2022). *Психологія когнітивних процесів*. «Видавництво Людмила». http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2016_1_3
9. Максименко, С. Д., Зливков, В. Л., & Кузікова, С. Б. (2015). *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика*. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
10. Павлова, Ю. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 69(4), 957-966.
11. Стасюк, В. В. (2018). Психологічні особливості реадптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: Proceedings of the III Ukrainian round table*, Irpin. 153-154.
12. Титаренко Т. М. (2012). *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості*. Імекс-ЛТД.
13. Anjum, G., Aziz, M., & Hamid, H. K. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*, 14(11), 292-299.
14. Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping Self- Efficacy Perceptions as a Mediator Between Acute Stress Response and Long-Term Distress Following Natural Disasters. *Journal of Traumatic Stress*. 15(3), 177-186. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12092909/>
15. DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping in context: the role of stress, social support, and personality in coping. *J. Pers.* 73(6), 1633-1656.
16. McElheran, M., Annis, F. C., Duffy, H. A., & Chomistek, T. (2024). Strengthening the military stoic tradition: enhancing resilience in military service members and public safety personnel through functional disconnection and reconnection. *Frontiers in Psychology*, 15(137), 92-94.
17. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency *Theory, Research and Cross-Cultural Application*. Jessica Kingsley. <https://tinyurl.com/mtufzk5d>
18. Nordstrand, A. E., Bøe, H. J., Holen, A., Reichelt, J. G., Gjerstad, C. L., & Hjemdal, O. (2020). Social support and disclosure of war-zone experiences after deployment to Afghanistan—Implications for posttraumatic deprecation or growth. *Traumatology*, 26(4), 351-359.
19. Rabinovych, M. (2023). Explaining Ukraine's resilience to Russia's invasion: The role of local governance. *An International Journal of Policy, Administration and Institutions*. Governance. 37(4), 1121-1140. <https://doi.org/10.1111/gove.12827>
20. Folkman, S. (1986). Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50, 992-1003.
21. Frankl, V. (1963). Man's search for meaning: *An introduction to logotherapy*. Pocket Books.

References

1. Bogdan, O. M. (2024). Strategii psykholoichnogo dobrobutu ukrainsiv u vzayemodii z koping-strategiamy v umovakh viiny [Ukrainians' psychological well-being strategies in interaction with stress-coping strategies in wartime]. *Problemy politychnoi psykholonii*, 16(30), 60-83. <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/164/156> [In Ukrainian]
2. Beryslavska, A. V. (2013). *Motyvatsia pratsi upravlinskogo personalu u zabezpechenni zrostantnya ekonomichnykh rezultativ pidpryyemstva [Management personnel's motivation for ensuring economic growth of the enterprise]*. [PhD thesis in economics, 08.00.04. Kherson National Technical University] Kherson. [In Ukrainian]
3. Vertel, A. V. (2015). *Filosofia psykhoanalizu [The philosophy of psychoanalysis]*. Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. [In Ukrainian]
4. Karamushka, L. M. (2024). Trening rozvytku produktyvnykh koping-strategii v konteksti zabezpechennya psykholoichnogo zdorovya ta blagopoluchchya osvitnogo personalu v umovakh viiny [Training for the development of productive coping strategies in the context of psychological health and well-being of educational personnel in wartime]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 1(3), 3-39. <https://lib.iitta.gov.ua/740249/> [In Ukrainian]
5. Karamushka, L. M., & Snigur, Yu. S. (2024). *Psykhologia vyboru koping-strategii kerivnykamy osvitnikh organizatsii [Psychology of choosing a coping strategy by heads of educational organizations]*. G. S. Kostyuk Institute of psychology. [In Ukrainian]
6. Korsun, S. I., & Tkachuk T. A. (2016). *Koping-strategii yak skladovi koping-povedinky osobystosti [Coping strategies as components of a person's coping behavior]*. <https://tinyurl.com/yhdw9zpp> [In Ukrainian]
7. Maksymenko, S. D. (2016). Eksperymentalno-genetychnyi metod proektuvannya psykholoichnykh novoutvoren ta samomodelyuvannya osobystosti [Experimental genetic method of designing psychological neoplasms and personal self-modeling]. *Psykholoichnyi chasopys*, 1, 5-16. [In Ukrainian]
8. Maksymenko, S., Derkach, L., Kyrchevska, E., & Kasynets. (2022). *Psykhologia kognityvnykh protsesiv [Psychology of cognitive processes]*. «Vydavntstvo Lyudmyla». http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2016_1_3 [In Ukrainian]

9. Maksymenko, S. D., Zlyvkov, V. L., & Kuzikova, S. B. (2015). *Osobystist u rozvytku: psykholoichna teoria i praktyka* [Personality in development: psychological theory and practice]. Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. [In Ukrainian]
10. Pavlova, Yu. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022 [Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022]. *International Journal of Social Psychiatry*. 69(4), 957-966. [In Ukrainian]
11. Stasyuk, V. V. (2018). Psykholoichni osoblyvosti readaptatsii uchasnykiv boiovykh dii [Psychological features of combatants' readaptation]. *Aktualni problemy psykholoichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovogo suspilstva*: Proceedings of the III Ukrainian round table, Irpin. 153-154. [In Ukrainian]
12. Tytarenko T. M. (2012). *Yak buduvaty vlasne maibutnye: zhyttyevi zavdannya osobystosti* [How to build your own future: personal life tasks]. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
13. Anjum, G., Aziz, M., & Hamid, H. K. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*, 14(11), 292-299.
14. Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping Self- Efficacy Perceptions as a Mediator Between Acute Stress Response and Long-Term Distress Following Natural Disasters. *Journal of Traumatic Stress*. 15(3), 177-186. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12092909/>
15. DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping in context: the role of stress, social support, and personality in coping. *J. Pers.* 73(6). 1633-1656.
16. McElheran, M., Annis, F. C., Duffy, H. A., & Chomistek, T. (2024). Strengthening the military stoic tradition: enhancing resilience in military service members and public safety personnel through functional disconnection and reconnection. *Frontiers in Psychology*, 15(137), 92-94.
17. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency *Theory, Research and Cross-Cultural Application*. Jessica Kingsley. <https://tinyurl.com/mtufzk5d>
18. Nordstrand, A. E., Bøe, H. J., Holen, A., Reichelt, J. G., Gjerstad, C. L., & Hjemdal, O. (2020). Social support and disclosure of war-zone experiences after deployment to Afghanistan—Implications for posttraumatic deprecation or growth. *Traumatology*, 26(4), 351-359.
19. Rabinovych, M. (2023). Explaining Ukraine's resilience to Russia's invasion: The role of local governance. *An International Journal of Policy, Administration and Institutions*. Governance. 37(4), 1121-1140. <https://doi.org/10.1111/gove.12827>
20. Folkman, S. (1986). Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50, 992-1003.
21. Frankl, V. (1963). Man's search for meaning: *An introduction to logotherapy*. Pocket Books.

Відомості про авторів

Мельничук Тетяна Іванівна, кандидатка психологічних наук, старша дослідниця, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, Київ, Україна.

Melnychuk, Tetyana, PhD, Senior Researcher, Leading Researcher, Laboratory of Organizational and Social Psychology, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-5205-9958>

E-mail: mti_kiev@ukr.net

Лук'янчук Вячеслав, інструктор-психолог, Центр національного супротиву, Міністерство оборони України, Київ, Україна.

Lukianchuk, Viacheslav, Instructor-psychologist, Center for National Resistance, Ministry of Defense of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2262-7822>

E-mail: lukcrimea@meta.ua

Отримано 30 січня 2025 р.
Рецензовано 17 березня 2025 р.
Прийнято 24 березня 2025 р.