ЗМІСТ

Вступ

Розділ 1. Теоретико-методологічні основи вивчення впливу копінг-стратегій на рівень стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту

1.1. Сутність поняття копінг-стратегії, як характеристики особистості

1.2. Аналіз поняття стресу, його видів та чинників

1.3. Особливості копінг-стратегій під час воєнного конфлікту

Висновки до першого розділу

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу копінг-стратегій на рівень стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту

2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження

2.2. Аналіз типів копінг-стратегій та рівня стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту

2.3. Аналіз впливу копінг-стратегій на рівень стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту

Висновки до другого розділу

Розділ 3. Методологічне забезпечення формування продуктивних копінг-стратегій у цивільних осіб під час воєнного конфлікту

3.1. Загальні рекомендації для підвищення адаптивних можливостей особистості та формування продуктивних копінг-стратегій

3.2. Програма тренінгу формування продуктивних копінг-стратегій у цивільних осіб під час воєнного конфлікту

3.3. Перспективи подальших досліджень

Висновки до третього розділу

Висновки

Список використаних джерел

Вступ

Актуальність теми дослідження. В умовах воєнної агресії та вторгнення росії в Україну 24.02.2022 відбувається надзвичайно тяжка ситуація, яка суттєво впливає на всі сфери життя населення. Міста та села руйнуються, енергетичні об'єкти зазнають знищень, а мирне населення та військовослужбовці падають жертвою конфлікту. Багато українців втратили своїх рідних, оселі та роботу, змушені були залишити свої рідні місця і переїхати до інших регіонів України, де їм доводиться розпочинати життя спочатку.

Це кризове становище має серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я населення. Люди стикаються із стресом, тривогами та невпевненістю у майбутньому. Переживання втрат та постійна загроза за своє життя і життя близьких призводять до депресивних настроїв та розчарувань. Молодь, яка навчається, особливо сильно відчуває цей вплив, оскільки воєнна реальність виходить за рамки шкільних та університетських класів.

Умови військового конфлікту роблять навчання менш значущим на фоні трагічних подій в країні. Основними пріоритетами стають безпека та турбота про власне життя та життя близьких, а також волонтерська допомога, фінансові труднощі та підтримка армії. Особливо важко живеться тим, хто проживає на прифронтових територіях та особам, які були вимушені покинути свої оселі під постійним обстрілом, втративши близьких та рідні домівки. Люди, які були вимушені покинути свої оселі через військові дії, несуть важку втрату – вони втрачають не лише рідні домівки, але й близьких, які можуть стати жертвами цього конфлікту.

У таких умовах надзвичайно важливою стає взаємопідтримка та спільна допомога. Люди об'єднуються, щоб допомогти один одному важкими часами. Волонтери відіграють величезну роль у забезпеченні медичної допомоги, доставці продуктів та необхідних речей, а також в організації різноманітних заходів для підтримки та розваг населення.

Фінансові труднощі стають однією з серйозних проблем, з якими стикаються люди в умовах військового конфлікту. Втрата роботи, знищення майна та економічна нестабільність можуть суттєво ускладнити життя людей. Тому фінансова підтримка та програми реабілітації грають важливу роль у відновленні економічного благополуччя та самостійності постраждалих [1].

Саме постійна загроза обстрілів та військових дій перетворюєся на основний стимул для людей забезпечувати свою безпеку та безпеку своїх сімей. Умови війни вимагають постійного бджіння та вживання заходів для виживання.

Турбота про власне життя та життя близьких стає головною проблемою, що рухає людей в умовах воєнного конфлікту. Невизначеність та загроза створюють непередбачувані умови, де важливо приділяти увагу збереженню життя та підтримці близьких.

Волонтерська допомога стає справжнім стовпом підтримки для тих, хто опинився у важкій життєвій ситуації через військові події. Волонтери забезпечують необхідну допомогу, надають матеріальну та моральну підтримку, роблячи значущий внесок у покращення умов життя населення.

Фінансові труднощі стають складною реальністю для багатьох, особливо для тих, хто втратив рідних, дім та можливість доходу через воєнні події. Економічна нестабільність додається до вже існуючих проблем, роблячи важкими питання виживання та підтримки сім'ї.

Для тих, хто був вимушений залишити свої оселі під постійним обстрілом, втративши близьких та рідні домівки, адаптація до нових умов стає важким випробуванням. Психологічні та емоційні труднощі відіграють велику роль у житті цих людей, змушуючи їх шукати нові засоби адаптації та виживання в умовах військового конфлікту.

В умовах воєнного конфлікту, які супроводжуються загрозою безпеки та нестабільністю, цивільні особи стають учасниками непередбачених та стресових ситуацій. Сприймаючи важливість психологічного добробуту населення, вчені та практики звертають увагу на роль копінг-стратегій в

адаптації громадян до стресових умов воєнного періоду [3]. Саме розуміння та ефективне використання копінг-стратегій стає важливим аспектом підтримки громадян у подоланні стресових ситуацій в період воєнного конфлікту.

Копінг-стратегії грають ключову роль у вирішенні проблем та подоланні емоційного напруження в умовах кризових ситуацій. Проблемно-орієнтовані стратегії дозволяють людям активно впливати на своє оточення, шукати шляхи розв'язання проблем, тим самим покращуючи свою ефективність у вирішенні складних ситуацій. Емоційно-орієнтовані стратегії, з іншого боку, спрямовані на регулювання емоційного стану, допомагаючи особам впоратися із стресом та тривогами.

Під час воєнного конфлікту важливо, щоб цивільні особи мали можливість визначити власні сильні та слабкі сторони, а також розвивали навички, необхідні для ефективного копінгу. Це може включати в себе уміння ефективно спілкуватися, розробку соціальних мереж для підтримки та використання фізичної активності як засобу зниження рівня стресу.

Мета дослідження: головною метою нашого дослідження є визначення та розуміння впливу копінг-стратегій на рівень стресу у цивільних осіб під час воєнного конфлікту. Ми прагнемо розкрити, які саме стратегії використовують ці особи для подолання труднощів та адаптації до екстремальних умов.

Завдання:

Основним завданням нашого дослідження є розгляд впливу копінг-стратегій на рівень стресу серед цивільних осіб під час воєнного конфлікту. У роботі буде визначено, які саме стратегії адаптації обирають громадяни у ситуаціях кризи, як ці стратегії взаємодіють із стресовими факторами, а також як вони сприяють чи зменшують загальний рівень стресу.

Предмет та об'єкт дослідження:

Предметом нашого дослідження є вивчення копінг-стратегій, які використовують цивільні особи в умовах воєнного конфлікту. Об'єктом дослідження є рівень стресу, який виникає у цивільних осіб в зазначеному контексті.

Методи дослідження:

Робота ґрунтується на комплексному використанні як кількісних, так і якісних методів дослідження. Під час дослідження застосовувалися методики психологічної діагностики теоретичні: аналіз науково-теоретичної літератури з понять «копінг» та «стрес»; емпіричні: методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim), шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона в адаптації Н.Є. Водоп'янової, шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу PCL-C (версія методики для цивільних), авторська анкета; статистична обробка даних за допомогою програми MS Excel.

Теоретична та практична значущість:

Дипломне дослідження має велику теоретичну значущість, оскільки воно спрямоване на розширення знань у галузі психології стресу та адаптації в умовах конфлікту. Практично, результати дослідження можуть слугувати основою для розробки програм інтервенції та підтримки для цивільного населення в зоні воєнного конфлікту, спрямованих на поліпшення їхнього психологічного стану та зниження ризиків психічних захворювань.

Розділ 1. Теоретико-методологічні основи вивчення впливу копінг-стратегій на рівень стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту

1.1. Сутність поняття копінг-стратегії, як характеристики особистості

Сам термін "копінг-стратегія" відноситься до способів, які особа використовує для подолання стресових ситуацій, труднощів або негативних життєвих подій. Це психологічний механізм, за допомогою якого особа намагається забезпечити себе емоційною стабільністю та вирішити труднощі, які виникають у її житті.

Основна сутність копінг-стратегій полягає в тому, що вони представляють собою адаптивні або неадаптивні способи реагування на стрес, які можуть включати в себе когнітивні, емоційні або поведінкові аспекти. Люди використовують копінг для того, щоб зменшити або подолати стресові події, а також для того, щоб впоратися зі змінами та труднощами у житті [2].

Варто вказати на те, що індивіди можуть застосовувати різні типи копінг-стратегій в залежності від конкретної ситуації, особистісних рис, соціокультурного контексту та інших факторів.

Деякі стратегії можуть бути спрямовані на активне вирішення проблем (проблемно-орієнтовані), тоді як інші можуть бути спрямовані на зменшення емоційного дискомфорту (емоційно-орієнтовані).

Сутність копінг-стратегій визначається їхньою роллю в адаптації особистості до викликів та стресових ситуацій, а також їхнім впливом на психічне благополуччя і загальний рівень функціонування особистості.

В умовах війни та важких життєвих обставин важливою є соціально-психологічна адаптація, а ключовою роллю в цьому процесі відіграють копінг-стратегії. Термін "копінг" вперше був введений Р. Лазарусом та С. Фолкман у 1991 році та визначає стиль реагування індивіда на стрес. Застосування різних копінг-стратегій може бути конструктивним або неконструктивним.Конструктивні копінг-стратегії включають в себе

проактивність, підходи, спрямовані на розв'язання проблеми, та психологічну адаптацію. Це може включати пошук підтримки від оточуючих, встановлення цілей, активну участь у вирішенні проблеми та зосередженість на позитивних аспектах ситуації [5].

З іншого боку, неконструктивні стратегії копінгу можуть включати уникнення проблеми, відмову від розв'язання проблеми, використання адаптивних механізмів, таких як вживання алкоголю або наркотиків, або виявлення агресії. Ці стратегії, хоча і можуть надавати тимчасове полегшення, часто призводять до погіршення ситуації в майбутньому та можуть негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії передбачають спроби індивіда впоратися з проблемою шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації або пошуку додаткової інформації для її вирішення. Це може включати раціональне аналізування та прийняття конкретних кроків для подолання труднощів.

З іншого боку, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на зниження негативного впливу стресу за допомогою почуття гумору, уникнення думок про проблему чи заперечення. Ці стратегії можуть принести полегшення, але не завжди вирішують основну проблему.

Важливо враховувати, що ефективність копінг-стратегій може впливати на рівень соціальної адаптації. Наприклад, неконструктивне використання копінгу, таке як уникнення конфліктів або заперечення проблем, може сприяти соціальній дезадаптації.

Розуміння та підтримка індивідів у використанні конструктивних копінг-стратегій може сприяти їхній ефективній адаптації до важких життєвих умов, що виникають в умовах війни та конфлікту.

За думкою З. А. Сивогракова, копінг-поведінка представляє собою використання копінг-стратегій, що базуються на ресурсах індивіда та його оточення. Серед ключових ресурсів оточення, які визначають використання адаптивних копінг-стратегій, він виділяє соціальну підтримку. Особистісні ресурси, такі як адекватна Я-концепція та самооцінка, внутрішня мотивація

(інтернальність), оптимізм, емпатія та низький рівень нейротизму, також відзначаються як важливі фактори для успішної адаптації [12].

У науковому співтоваристві існує розбіжність в поглядах щодо адаптивності копінг-стратегій. За дослідженнями К. С. Карвера, М. Ф. Шреєра та Дж. К. Вейнтрауба, адаптивними вважають ті стратегії, які направлені на безпосереднє вирішення проблемної ситуації, такі як пошук соціальної підтримки, планування, активні дії для усунення джерела стресу та реалістичне сприйняття ситуації. Неадаптивними, з іншого боку, вважають копінг-стратегії, пов'язані з емоційним реагуванням, відмовою визнати проблему або відмовою вирішити її [13].

Наукові роботи розрізняють проактивний та реактивний копінг. Проактивний копінг застосовується перед виникненням складної життєвої ситуації чи стресової події. Він спрямований на майбутнє, сприймаючи майбутню стресову подію як виклик. Це передбачає саморегуляцію емоцій, генерацію особистісних ресурсів для ефективного розв'язання проблеми, а також управління метою та способами її досягнення.

Реактивний копінг представляє собою реагування на вже відбулуся ситуацію, що сприймається індивідом через оцінку втрат, загрози чи шкоди. В такому випадку, мотивація подолання буде негативною, оскільки індивід спрямовує зусилля на вирішення проблем, які вже виникли. У контексті реактивного копінгу накопичення ресурсів подолання перед подією слугує своєрідним буфером для ефективного впорядкування зі стресовими ситуаціями [4].

Проактивний копінг є особливим стилем життя, в основі якого лежить переконання в тому, що події в житті кожної людини залежать від неї самої, а не від випадковості чи зовнішніх факторів. Ці люди спрямовані на внутрішні, а не зовнішні чинники, і вони беруть на себе відповідальність за те, що відбувається в їхньому житті.

Т. С. Пілішвілі та І.А. Масрі вивчили зв'язок між проактивним копінгом як особистісним ресурсом та ефективною адаптацією до нового середовища,

використовуючи вибірку сирійських біженців. Вони визначили, що проактивний копінг сприяє подоланню комунікативних труднощів і зменшує невпевненість у собі респондентів.

Особливості такого копінгу, як вміння ставити цілі, високий рівень саморегуляції та управління метою, сприяють нейтралізації негативного впливу стресових ситуацій і підвищують рівень адаптації. Автори також вказали на важливий зв'язок між адаптацією та трьома видами копінгу: проактивним, рефлексивним та превентивним. Респонденти, що використовують орієнтовані на майбутнє стратегії, проявляють більшу адаптованість.

Проактивний копінг передбачає активну участь у вирішенні проблеми або стресової ситуації ще до того, як вона стає критичною. Це може включати планування, прийняття конкретних заходів та активну роботу над управлінням ситуацією. Рефлексивний копінг полягає в обдумуванні та аналізі стресової ситуації, спрямованому на вдосконалення стратегій управління стресом у майбутньому. Превентивний копінг передбачає вжиття заходів для попередження стресових ситуацій або зменшення їх можливого впливу.

Важливим висновком є той факт, що люди, які вдаються до орієнтованих на майбутнє стратегій копінгу, проявляють більшу адаптованість. Це свідчить про важливість прогнозування та підготовки до можливих стресових ситуацій, що дозволяє ефективніше пристосовуватися до них. Такий підхід допомагає підвищити рівень стійкості та зменшити негативний вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я.

В сучасній науковій літературі виділяють кілька ключових напрямків копінг-стратегій, серед яких проактивне, рефлексивне, превентивне подолання та стратегічне планування відіграють важливу роль у вирішенні життєвих труднощів. Проактивне подолання вирізняється спрямованістю та високим рівнем саморегуляції, які допомагають індивіду цілеспрямовано подолати проблемну ситуацію. Рефлексивне подолання, у свою чергу, передбачає когнітивний підхід, що включає обдумування шляхів розв'язання проблеми та оцінку можливих ресурсів.

Превентивне подолання визначається як передбачення потенційних стресорів та їх нейтралізація до виникнення проблемної ситуації. Цей тип копінгу визначається ініціативністю та здатністю індивіда передбачати та уникати можливих труднощів.

Невизначеність життєвого шляху може стимулювати використання різноманітних копінг-стратегій, таких як накопичення фінансових резервів, страхування, дотримання здорового способу життя тощо. Розуміння та прийняття невизначеності можуть вести до використання позитивних копінг-стратегій, таких як оптимізм, гнучкість у мисленні та відкритість до змін [6].

Важливо розвивати психологічну готовність до невизначеності та вміння адаптуватися до змін у житті. Доцільно вказати і про те, що людина повинна усвідомлювати свої сильні сторони та ресурси, які можна використовувати для подолання невизначеності. Це може включати в себе не лише матеріальні ресурси, але й особисті якості, такі як терпимість до невизначеності, творчість та вміння приймати рішення в умовах невизначеності.

Загальний підхід до превентивного подолання може включати розробку стратегій планування, аналізу ризиків та визначення можливих альтернативних шляхів дії. Важливо надавати увагу як фізичному, так і психологічному аспектам забезпечення стабільності та здатності адаптуватися до змін в житті.

Таким чином, важливо враховувати, що вибір ефективних та адаптивних копінг-стратегій залежить не тільки від успішного вирішення конкретних проблем і зниження рівня напруги, але також від самореалізації індивіда та його особистісного зростання. Навички ефективного впорядкування життєвих труднощів стають важливим показником рівня соціально-психологічної адаптації особистості.

Спроможність вибирати ефективні копінг-стратегії включає в себе не лише навички вирішення конкретних проблем і зниження рівня стресу, але й вміння рефлексувати, виробляти власну свідомість і змінювати свої підходи до

життя. Це означає розуміння власних цінностей, мет, інтересів, а також прийняття власного "я" з усіма його сильними та слабкими сторонами.

Самореалізація включає в себе процес самопізнання, розвитку та використання власного потенціалу. Копінг-стратегії можуть стати інструментом для досягнення цих цілей, оскільки вони дозволяють особистості взаємодіяти з навколишнім середовищем, виробляти ресурси для внутрішнього росту та досягати більш високого рівня самопізнання.

Варто вказати на тому, що для досягнення успішної соціально-психологічної адаптації особистості, важливо розвивати гнучкість і відкритість до змін. Копінг-стратегії повинні адаптуватися до нових обставин і враховувати індивідуальні особливості кожної ситуації. Особистість, яка володіє такими навичками, здатна ефективно реагувати на труднощі, розвивати власний потенціал і досягати внутрішньої гармонії [10].

1.2. Аналіз поняття стресу, його видів та чинників

Стрес - це стан, що виникає у відповідь на надмірне фізичне, емоційне чи психологічне навантаження, яке перевищує можливості організму адаптуватися до нього. Важливо зазначити, що стрес може виникнути як внаслідок негативних, так і позитивних подій.

Тривалий стрес може призвести до серйозних наслідків для здоров'я, таких як інфаркт міокарда, ожиріння, мігрені, погіршення хронічних захворювань, а також впливати на репродуктивне здоров'я у жінок. Запобігання розвитку ускладнень стресу включає консультацію психолога та використання ефективних стратегій копінгу.

Управління стресом включає різні підходи, такі як контроль емоцій, залучення до хобі, дотримання правил гігієни сну і збалансоване харчування. Психолог може призначити заспокійливі та транквілізатори для допомоги управляти стресом.

Важливо також враховувати роль вітамінів у боротьбі зі стресом. Вітаміни групи B, C та D сприяють нормалізації сну і зниженню збудливості нервової системи. Магній може мати седативний ефект. Перед вживанням вітамінів і мікроелементів рекомендується консультація з психологом для індивідуального підбору дозування [9].

Генеральний адаптаційний синдром, запропонований Гансом Сельє, розглядає стрес як трьохетапний процес:

1. Етап тривоги (шоку): На цьому етапі організм реагує на стресор (фактор, що викликає стрес) збільшеною активністю симпатичної нервової системи. Відбувається активна мобілізація резервів організму.
2. Етап опору: Якщо стресор триває, організм намагається відновити свою нормальну функцію та забезпечити стабільність. Відбувається адаптація до стресора. Якщо організм не може впоратися із стресором, може виникнути фаза втоми.

3. Етап втоми (виснаження): Якщо стресор триває довго і резерви вичерпуються, організм може відчувати втомленість, слабкість та втому. Це може призвести до різних захворювань та порушень в роботі організму.

Стрес може мати різні прояви, включаючи фізіологічні та психологічні. З фізіологічних аспектів важливу роль грає активація стрес-відповіді, такої як виділення гормонів (кортизол, адреналін), зміни у роботі серця та інших органів.

Стрес може впливати на здатність людини ефективно пристосовуватися до різних ситуацій, призводити до погіршення фізичного та психічного здоров'я. Методи копінгу та підтримка оточуючих можуть бути важливими для подолання стресу та збереження загального благополуччя.

Так, стресові ситуації можна класифікувати за тривалістю і частотою виникнення. Розділення на гострі, епізодичні та хронічні стресори допомагає краще зрозуміти характер впливу на людину.

Щодо чинників, які викликають найбільше переживань, вони можуть бути різноманітними, і кожна людина реагує на стресори індивідуально. Однак існують загальні категорії, які часто визначаються як основні джерела стресу:

1. Зовнішність: Тиск, пов'язаний зі змінами в зовнішньому вигляді, такі як вага, зовнішній вигляд тощо.
2. Робота: Професійні труднощі, ризики втрати роботу або зміни в кар'єрі.
3. Соціальні фактори: Тиск досягти соціальних ідеалів та очікувань, соціальна ізоляція, дискримінація.
4. Здоров'я: Переймання за здоров'я близьких, страх втрати контролю над власним здоров'ям.
5. Зміни в житті: Необхідність пристосовуватися до нових обставин, неважливо чи це позитивні чи негативні зміни.
6. Фінанси: Фінансові труднощі, борги, погашення кредитів.

7. Стосунки: Проблеми в особистих стосунках та неврівноваженість взаємин.

8. Смерть близьких: Втрата членів родини або друзів (особливо, це на жаль дуже поширена категорія через війну в нашій країні).

9. Минуле: Травматичні події в минулому та посттравматичний стресовий розлад.

У контексті нинішньої військової ситуації в Україні, важливо акцентувати увагу на розпізнаванні різних емоційних розладів пов'язаних зі стресом та їхньому вчасному виявленні. Під час повномасштабного вторгнення росії магістрантами кафедри психології розвитку та консультування психолого-педагогічного відділення вирішили провести дослідження в рамках консультаційної практики у психологічній службі ТНПУ.

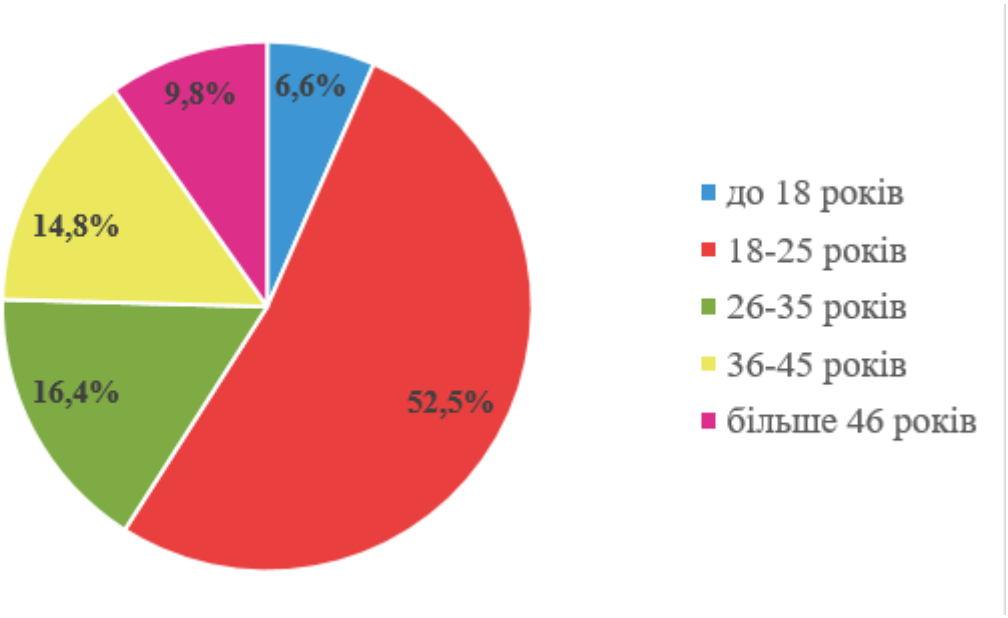
Опитування, яке відбувалося в період з 7 по 14 квітня 2022 року, було організовано за допомогою Google Forms та було добровільним та анонімним. Результати отриманого дослідження показали, що найвираженішими емоціями серед респондентів є відраза (10.5 б.), інтерес (9.3 б.), гнів (9.1 б.) та горе (9 б.).

Відразу слід відзначити, що вираженість емоцій стресу, а також відрази, може бути пов'язана зі стороною-агресором та спрямована не на самого респондента, а на зовнішній фактор. Інтерес, здається, неадекватним умовам війни, проте його можна трактувати як цікавість до подій на фронті, новин і навіть як інтерес до майбутнього після завершення конфлікту [8].

За величиною балів позитивні емоції тримаються на помірному рівні, але варто врахувати, що дослідження відбувалося в екстремальних умовах війни. Негативні емоції, зокрема гострі, домінують, що відображає складність сучасного життя в умовах військового конфлікту.

Загалом, наявність сильних негативних емоцій може служити певним вивільненням для психіки в умовах стресу, проте важливо продовжувати слідкувати за емоційним станом та шукати можливості для підтримки та допомоги в розумінні та впорядкуванні власних почуттів (зображено на діаграмі 1.1.).

Діаграма 1.1.



Варто казати на те, що відповідно до біологічних реакцій організму на стрес, регуляторні системи, такі як нервова, гуморальна і імунна, спрацьовують для адаптації до змін навколишнього середовища. Зміни в навколишньому середовищі можуть бути різкими або тривалими, і організм має вбудовані механізми для реагування на ці зміни, що зображено у таблиці - 1.1.

Біологічні реакції на стрес	**Регуляторні системи**	**Функції**
Фізіологічні зміни	Нервова система	- Викид нейромедіаторів (наприклад, адреналіну) для активації «боротьби або втечі».
		- Мобілізація енергетичних резервів.
	Гуморальна система (гормональна)	- Виділення гормонів, таких як кортизол, для підтримки

		енергетичного балансу та зменшення запалення.
		- Регуляція гормонів, які впливають на настрій та емоційний стан.
	Імунна система	- Зміцнення або пригнічення імунної відповіді в залежності від типу стресора.
		- Можливість підвищення вразливості до інфекцій при тривалому стресі.

Таблиця - 1.1., яка демонструє взаємозв'язок між біологічними реакціями організму на стрес і регуляторними системами.

Вищевказана таблиця відображає, як нервова, гуморальна та імунна системи взаємодіють для адаптації організму до різних стресових ситуацій. Фізіологічні зміни, такі як викид нейромедіаторів і гормонів, а також вплив на імунну систему, грають важливу роль у забезпеченні відповіді організму на зміни в навколишньому середовищі.

Стрес визначається як неспецифічна нейрогуморальна реакція на сильний зовнішній вплив, іноді пов'язаний із реакцією організму на новизну. Регулюючи внутрішню рівновагу і баланс, організм намагається адаптуватися до стресорів.

Чинники, що викликають стрес, класифікуються як стресори. Психоемоційний стрес пов'язаний з емоційними або психічними труднощами, такими як конфлікти, втрати чи невизначеність. Соціальний стрес може виникнути внаслідок соціальних норм, тисків або взаємодії з оточуючими.

Важливо враховувати, що стрес є індивідуальним і реакція на стресори може відрізнятися від людини до людини. Крім того, важливо розрізняти

позитивний стрес, такий як стимулюючі виклики, від негативного стресу, який може призвести до негативних наслідків для здоров'я.

Здатність ефективно управляти стресом і розвивати стратегії копінгу є ключовим елементом забезпечення психофізіологічного благополуччя та підтримки загального здоров'я [11].

Вищевказані стресори можуть впливати на всі компоненти здоров'я, включаючи фізичні, психоемоційні і соціальні аспекти. Стресори можна поділити за різними критеріями:

Ті, які безпосередньо впливають на фізичний стан людини:

- Фізичні стресори, а саме такі як стихійне лихо, різка зміна погоди, ультрафіолетове і теплове випромінювання.
- Хімічні стресори, такі як токсичні речовини у повітрі, воді, їжі.
- Біологічні стресори, наприклад, інфекційні хвороби і дія паразитів.

Психоемоційні стресори:

- Зміни в емоційному стані, такі як переляк або емоційний підйом.

Соціальні стресори:

- Зміни у стосунках між людьми, такі як виробничі, навчальні, кар'єрні або родинні труднощі.

За джерелом впливу:

- Зовнішні (екзогенні) стресори, які виникають зовні, такі як травми, зміни погоди.
- Внутрішні (ендогенні) стресори, які виникають всередині організму, такі як біль, інфекції.

Це різноманіття стресорів підкреслює важливість адаптації організму до різноманітних змін у середовищі для забезпечення його життєздатності і функціонування.

Однією з інших ефективних стратегій є здоровий спосіб життя. Регулярна фізична активність може допомогти виробленню ендорфінів, що є природним засобом боротьби зі стресом. Збалансоване харчування, відмова від шкідливих

звичок і достатній сон також є важливими елементами підтримки організму в умовах стресу [15].

Соціальна підтримка також відіграє ключову роль у протидії стресу. Розмова з друзями, сім'єю або професійним психологом може допомогти вираженню емоцій, зменшенню внутрішнього напруження та знайденню рішень для проблем, що викликали стрес.

Навчання та розвиток навичок управління часом та планування також можуть виявитися корисними у зменшенні стресу. Ефективне управління завданнями і встановлення пріоритетів допомагає уникнути перевантаження та створює умови для ефективного вирішення завдань.

Загалом, індивідуальний підхід до копінгу з стресом, а також поєднання декількох стратегій можуть бути найбільш ефективними. Важливо слухати своє тіло та емоції, вчасно визначати джерела стресу і вживати заходів для підтримки психологічного та фізичного здоров'я.

Важливо враховувати, що реакція на стрес є індивідуальною, і кожна людина виробляє власні стратегії копінгу для подолання труднощів. Якість життя та психічне благополуччя можуть бути покращені шляхом вивчення та впровадження засобів ефективного управління стресом [20].

1.3. Особливості копінг-стратегій під час воєнного конфлікту

Воєнний конфлікт несе за собою непередбачуваність, страх та серйозний вплив на психічне здоров'я громадян. У цих важливих моментах люди шукають ефективні шляхи подолання стресу та адаптації до нових реалій. Особливості копінг-стратегій під час воєнного конфлікту визначаються різноманітністю внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на психологічну реакцію індивідів та груп.

Умови воєнного конфлікту збурюють стабільність та порядок у житті. Однак, зберігання відчуття контролю може слугувати ключем до зниження рівня стресу. Люди шукають можливості впливу на власне оточення, будь то через волонтерську діяльність, участь у громадських об'єднаннях або інші активності, що дозволяють відчути себе більш контрольованими.

Соціальна підтримка виявляється однією з ключових стратегій під час воєнного конфлікту. Родина, друзі та спільнота стають опорою для індивідів у важкі часи. Взаємодія та відкрите обговорення емоцій допомагають подолати важкість ситуації та відчуття ізоляції [17].

Засоби масової інформації в Україні починаючи з 24 лютого 2022 року поширювали заголовки, що наголошували на жахах воєнного часу. Деякі оголошення відображали негативні наслідки війни для психічного здоров'я громадян та загрозу психосоціальної кризи в країні. Вони звертали увагу на неконтрольовані емоції, постійний страх, відчуття невизначеності та психологічні травми. Наприклад, заголовки, які акцентували увагу, включали: "Ситуація перевищила межі звірства. Президент осудив обстріл пологового будинку в Маріуполі", "Зруйновані будівлі: наслідки обстрілів у Житомирі", "Нічний обстріл Києва – палаючі будівлі і поранені", "Поранені діти в підвалах: хто очікує на зелений коридор з Бучі, Ірпеня, Бородянки", "Діти війни: пологи в Україні під звуками пострілів", "У Гостомелі горять будинки мирних мешканців. Люди відчайдушно просять про допомогу".

В умовах військового конфлікту, якщо людина бере безпосередню участь у бойових діях або є цивільною особою, вона стикається з навколишнім стресором, який впливає на психічне благополуччя. Цей стресор може викликати почуття страху та вразливості, особливо у цивільних осіб, які не мають спеціальної військової підготовки. На жаль, війна несе за собою не тільки матеріальні та політичні втрати, але й серйозні наслідки для психічного здоров'я нації.

Вивчення копінг-стратегій груп цивільного населення під час воєнного конфлікту має велике значення для розробки ефективних підходів до психологічної підтримки. Культурні та соціальні контексти можуть значно впливати на вибір і використання різних стратегій копінгу. Дослідження національної специфіки цих стратегій може допомогти розробити індивідуальні та колективні підходи до забезпечення психічного благополуччя громадян під час воєнного конфлікту. Врахування цих аспектів є ключовим для успішної психологічної реабілітації та підтримки населення в умовах воєнної травми.

В рамках вивчення ефекту копінгу та його застосування в умовах воєнного конфлікту існують кілька підходів до розуміння цього поняття. Перший підхід вбачає копінг як чинник, який може стабілізувати чи дестабілізувати психологічну адаптацію під час стресових періодів. Це означає, що копінг може виступати як модератор, зменшуючи або підсилюючи негативний вплив стресу на адаптацію або настання розладів психіки [18].

Другий підхід вбачає копінг як медіатор або адаптивний процес, який вбудований у стресову ситуацію. За цією концепцією, копінг виступає основним чи єдиним шляхом, через який стрес впливає на адаптацію та психологічне здоров'я.

Третій підхід розглядає копінг як механізм, за допомогою якого захисні фактори, такі як соціальна підтримка, оптимізм, особистий контроль тощо, можуть впливати на конструктивний копінг та запобігати використанню дезадаптивних стратегій.

Ці підходи дозволяють розглядати копінг у традиційному розумінні як спробу впоратися зі стресом, зменшити його вплив на особисті ресурси та досягти позитивної психологічної адаптації. Враховуючи велику кількість воєнних конфліктів у світі, вчені активно вивчають феномен копінгу в різних культурних та національних контекстах, що сприяє розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту.

Протягом перших п'яти днів під впливом стресорів воєнного конфлікту, найбільш поширеними серед населення були неадаптивні стратегії копінгу, вказані у 92% постів та коментарів. Лінгвістичні маркери цих стратегій включають в себе "Емоційну вентиляцію", "Звинувачення інших" та "Катастрофізацію", що свідчить про сприйняття ситуації як непереборної.

"Емоційна вентиляція" спрямована на виплеск негативних емоцій для психологічного відновлення логічного мислення серед тих, хто емоційно поглиблено в ситуацію і не може раціонально реагувати. Це може бути контрпродуктивним, зменшуючи ймовірність конструктивних дій.

"Звинувачення інших" спрямоване на визначення винного в стресовій ситуації, але може вивести зі сфери відповідальності і заважати раціональному вирішенню проблеми.

"Катастрофізація" призводить до гіперболізації складності ситуації, ускладнюючи розв'язання проблеми, але в той же час може мобілізувати до дії через психологічну напругу.

З шостого дня спостерігається відмова від неадаптивних стратегій, а стає актуальним використання проблемно-сфокусованих стратегій. Понад 80% постів та коментарів містять лінгвістичні маркери, що вказують на використання копінг-стратегій. Ці стратегії об'єднуються в групу "Консолідація зусиль" і включають "Прагнення до єднання", "Альтруїзм", "Використання соціальної підтримки" та "Активне подолання".

ні	**Стратегії Копінгу**	**Лінгвістичні Маркери**	**Характеристика**

-5	Неадаптивні Стратегії	- "Емоційна вентиляція"	Спроба виплеску негативних емоцій для психологічного відновлення, але може бути контрпродуктивною.
		- "Звинувачення інших"	Визначення винного в стресовій ситуації, але може вивести зі сфери відповідальності.
		- "Катастрофізація"	Гіперболізація складності ситуації, може ускладнити розв'язання проблеми, але може мобілізувати до дії.
+	Проблемно-с фокусовані Стратегії (Група "Консолідація зусиль")	- "Прагнення до єднання"	Об'єднання зусиль групи для вирішення проблеми.
		- "Альтруїзм"	Спрямованість на допомогу іншим, забезпечення підтримки у важкі часи.
		- "Використання соціальної підтримки"	Звернення до інших для психологічної та емоційної підтримки.

		- "Активне подолання"	Спрямованість на конкретні дії для вирішення проблеми.

Таблиця-1.2. Перехід від неадаптивних стратегій копінгу до проблемно-сфокусованих стратегій під впливом стресорів воєнного конфлікту.

Вказана таблиця відображає зміну стратегій копінгу протягом часу, вказуючи на перехід від неадаптивних стратегій до проблемно-сфокусованих під впливом стресорів воєнного конфлікту.

Цей колективний підхід до подолання стресорів підтримується теорією соціальної ідентичності і визначається як ефект консолідації. У ситуаціях кризи, втрати контролю та загрози, ефект консолідації виступає як джерело вторинного контролю, допомагаючи суспільству ефективно реагувати та єдиним чином ставитися до загроз. Цей феномен може сприяти створенню спільного фронту в обличчі викликів, зміцнювати соціальну взаємодію між індивідами. Умови кризи створюють потребу в пошуку спільних цінностей та цілей, і ефект консолідації виступає як механізм, що об'єднує громадян, сприяючи взаємопідтримці та спільній реакції на виклики.

Такий колективний підхід може мати позитивний вплив на психологічний стан суспільства, забезпечуючи певний ступінь стабільності та сприяючи ефективній адаптації до нових умов. Усвідомлення спільного потенціалу та взаємопідтримки може стати ключовим чинником в подоланні стресу та відновленні емоційного благополуччя в умовах кризового впливу.

Орієнтовані на бажання уникнути емоційного дистресу, особи виражають інтенсивність або терміновість гедоністичних бажань, що підсилює пошук негайних джерел приємних вражень. Важливим моментом є також співчуття до себе, що дозволяє людям відкрито висловлювати свої випробування та визнавати свій біль без уникнення чи зміни [19].

Стратегії подолання, такі як "Потурання своїм бажанням" та "Відволікання шляхом різних видів активності", часто розглядаються як дезадаптивні, проте українська культура в контексті ситуації воєнного конфлікту може сприймати їх як позитивну адаптацію. Концепція самоспівчуття, яка дозволяє визнавати власні емоції і відчувати єднання, виявляється ефективною стратегією емоційного регулювання в цих умовах.

Підсумовуючи вищевикладене варто вказати на те, що результати проведеного дослідження вченими підтверджують гнучкий підхід до вибору копінг-стратегій цивільним населенням України протягом перших 15 днів від початку воєнних дій. У період первинної оцінки ситуації як непереборної, переважними стали неадаптивні емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, такі як "Емоційна вентиляція", "Звинувачення інших", "Катастрофізація". Використання цих стратегій спрямоване переважно на психологічне відновлення логічного мислення за допомогою виплеску негативних емоцій.

З часом цивільне населення починає вдаватися до проблемно-орієнтованих стратегій копінгу, спрямованих на усунення або мінімізацію наслідків стресової ситуації через консолідацію зусиль. Таким чином, у період від 6-10 днів від початку військового конфлікту найбільш ефективними є колективні стратегії, такі як "Прагнення до єднання", "Альтруїзм", "Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки" і "Активне подолання". Однак з плином часу, з 11-го по 15-й день від початку конфлікту, набуває важливості відновлення емоційного благополуччя, що призводить до зміни у виборі стратегій копінгу.

У цьому випадку ключову роль відіграють емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою. Такі стратегії включають "Потурання своїм бажанням", "Гумор", "Відволікання шляхом різних видів активності" і "Використання надії та орієнтації на майбутнє". Важливою стає здатність виробляти позитивні емоції та зосереджуватися на елементах, які сприяють психологічному відновленню в умовах воєнного стресу.

Дія цих стратегій спрямована на скорочення негативних емоцій та індукцію позитивних почуттів доброзичливості та єднання.

Це дослідження вказує на необхідність подальших досліджень у галузі культурно прийнятних методів та психологічної допомоги для цивільного населення, що постраждало від військових конфліктів [21].

Висновки дослідження вказують на важливість психологічної готовності та можливості адаптації до нових умов в умовах стресу. Це також підкреслює значення підтримки та об'єднання громади під час кризових ситуацій. Гнучкий підхід до вибору стратегій копінгу, зокрема перехід від неефективних до проблемно-сфокусованих, може сприяти ефективнішій адаптації та подоланню стресових ситуацій.

Враховуючи ці результати, можна висловити рекомендації щодо психологічного супроводу населення під час конфліктів, спрямованого на розвиток гнучкості та свідомого вибору адаптивних копінг-стратегій. Також, підкреслюється важливість надання психологічної підтримки та забезпечення можливостей для спільного вирішення проблем у громадському розумінні.

Усе це сприяє формуванню резилієнтності та здатності до самореалізації в умовах стресу, що є важливими компонентами психологічної готовності до подібних надзвичайних ситуацій.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи та узагальнюючи все вищесказане, варто зазначити те, що копінг-стратегії представляють собою поведінкові та когнітивні стратегії, що використовуються особистістю для подолання стресових ситуацій. Це включає в себе вибір конкретних дій, спрямованих на зменшення негативних емоцій або вирішення проблеми. Копінг-стратегії можуть бути активними, спрямованими на вирішення проблеми, або пасивними, спрямованими на врегулювання емоцій.

Це поняття також включає в себе індивідуальні особливості: рівень самоперцепції, розуміння власних реакцій на стрес, адаптивність стратегій у різних ситуаціях та особливості вибору стратегій залежно від характеру особистості.

Стрес є реакцією на зовнішні чи внутрішні фактори, що порушують звичайні фізіологічні та психологічні стани людини. Виділяють три види стресу: позитивний (її, еустрес, пов'язаний з позитивними подіями), нейтральний (нормальний рівень стресу) та негативний (дистрес, пов'язаний з негативними подіями). Чинники стресу можуть бути різноманітними: соціальні, економічні, політичні, особисті, тощо.

Важливим елементом є індивідуальна чутливість до стресу та особистісні реакції на нього. Вивчення різних типів стресорів і їх взаємодія з копінг-стратегіями може висвітлити, як кожен індивід реагує на воєнний конфлікт.

Під час воєнного конфлікту особливості копінг-стратегій можуть бути визначені в контексті надзвичайної ситуації та загрози для життя. Активні стратегії, такі як пошук інформації, планування та вирішення проблем, можуть бути ключовими для виживання та адаптації. З іншого боку, емоційно-орієнтовані стратегії, такі як відволікання або позитивне мислення, можуть допомагати зменшити психологічний дискомфорт [25].

Важливим аспектом є також соціальна підтримка та спільнота, які можуть стати важливими ресурсами для подолання стресу в умовах воєнного конфлікту. Аналіз копінг-стратегій в цьому контексті може допомогти визначити, як надзвичайні обставини впливають на вибір та ефективність різних стратегій в цивільних осіб.

Вивчення впливу копінг-стратегій на рівень стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту є складним, але важливим завданням для розуміння та покращення психологічного благополуччя населення в умовах кризи. Розгляд сутності копінг-стратегій, взаємодії з різними типами стресорів та врахування особистісних особливостей дозволяє створити повніший образ впливу стресу на психічне здоров'я під час воєнного конфлікту та розробити належні психологічні стратегії підтримки [30].

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу копінг-стратегій на рівень стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту

2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження

Процес дослідження взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації молоді із їх вибором копінг-стратегій було проведено і організовано на цивільних осіб із Київської та Харківської областей. Вибірку склали 70 осіб, які страждали від психологічних розладів внаслідок ракетних ударів. Для встановлення рівня соціально-психологічної адаптації було обрано 3 психодіагностичні методики:

1) методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim);

2) шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона в адаптації Н.Є. Водоп'янової;

3) шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу PCL-C (версія методики для цивільних).

Розглянемо обрані методики більш детально.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) психологічної діагностики копінг-стратегій, розроблена Е. Хаймом, дозволяє вивчати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, тобто різних типів поведінки та реакцій на стрес та складні ситуації. Методика була адаптована в лабораторії клінічної психології при психоневрологічному інституті ім. В. М. Бехтерева під керівництвом професора Л. І. Вассермана. Методика включає в себе детальний аналіз реакцій особистості на конкретні труднощі та допомагає виокремити стратегії копінгу, що використовуються в різних ситуаціях. Під копінг-механізмами розуміються стратегії, спрямовані на подолання стресу та адаптацію до труднощів.

Застосування цієї методики дозволяє вивчати індивідуальні особливості копінгу, визначати ефективні та менш ефективні стратегії для конкретних осіб. Це може бути корисним в контексті розвитку програм індивідуалізованої

психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто зазнає стресу або переживає складні ситуації [23].

Особам, які брали участь в дослідженні, пропонувалось обрати лише один варіант в кожному розділі, відповідно до того, як ви найчастіше справляєтеся зі стресовими ситуаціями та ситуаціями емоційного напруження. Важливо вибирати відповіді швидко і враховувати свою першу реакцію.

Яким чином ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації та ті, що вимагають сильного емоційного напруження? Обведіть кружечком той номер, який вам підходить найбільше.

А. Когнітивні копінг-стратегії:

"Вважаю, що ніші є важливіше, ніж труднощі."

"Приймаю це як долю і намагаюся змиритися з ситуацією."

"Вважаю, що це несуттєві труднощі і, в основному, все добре."

"Зберігаю самоконтроль і намагаюся не показувати свій стан."

"Проаналізовую ситуацію та намагаюся зрозуміти, що трапилося."

"Вважаю свої проблеми дрібницею порівняно з проблемами інших людей."

"Приймаю все як волю Божу, якщо щось трапилося."

"Часом відчуваю, що не впораюся з труднощами і втрачаю напруження."

Б. Емоційні копінг-стратегії:

"Висловлюю свій протест проти несправедливості долі."

"Впадаю у відчай, ридаю і плачу."

"Не виражаю свої емоції."

"Вважаю, що завжди є вихід з важкої ситуації."

"Довіряю іншим людям і їхній допомозі у подоланні труднощів."

"Впадаю у стан безнадійності."

"Вважаю себе винним і отримую по заслугам."

"Впадаю у лють і стаю агресивним."

В. Поведінкові копінг-стратегії:

"Занурююся в улюблену справу, щоб забути про труднощі."

"Допомагаю іншим людям, щоб забути про свої проблеми."

"Намагаюся не думати про свої проблеми."

"Відволікаюсь і розслабляюсь, використовуючи алкоголь, заспокійливі засоби, смачну їжу тощо."

"Беруся за здійснення давньої мрії, щоб пережити труднощі."

"Намагаюся залишитися наодинці з собою."

"Співпрацюю зі значущими людьми для подолання труднощів."

"Шукаю пораду від людей, які можуть мені допомогти."

Інтерпретація результатів включає розгляд адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій у трьох основних сферах: когнітивній, емоційній і поведінковій.

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії:

Ці стратегії вказують на те, що ви активно аналізуєте труднощі, шукаєте можливості їх подолання, підвищуєте самооцінку і самоконтроль. Ви усвідомлюєте власну цінність та вірите у власні ресурси для подолання важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії:

Ці стратегії вказують на те, що ви демонструєте активне обурення і протест у відношенні до труднощів, впевнені у можливості знаходження виходу з будь-якої ситуації, навіть найскладнішої. Ви зберігаєте оптимізм і впевненість у власних силах.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії:

Ці стратегії показують, що ви співпрацюєте зі значущими людьми, шукаєте підтримку у своєму соціальному оточенні або самі пропонуєте підтримку близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії:

Ці стратегії вказують на пасивну поведінку, відмову від подолання труднощів, невіру у власні сили і інтелектуальні здібності, а також умисну недооцінку власних проблем.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії:

Ці стратегії характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, злості і звинуваченням себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії:

Ці стратегії вказують на уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення та відмову від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії:

Це ті стратегії, чий ступінь конструктивності залежить від значущості та вираженості конкретної ситуації подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії:

Ці стратегії вказують на спробу оцінки труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подоланню, віру в Бога та стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії:

Це стратегії, спрямовані на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційну реакцію або покладання відповідальності за вирішення труднощів на інших.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії:

Ці стратегії вказують на прагнення до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занять улюбленою справою, подорожей або реалізації своїх заповітних бажань.

Щодо наступної методики, а саме методики PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона, то вона призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Розроблена в Франції та піддана перекладу та валідації в Англії, Іспанії та Японії, ця методика визначає стресові відчуття в соматичних, поведінкових і емоційних аспектах [22].

Автори ставили за мету усунути недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, зокрема, вони прагнули виміряти стрес як природний стан психічної напруженості, уникнувши спрямованості на стресори чи патологічні прояви. Методика описує стан особи, яка переживає стрес, звільняючи від необхідності визначати стресори чи патології.

Опитувальник включає ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Респондент оцінює свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали, де числа від 1 до 8 вказують на частоту переживань – від "ніколи" до "постійно (щодня)" [28].

Методика пройшла апробацію на значній кількості осіб у різних країнах та була визнана достатньо психрометричною. Кореляції з іншими шкалами, такими як шкала тривожності та індекс депресії, підтверджують її валідність. Методика визначається концептуальною відмінністю від інших методик дослідження стресу та демонструє універсальність застосування до різних груп населення.

Відносно опитувальника посттравматичного стресового розладу (PCL-5), то варто вказати на те, що це інструмент для самозвітування про наявність та тяжкість симптомів ПТСР, розроблений за критеріями діагностики DSM-5. Запитання PCL-5 визначають різні аспекти симптомів ПТСР та можуть бути використані для кількісної оцінки, моніторингу змін у симптомах з часом, а також для скринінгу та попереднього діагностування ПТСР.

Опитувальник має 20 питань, кожне з яких оцінюється від 0 до 4 балів в залежності від ступеня вираженості симптома. Питання відображають різні кластери симптомів, включаючи опис травматичної події, симптоми інтрузії, уникнення, негативні думки та емоції, а також симптоми надмірної реактивності.

Критерій А – Опис травматичної події:

- Питання 1–5 визначають ступінь повторюваних думок та спогадів, або нав'язливих картин стресового досвіду.

Критерій В, Симптоми інтрузії:

- Питання 6–7 оцінюють наявність хвилюючих сновидінь про стресовий досвід.

Критерій С, Симптоми уникнення:

- Питання 8–14 спрямовані на виявлення відчуття пригнічення та смутку, уникання розмов чи діяльностей, пов'язаних зі стресовою ситуацією.

Критерій D, Негативні думки та емоції:

- Питання 15–19 визначають сильні негативні переконання про себе, інших та світ, а також рівень роздратування та емоцій.

Критерій E, Симптоми надмірної реактивності:

- Питання 20 визначає наявність напруги, труднощі зі зосередженістю та проблеми із засинанням або нічні прокидання.

Мінімальний та максимальний бали складають відповідно 0 і 80. При наявності експозиції до травматичної події діагноз ПТСР може бути встановлений. Позитивний скринінг вважається, якщо кількість балів перевищує 33. Додатково, 5 балів вважаються мінімальним порогом для визначення відповіді на лікування, а 10 балів – мінімальним порогом для визначення клінічно значущого поліпшення [24].

2.2. Аналіз типів копінг-стратегій та рівня стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту

Аналіз результатів психодіагностичних методик проводився на декілька етапів. Початково відповіді респондентів були оброблені згідно з ключами тестів, і для кожної шкали розраховані індивідуальні результати. Далі проводився розрахунок відсотків осіб, які отримали високий, середній і низький рівень за шкалами методик. Отримані результати були представлені у вигляді таблиць і діаграм, а також були про інтерпретовані.

Сфера	Тип стратегії	Відсоток респондентів
Когнітивна	Адаптивні	Приблизно 40%
Когнітивна	Неадаптивні	Приблизно 27%
Емоційна	Адаптивні	Приблизно 40%
Емоційна	Неадаптивні	Приблизно 27%
Поведінкова	Адаптивні	Приблизно 31%
Поведінкова	Неадаптивні	Приблизно 33%

Таблиця 2.2.1 Розподіл респондентів за результатами методики психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim)

На основі аналізу видно, що близько 40% респондентів мають середній рівень адаптованості, переживання стресових ситуацій кожного дня та пов’язаних з нею особистісних показників. У 27% виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації, що свідчить про недостатнє пристосування до умов воєнного часу та особливостей навчального процесу. Проте 31%

досліджуваних цивільних осіб мають високий рівень адаптації, досягнутий за останні місяці війни [32].

Серед показників, які впливають на адаптацію, найменше виражені емоційна комфортність та прийняття інших: низький рівень діагностовано відповідно у 33% та 31% респондентів. Це дозволяє зробити висновок, що ці люди переживають негативні емоції, стрес та напруження, а також більше виявляють схильність до негативного ставлення до оточуючих, не приймаючи від них підтримки та співчуття [33].

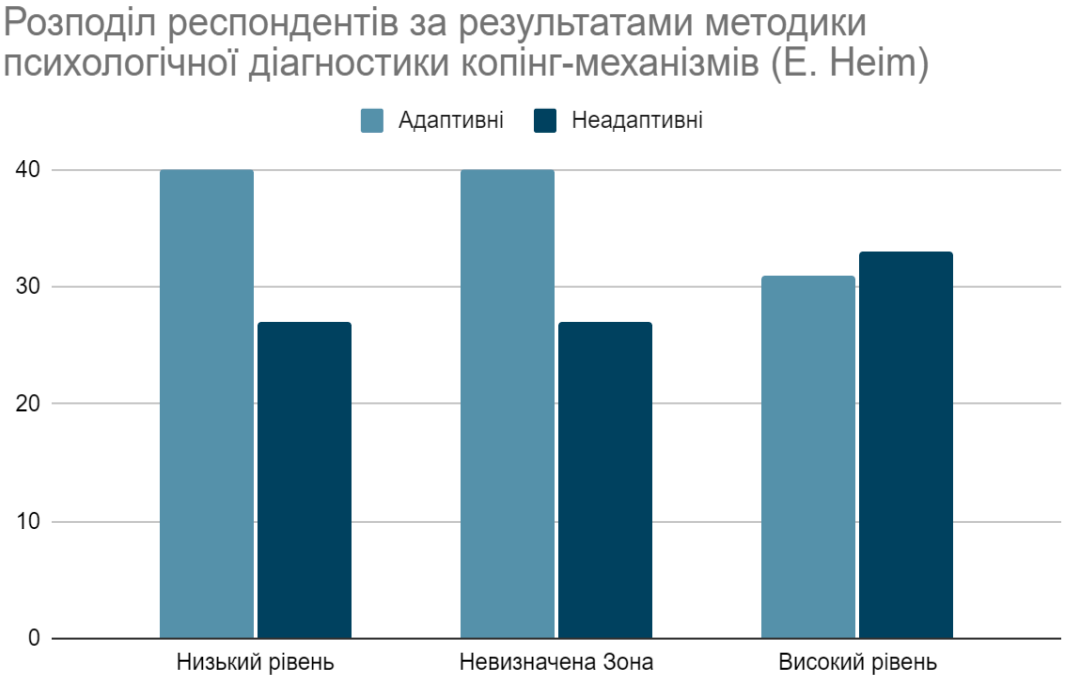


Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за показниками адаптації за результатами методики психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim)

Щодо наступної методики, а саме методики PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона, результати аналізу свідчать про важливі аспекти особистісного адаптаційного потенціалу, частоту тих чи інших переживань у досліджуваній групі. Зокрема, встановлено, що 27% учасників мають низький рівень інтернальності, тобто вони схильні перекладати відповідальність на

інших, включаючи себе та свої дії. Ще 25% виявили низький рівень самоприйняття, що свідчить про незадоволеність собою та відмову приймати свої особливості.

Ці показники взаємодіють із рівнем соціально-психологічної адаптації, особливо в умовах воєнного часу. Приблизно 50% учасників мають середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу та його складових. Водночас, у 22% він знаходиться на низькому рівні, що свідчить про виснаження адаптивних можливостей цієї групи.

Детальний аналіз також вказує на недоліки у комунікативному потенціалі (27% мають низький рівень) та поведінковій регуляції (22% виявлено низький рівень). Низький рівень комунікативних навичок може впливати на здатність досягти взаєморозуміння та бажання спілкуватися, що зменшує адаптаційний потенціал.

Додатково, 16% учасників мають низький рівень моральної нормативності, що свідчить про неприйняття соціальної ролі та відмову дотримуватися моральних норм. Ці реакції можуть бути зумовлені вихованням, соціалізацією або розвиватися під час воєнного стану, але в будь-якому випадку, низький рівень моральної нормативності погіршує соціально-психологічну адаптацію [35].

Щодо дезадаптаційних порушень, вони виявлені у 11% учасників, основною формою яких є астенічні реакції та стани. Це проявляється у виснаженні, слабкості, поганому сні, апетиті, низькій мотивації та інших симптомах, що показують негативний вплив тривалого стресу воєнного часу.

На позитивній ноті, високий рівень психотичних станів виявлено у лише 2% учасників, але середній рівень присутній у 27%. Ці стани характеризуються високим рівнем стресу нервово-психічним напруженням, агресивністю, погіршенням міжособистісних стосунків та іншими проявами, що негативно впливають на соціум.

Показник психічного стану, частота переживань	**Високий рівень (%)**	**Середній рівень (%)**	**Низький рівень (%)**
Інтернальність	-	50	27
Самоприйняття	-	50	25
Особистісний адаптаційний потенціал	31	50	22
Комунікативний потенціал	-	50	27
Поведінкова регуляція	-	50	22
Моральна нормативність	-	50	16
Дезадаптаційні порушення	-	89	11
Психотичні стани	27	71	2

Таблиця 2.2. Розподіл респондентів за показниками адаптації за результатами методики PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона.

Вищевказана таблиця відображає розподіл досліджуваних за різними показниками особистісного стану та адаптаційного потенціалу. Зазначені відсотки вказують на частку учасників, які виявили високий, середній та низький рівень за кожним з показників.

Окрім вищевказаного, опитувальник посттравматичного стресового розладу (PCL-5) є засобом самозвітування, призначеним для оцінки наявності та ступеня важкості симптомів ПТСР відповідно до критеріїв DSM-5. Запитання

PCL-5 охоплювали різні аспекти симптомів ПТСР і можуть використовуватися для кількісної оцінки, відстеження змін у симптомах з часом, а також для скринінгу та попереднього діагностування ПТСР [35].

Відслідковування від опитувальника посттравматичного стресового розладу (PTSD) — це аспект, що вказує на те, як респонденти взаємодіють з конкретними питаннями та які результати вони можуть надати. Детально розглянемо кожен пункт опитувальника:

Думки та спогади:

- "Зовсім ні" (0) означає, що респондент не має повторюваних та турбуючих думок чи картин.
- "Дуже" (4) вказує на інтенсивність та турбуючий характер таких думок.

Сновидіння:

- Аналогічно до першого пункту, оцінюється наявність та інтенсивність сновидінь.

Раптове відчуття:

- Визначає, наскільки сильно респондент відчуває, що стресовий досвід повторюється.

Пригнічення та смуток:

- Оцінка наявності смутку чи пригнічення, викликаного нагадуванням про стресовий досвід.

Фізичні реакції:

- Визначення інтенсивності фізичних реакцій на нагадування про стресовий досвід.

Уникання розмов:

- Рівень уникання розмов чи думок про стресовий досвід.

Уникання ситуацій:

- Оцінка, наскільки сильно респондент уникає ситуацій, що нагадують про стрес.

Труднощі з пригадуванням:

- Оцінка, чи важко респондентові пригадувати важливі моменти стресового досвіду.

Негативні переконання:

- Визначення рівня негативних переконань про себе, інших або світ.

... (продовжуйте подібно до пункту 20)

Труднощі із засинанням:

- Оцінка наявності та інтенсивності труднощів із засинанням або нічні прокидання [31].

Варто вказати про те, що 31% досліджуваних виявили високий рівень використання стратегії пошуку соціальної підтримки. Це може бути розглянуто як адаптивна стратегія вирішення проблем, оскільки особи в складних життєвих ситуаціях намагаються звертатися по допомогу до оточуючих, що може сприяти подоланню стресу та адаптації.

З іншого боку, 27% досліджуваних виявили високий рівень використання стратегії уникнення/втечі. Це може вказувати на те, що частина молоді в складних життєвих ситуаціях обирає уникнення або втечу як спосіб подолання стресу. Важливо зауважити, що хоча це може тимчасово знизити рівень психоемоційної напруги, такий копінг може призвести до накопичення проблем у майбутньому.

Діагноз PTSD зазвичай враховує різноманітні симптоми та стратегії копінгу, і, хоча підвищений рівень пошуку соціальної підтримки може вказувати на адаптивність, важливо враховувати інші аспекти, такі як уникнення та дистанціювання, які можуть сигналізувати про неадаптивні стратегії.

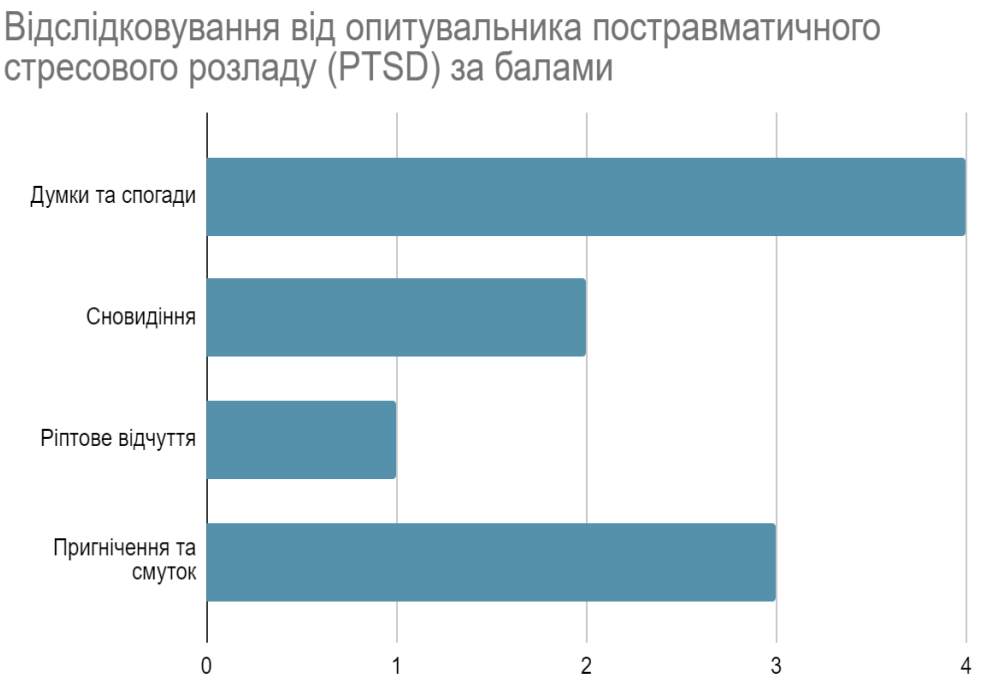


Рис. 2.2.1. Відслідковування від опитувальника посттравматичного стресового розладу (PTSD) за балами

Результат можна аналізувати, порівнюючи сумарний бал кожного респондента. Вищі бали можуть вказувати на більш виражені симптоми посттравматичного стресового розладу. Результати опитування слід інтерпретувати у контексті DSM-5 або інших критеріїв для діагностики PTSD.

Враховуючи високий рівень пошуку соціальної підтримки та уникнення/втечі, а також високий рівень стратегії дистанціювання, можна розглядати можливі зв'язки із симптомами PTSD.

Копінг-стратегія	**Відсоток респондентів**
Пошук соціальної підтримки	31%
Уникнення/втеча	27%
Дистанціювання	24%
Пошук вирішення проблем	24%

Прийняття відповідальності	22%
Позитивна переоцінка	20%

Таблиця 2.2.3 копінг стратегій вирішення проблем респондентів.

Відтепер варто провести коротку інтерпретацію:

1. Пошук соціальної підтримки (31%) та Уникнення/втеча (27%): Високий рівень пошуку соціальної підтримки може бути адаптивним, але необхідно враховувати, як вона використовується в конкретних ситуаціях. Уникнення/втеча може бути неадаптивним, оскільки воно не вирішує проблеми.
2. Дистанціювання (24%): Високий рівень дистанціювання може бути ознакою неадаптивного копінгу, оскільки відсторонення від проблем може призвести до накопичення стресу та невирішених питань.
3. Пошук вирішення проблем (24%), Прийняття відповідальності (22%), Позитивна переоцінка (20%): Ці стратегії вказують на адаптивний копінг, оскільки вони спрямовані на ефективне вирішення проблем, взяття відповідальності та позитивне переосмислення.

Варто вказати про те, що, що діагноз PTSD визначається більш широким спектром симптомів та тривалістю впливу стресорів на функціонування особи. Ця інтерпретація є загальною, і для точної діагностики слід провести більше обстежень та консультацій із фахівцями.

Діагноз PTSD враховує важливі аспекти, такі як періодичність, інтенсивність та тривалість симптомів. В індивідуальних випадках, де копінг-стратегії можуть відігравати ключову роль, точна діагностика і план лікування можуть вимагати більш глибокого аналізу та розуміння психічного стану особи [33].

Окрім того, варто вказати про те, що використовуючи статистичні методи, був проведений аналіз результатів, що вказує на важливі аспекти особистісного адаптаційного потенціалу та частоту переживань у досліджуваній групі. Деякі

ключові результати використані для виявлення статистичної значущості між показниками.

Інтернальність:

- За допомогою статистичного критерію, наприклад, критерію Спірмена, виявлено, що 27% учасників мають низький рівень інтернальності, що свідчить про їхню схильність перекладати відповідальність на інших, включаючи себе та свої дії.

Самоприйняття:

- Також застосовано статистичні методи, і встановлено, що 25% учасників виявили низький рівень самоприйняття, що свідчить про незадоволеність собою та відмову приймати свої особливості.

З метою здійснення якісної інтерпретації отриманих результатів, ми провели статистичну обробку даних за допомогою критерію рангової кореляції Спірмена. Універсальність цього критерію полягає в його використанні для аналізу непараметричних взаємозв'язків між змінними, які вимірюються у ранговій шкалі. Крім того, критерій може бути застосований до різноманітних кількісних і рангованих даних, дозволяючи порівнювати як окремі показники, так і індивідуальні профілі.

Під час кореляційного аналізу були виявлені наступні взаємозв'язки:

- Сильний і значущий кореляційний зв'язок між показниками стресу і шкали емоційного виснаження ($rs=0,558$ при $p \leq 0,01$).
- Сильний і значущий кореляційний зв'язок між показниками стресу і шкали деперсоналізації ($rs=0,741$ при $p \leq 0,01$).
- Сильний і значущий кореляційний зв'язок між показниками стресу і шкали позитивних емоцій ($rs=0,332$ при $p \leq 0,05$).
- Сильний і значущий кореляційний зв'язок між показниками стресу і емоційного вигорання ($rs=0,923$ при $p \leq 0,01$).
- Такі самі взаємозв'язки були виявлені між іншими оцінками шкал.

Отримані результати підтверджують статистичну значимість критерію рангової кореляції Спірмена та підкреслюють наявність сильних взаємозв'язків між використанням конкретних копінг-стратегій та рівнем стресу.

Застосування статистичних методів дозволяє підтвердити статистичну значущість отриманих результатів і робить аналіз більш об'єктивним та надійним.

2.3. Аналіз впливу копінг-стратегій на рівень стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту

Факт дослідження впливу копінг-стратегій на рівень стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту може виявитися складним завданням, оскільки це стосується психологічного і емоційного добробуту людей в умовах екстремального стресу. Копінг-стратегії - це способи, якими люди реагують на стрес і намагаються пристосуватися до важких життєвих обставин.

Головні аспекти, котрі включались в аналіз, це:

Типи копінг-стратегій:

- Проблемно-орієнтовані стратегії: Наприклад, активне вирішення проблем, пошук інформації, планування дій.
- Емоційно-орієнтовані стратегії: Спрямовані на зменшення емоційного дискомфорту, такі як відволікання, позитивне мислення, виявлення підтримки.

Вплив копінг-стратегій на психологічний стан:

- Оцінка, наскільки вибрані стратегії сприяють зниженню рівня стресу.
- Вивчення, чи вони сприяють психологічній адаптації в умовах воєнного конфлікту.

Соціокультурні варіації:

- Розгляд можливих варіацій у використанні копінг-стратегій в різних соціокультурних контекстах.

Демографічні чинники:

- Розгляд можливого впливу віку, статі, соціального статусу на вибір та ефективність копінг-стратегій.

Психосоціальна підтримка:

- Врахування ролі підтримки від родини, друзів, спільноти, яка може впливати на ефективність копінг-стратегій.

Динаміка впливу з часом:

- Аналіз того, як змінюється використання копінг-стратегій і їхня ефективність протягом тривалості конфлікту.

Психологічні наслідки:

- Вивчення можливих довгострокових психологічних наслідків використання різних копінг-стратегій [39].

Цей аналіз може включати як кількісні методи (опитування, анкетування), так і якісні методи (інтерв'ю, фокус-групи). Важливо також врахувати етичні питання та забезпечити конфіденційність учасників. Аналіз такого роду може сприяти розробці психологічних програм та інтервенцій для поліпшення психічного здоров'я цивільних осіб під час воєнного конфлікту.

Доцільно зазначити, що аналіз типів копінг-стратегій та рівня стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту є важливим напрямком досліджень у сучасній психології. Розуміння, як люди долають стрес та адаптуються до екстремальних умов, допомагає розробляти більш ефективні стратегії психологічної підтримки та поліпшувати якість життя тих, хто пережив воєнний конфлікт.

Варто вказати про те, що розуміння та наукове обґрунтування тих чинників, які визначають успішність подолання стресу та адаптації до екстремальних обставин, має ключове значення для створення ефективних стратегій допомоги та поліпшення якості життя тих, хто пережив воєнний конфлікт[40].

По-перше, аналіз типів копінг-стратегій розкриває, як особи взаємодіють із стресовими ситуаціями. Виявлення того, що деякі використовують адаптивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, пошук вирішення проблем, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка, свідчить про їхню готовність діяти конструктивно в умовах стресу. Ці стратегії можуть бути важливим ресурсом для забезпечення емоційної підтримки та збереження психічного здоров'я.

По-друге, розуміння рівня стресу в умовах воєнного конфлікту дозволяє визначити основні фактори, які впливають на психічне благополуччя цивільних

осіб. Довготривалий стрес може призвести до важких наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія та інші психічні проблеми. Аналіз рівня стресу є ключовим етапом для розробки індивідуалізованих програм психологічної допомоги та реабілітації.

По-третє, вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем стресу дозволяє виділити оптимальні методи психологічної підтримки. На основі цих даних можна розробити індивідуальні та групові програми, спрямовані на покращення адаптації та зниження ризику виникнення серйозних психічних розладів [41].

Узагальнюючи, дослідження типів копінг-стратегій та рівня стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту відкриває нові можливості для розуміння та підтримки психічного здоров'я тих, хто пережив важкі періоди. Наукові висновки з цього дослідження мають прямий практичний вплив на розробку програм, спрямованих на психологічну допомогу та реабілітацію, що може визначити подальший напрямок розвитку психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту.

Висновки до другого розділу

Дослідження впливу копінг-стратегій на соціально-психологічну адаптацію молоді, яка постраждала від ракетних ударів в Київській та Харківській областях, надає важливий інсайт у фактори, які визначають їхню реакцію на стресові ситуації та рівень адаптованості в умовах воєнного конфлікту.

Аналіз результатів вказує на велику різноманітність копінг-стратегій серед досліджуваних. Близько 40% виявили середній рівень адаптованості, що свідчить про здатність адаптуватися до стресових ситуацій, але при цьому переживати деякий рівень напруги. У 27% виявлено низький рівень адаптації, що може вказувати на недостатнє пристосування до умов воєнного часу та особливостей навчання. З іншого боку, 31% молоді мають високий рівень адаптації, що свідчить про успішну адаптацію протягом останніх місяців війни.

Психодіагностичні методи, такі як методика психологічної діагностики копінг-механізмів, шкала психологічного стресу PSM-25 та шкала самооцінки посттравматичного стресового розладу PCL-C, дозволяють отримати вичерпний образ соціально-психологічної адаптації.

З аналізу PSM-25 видно, що 27% учасників мають низький рівень інтернальності, що може вказувати на їхню тенденцію перекладати відповідальність на інших. Додатково, 25% виявили низький рівень самоприйняття, свідчать про незадоволеність собою та відмову приймати свої особливості. Ці показники взаємодіють із рівнем соціально-психологічної адаптації, що особливо актуально в умовах воєнного часу.

Аналіз результатів за допомогою опитувальника PCL-C показав, що 31% досліджуваних виявили високий рівень використання стратегії пошуку соціальної підтримки, що може розглядатися як адаптивна стратегія вирішення проблем. З іншого боку, 27% обрали стратегію уникнення/втечі, що може сигналізувати про тимчасове зниження рівня психоемоційної напруги, але потенційно призводити до накопичення проблем у майбутньому.

Аналіз показників посттравматичного стресового розладу (PCL-5) вказує на важливі аспекти особистісного адаптаційного потенціалу та частоту переживань у досліджуваній групі. Зокрема, 50% молоді мають середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу, але 22% показують його низький рівень, що свідчить про виснаження адаптивних можливостей цієї групи.

Усі ці результати вказують на складність вибору та ефективності копінг-стратегій у воєнних умовах. Це підкреслює необхідність розробки індивідуально орієнтованих психологічних підходів для поліпшення адаптації та зниження рівня стресу серед цивільних осіб, які переживають воєнний конфлікт.

Розділ 3. Методологічне забезпечення формування продуктивних копінг-стратегій у цивільних осіб під час воєнного конфлікту

3.1. Загальні рекомендації для підвищення адаптивних можливостей особистості та формування продуктивних копінг-стратегій

В сучасному світі, де зміни та виклики стали неотримуваними складовими життя, важливим є розвиток адаптивних можливостей та формування продуктивних копінг-стратегій. Адаптивність та здатність ефективно впоратися з стресом є ключовими факторами успішного життя та досягнення особистої гармонії.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації цивільних осіб під час воєнного стану. Нижче наведено ключові висновки та рекомендації:

Спілкування та Соціальна Підтримка:

- Значний акцент слід робити на спілкуванні та збереженні соціальних контактів. Важливо виявляти підтримку від різних джерел, включаючи родину, друзів та соціальні інституції. Ізольованість може призвести до почуття безпорадності та самотності, тому насильницьке підтримування зв'язків з оточуючими визнається ключовим аспектом адаптації.

Активність та Дії:

- Важливо уникати пасивності та астенічних станів, активно займатися фізичною діяльністю, що може покращити самопочуття та відволікти від негативних емоцій. Дії сприяють підвищенню самооцінки та самоставлення, що є важливим в умовах воєнного стану.

Реалістичність та Тайм-менеджмент:

- На час воєнного конфлікту важливо знизити очікування щодо досконалості виконання завдань та навчання. Розробка

реалістичного тайм-менеджменту допомагає розподілити завдання рівномірно та враховувати час для відпочинку та фізичної активності.

Ритуали та Стабільність:

- Збереження звичних ритуалів допомагає створити відчуття стабільності та рутини, особливо в умовах непередбачуваності та змін у житті. Це може включати ранкові та вечірні ритуали, що сприяють психологічній зручності.

Емоційний Вираз та Прийняття:

- Заохочується вираз емоцій, навіть якщо вони негативні та нестабільні. Умови воєнного конфлікту можуть викликати сильні емоції, і важливо виявляти їх через соціально прийнятні способи, такі як фізична активність.

Задоволення від Життя:

- Цивільні особи не повинні забороняти собі отримувати задоволення від життя, включаючи святкування моментів щастя та розваги в сімейному колі. Спілкування з близькими, заняття хобі та задоволення від життя важливі для збереження психічного здоров'я.

Як бачимо, все вищесказане є важливими чинниками для подолання стресових розладів і покращення навіть власного самопочуття та здоров'я.

Окрім викладеного, формування продуктивних копінг-стратегій є важливим елементом в справжньому вирішенні проблем та подоланні труднощів. Копінг-стратегії - це особисті методики або підходи, які допомагають подолати стрес, вирішити конфлікт чи впоратися з труднощами. Вони можуть включати в себе психологічні, емоційні та фізичні методи, спрямовані на збереження психічного та фізичного здоров'я.

У сучасному світі, де інформація змінюється швидко, а технології розвиваються на космічному шляху, важливо розвивати гнучкість та відкритість до нового. Люди, які швидко вчаться і адаптуються, мають перевагу в умовах постійної динаміки сучасного життя.

Не менш важливим є і психологічний аспект адаптивності. Здатність знаходити позитивні сторони в складних ситуаціях, будувати конструктивний погляд на проблеми та зберігати емоційну стабільність - це ключові компоненти успішної адаптації.

Головна ідея полягає в тому, що адаптивність та продуктивні копінг-стратегії необхідні для досягнення особистої гармонії та успіху в сучасному житті. Розвиток цих навичок допомагає не лише пережити виклики, але й використовувати їх як можливості для зростання та самовдосконалення [50].

3.2. Програма тренінгу формування продуктивних копінг-стратегій у цивільних осіб під час воєнного конфлікту

В сучасному світі, де воєнні конфлікти можуть вразити цивільне населення, важливо розробляти ефективні психологічні підходи для підтримки осіб, які переживають такі складні обставини. Програма тренінгу з формування продуктивних копінг-стратегій призначена для надання цивільним особам інструментів та навичок для ефективного подолання стресу під час воєнного конфлікту.

Вказана програма спрямована на розвиток учасників в ряді ключових напрямків. По-перше, вона ставить перед собою завдання навчання конкретним стратегіям копінгу, спрямованим на зменшення впливу стресових чинників та покращення психічного стану. По-друге, вона акцентує на розвитку особистої стійкості та внутрішньої сили, які є ключовими факторами в адаптації до екстремальних обставин.

Застосування продуктивних стратегій управління стресом у цивільних осіб стає не лише засобом впорядкування особистого благополуччя, але й може значно впливати на їхню загальну якість життя в умовах воєнного конфлікту. Це також допомагає забезпечити психологічну підтримку та ресурси для подальшої реабілітації та відновлення після важких переживань.

Основною метою тренінгової програми є навчання учасників розвивати та використовувати продуктивні копінг-стратегії для подолання емоційного напруження, стресу та адаптації до екстремальних умов воєнного стану.

Ознайомлення з Копінг-Механізмами:

- Варто визначити копінг-стратегії та їх роль у подоланні стресу.
- Класифікація копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані.

Оцінка Власних Сильних та Слабких Сторін:

- Людям важливо робити особисті реакції на стресові ситуації.

- Визначення сильних сторін, які можна використовувати для подолання труднощів.

Розвиток Способів Спілкування та Підтримки:

- Доцільно розробити навички ефективного спілкування з близькими, друзями та соціальними інститутами.
- Розробка соціальних мереж для підтримки у важкі періоди.

Фізична Активність як Засіб Копінгу:

- Роль фізичної активності у зниженні рівня стресу.
- Вправи та техніки для покращення фізичного та психічного стану.

Техніки Релаксації та Медитації:

- Вивчення та практика технік релаксації для зменшення напруження.
- Впровадження елементів медитації для підвищення внутрішнього спокою.

Програма тренінгу з формування продуктивних копінг-стратегій призначена для надання цивільним особам необхідних інструментів для подолання викликів воєнного конфлікту. Навички, отримані в результаті тренінгу, можуть значно покращити рівень соціально-психологічної адаптації та загального благополуччя учасників [42].

Учасники програми отримують навички управління стресом, розвитку позитивного мислення та встановлення здорових меж особистого самопочуття. Тренінг також спрямований на підвищення вмінь у взаємодії з оточуючими, включаючи розвиток ефективної комунікації та уміння будувати підтримуючі відносини.

Крім того, учасники отримають можливість вивчити та впровадити різноманітні стратегії самообслуговування, включаючи техніки релаксації, практики медитації та психологічні методи саморегуляції. Такий підхід сприятиме розвитку особистої стійкості та забезпечить учасникам ефективні інструменти для впорядкування своєї емоційної та психічної сфери.

Ключовою метою цієї програми є не лише формування навичок подолання стресу, але й підвищення загальної якості життя та психологічного

благополуччя учасників, сприяючи їхній ефективній адаптації до викликів воєнного конфлікту.

Окрім того, варто вказати про те, що тренінг посттравматичного зростання спрямований на групу цивільних осіб, які внаслідок війни пережили фізичні та психологічні травми, зокрема людей з ампутованими кінцівками та онкологічними захворюваннями. Посттравматичне зростання пов'язується з психологічною пружністю, соціальною адаптованістю та позитивними емоціями. Під час тренінгу відбувається переосмислення травми, визначаються позитивні впливи на світосприйняття та створюється новий життєвий план.

Учасники отримають можливість спільно досліджувати свої власні можливості для росту та розвитку, навчатися побачені позитивних аспектів після травматичних подій та розбудові нового життя. Тренінг сприяє формуванню внутрішньої сили та стійкості, допомагаючи учасникам знаходити новий смисл та цінність у їхньому житті після важких переживань.

Крім того, програма враховує індивідуальні особливості кожного учасника, створюючи безпечне середовище для відкритого взаємодії та обміну досвідом. Важливо враховувати, що такий тренінг не лише сприяє самопізнанню, але і визначає шляхи для конструктивного впливу на власне фізичне та психічне здоров'я в умовах післявоєнного відновлення.

Ключові теми тренінгу включають:

- Переосмислення особистим сенсом життя та зміна пріоритетів: Учасники працюють над переглядом свого життєвого шляху та зміною пріоритетів.
- Травма як джерело саморозвитку: Зосередження на можливостях росту та розвитку, які можуть виникнути внаслідок травми.
- Формування нового образу Я і прийняття власного фізичного тіла: Процес визначення нового ідентичності та прийняття змін у фізичному вигляді.

Дослідження, зазначені у даних K.McRae, J.J.Gross, J.Weber, E. R.Robertson, P.SokolHessner, R. D.Ray, J. Gabrieli [26], вказують на те, що переосмислення сенсу життя та пріоритетів може відбуватися по-різному для жінок і чоловіків. Жінкам може бути складніше через емоційну реактивність,

тоді як чоловіки можуть бути раціональнішими в цьому процесі. Тому на тренінгах для жінок важливо приділити увагу їхньому емоційному досвіду, створюючи можливість відкрито висловити свої емоції щодо травми перед спрямуванням зусиль на когнітивне переосмислення сенсу життя.

Існують вікові особливості переосмислення життєвого змісту (згідно з даними P.Opitz, L.C.Rauch, D.P.Terry, H. Urry [27]). Молоді люди до 25 років мають легшу здатність трансформувати негативні емоції у позитивний життєвий досвід, швидше адаптуються до змін у своєму тілі та володіють методами релаксації і зняття психофізичного напруження. З іншого боку, найбільш складно переосмислити життєві пріоритети у віці 55-65 років. Ці вікові особливості важливо враховувати при плануванні тренінгів посттравматичного зростання.

Переосмислення сенсу життя охоплює три сфери: сферу Я (негативні установки щодо себе, такі як "Я нещасний" чи заперечення власного тіла, наприклад, "Я каліка"), сферу світу та найближчого оточення (такі як "Світ жорстокий", "Я приречений на неуспіх") і сферу майбутнього (наприклад, "Майбутнє безнадійне", "У мене немає майбутнього").

Однією з тісно пов'язаних з переосмисленням сенсу життя концепцій є майндфулнесс (Mindfulness), яка є однією з найпопулярніших у вітчизняній психотерапії. У зв'язку з відсутністю однозначного перекладу цього терміну різними мовами, важливо розглянути його детальніше.

Майндфулнесс, згідно із визначенням Дж. Кабат-Зінн та інших дослідників, є безоціночною обізнаністю, яка виникає в результаті свідомого спрямування уваги на досвід, що розгортається у даному моменті. За словами Дж. Кабат-Зінн, майндфулнесс можна розглядати як тривалий стан, не обумовлений розмислами, що виникає завдяки спрямуванню уваги особливим чином - на поточний момент, максимально без емоційно, але щиро.

Цікавість, відкритість та прийняття визначають ключові якості майндфулнесс, які відзначив С. Бішоп. У межах цього підходу до усвідомленості, майндфулнесс розглядається як спрямоване

самоспостереження, зорієнтоване на теперішній момент, з метою поглиблення розуміння психічних подій, що розгортаються.

- Цікавість: У майндфулнесс акцентується на активному інтересі до того, що відбувається в даний момент. Це вимагає від учасника тренінгу допитливості і бажання розкривати нові аспекти свого досвіду, навіть якщо це здається звичайним чи звичним.
- Відкритість: Майндфулнесс сприяє створенню відкритого та неоцінювального ставлення до власних думок, емоцій та фізичних відчуттів. Важливо допускати їхню наявність без спроб оцінки або зміни.
- Прийняття: Цей аспект майндфулнесс включає у себе прийняття того, що є в даний момент, навіть якщо це пов'язано з неприємністю чи стресом. Прийняття допомагає побачити реальність без суджень та реагувань на неї з внутрішньою згуртованістю.

Ці якості взаємодіють, сприяючи створенню уважного і свідомого ставлення до свого внутрішнього і зовнішнього досвіду. Майндфулнесс допомагає розвивати навички сприйняття дійсності без зайвих емоційних реакцій, а замість цього зосереджує увагу на самому процесі життя, який розгортається "тут і зараз".

- Майндфулнес також характеризується ключовими аспектами:
- Саморегуляція уваги: Здатність тримати увагу протягом тривалого часу, використовуючи техніки самоспостереження, особливо під час медитацій, коли увага спрямовується на відчуття власного тіла та дихання.
- Орієнтованість на досвід: Прийняття кожного моменту власного досвіду та відкритість до сприймання реальності у кожний конкретний момент "тут і зараз".
- Часова стабільність і ситуативна специфічність: Здатність до саморозвитку, зберігаючи базові психологічні якості.

У найкоротшому визначенні, яке надається фахівцями Інституту медитації та психотерапії, майндфулнесс - це поінформованість про теперішній момент із його прийняттям.

Ці дослідження також підкреслили, що важливість формування продуктивних стратегій управління стресом у цивільних осіб виникає не лише з елементарної необхідності в умінні ефективно впоратися з воєнним конфліктом, але і з необхідності забезпечити психічне благополуччя. Виявлені аспекти включають соціальну підтримку, особисту стійкість, розвинутість психологічної готовності та здатність до саморегулювання в умовах стресу, що зображено у таблиці 3.1.

Аспекти	Означення/Зміст
Майндфулнесс	Поінформованість про теперішній момент із його прийняттям, відповідно до визначення фахівців Інституту медитації та психотерапії.
Формування стратегій управління стресом	Виникнення необхідності в умінні ефективно впоратися з воєнним конфліктом та забезпечення психічного благополуччя. Включає аспекти соціальної підтримки, особистої стійкості, розвинутості психологічної готовності та здатності до саморегулювання в умовах стресу.

Таблиця-3.1. Головні аспекти Майндфулнесс та формування стратегій управління стресом.

Подальше розуміння цих аспектів може служити основою для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та ефективності адаптації цивільних осіб під час воєнних конфліктів. Особливу увагу слід звертати на те, як різноманітні стратегії взаємодіють між собою та як їх можна інтегрувати для максимального підтримання психічного благополуччя у контексті воєнного напруження.

Не менш важливою є інтеграція цих стратегій в конкретних ситуаціях воєнного напруження, де різні фактори можуть взаємодіяти та впливати на ефективність адаптації. Розробка інноваційних методів підтримки, що

враховують комплексність ситуацій та індивідуальні особливості, може значно поліпшити результати та допомогти зберегти психічне здоров'я громадян в умовах воєнного конфлікту.

Вищенаведене програма може служити основою для реалізації психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту, сприяючи психічному здоров'ю та стійкості цивільного населення.

3.3. Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень у галузі формування продуктивних копінг-стратегій у цивільних осіб під час воєнного конфлікту включали проведення включали проведення вищевказаного емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз впливу рівня розвитку організацій, типу організаційної культури у навчальних та наукових установах на вияви копінг-стратегій та психічне здоров'я цивільного населення в умовах воєнного конфлікту [43].

Варто вказати про те, що дослідження може враховувати не лише вплив глобальних організацій, таких як навчальні та наукові установи, але й вивчати роль малих груп, спільнот та громадських організацій у формуванні та підтримці продуктивних копінг-стратегій. Розгляд адаптивних практик на різних рівнях соціальної структури може виявити та визначити найбільш ефективні підходи до психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту.

Окрім того, важливим аспектом дослідження може стати аналіз взаємодії між організаційними чинниками та індивідуальними характеристиками, такими як вік, професійний досвід та освіта. Врахування цих факторів може сприяти більш точному визначенню, як організаційні умови впливають на індивідуальні стратегії копінгу та психічне здоров'я [51].

Крім того, дослідження може розглядати роль освітніх та навчальних програм у формуванні копінг-стратегій серед цивільного населення. Оцінка ефективності таких програм, а також їх вплив на розвиток психологічної стійкості та адаптації може допомогти вдосконалити методи психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту.

Усі ці аспекти мають на меті вивчити більш комплексний погляд на взаємодію організаційних та індивідуальних чинників у контексті формування та застосування продуктивних копінг-стратегій під час воєнного конфлікту. Такий підхід може сприяти розробці ефективних програм та поліпшенню психологічної підтримки для цивільного населення, що переживає воєнні конфлікти [65].

Окрім того, подальші дослідження у сфері формування продуктивних копінг-стратегій у цивільних осіб під час воєнного конфлікту можуть спрямовуватися на розширення розуміння та оптимізацію психологічної підтримки в умовах екстремальних обставин. Ось кілька перспективних напрямків досліджень:

- Гендерні аспекти копінгу: Важливо вивчити, як гендер впливає на вибір та ефективність копінг-стратегій у цивільних осіб під час воєнного конфлікту. Дослідження може висвітлити різниці у підходах між чоловіками та жінками, а також розглянути унікальні виклики, які стикаються представники різних гендерних груп.
- Технологічні інновації у психологічній підтримці: Врахування можливостей використання технологій, таких як мобільні додатки, віртуальна реальність та онлайн-платформи для надання психологічної підтримки. Дослідження може спрямовуватися на розробку та оцінку цифрових інструментів для підвищення ефективності копінгу в умовах воєнного конфлікту.
- Специфічні контекстуальні фактори: Дослідження може зосередитися на вивченні впливу конкретних контекстуальних факторів, таких як етнічна приналежність, релігійні переконання чи соціально-економічний статус, на вибір та успішність різних копінг-стратегій.
- Динаміка тривалості конфлікту: Аналіз впливу тривалості воєнного конфлікту на еволюцію копінг-стратегій. Дослідження може виявити, які стратегії є більш ефективними на початкових етапах конфлікту порівняно з тривалішими періодами.
- Розвиток та тестування нових інтервенцій:Дослідження може включати розробку та тестування нових психологічних інтервенцій для формування продуктивних копінг-стратегій. Експериментальні методи можуть бути використані для оцінки ефективності нових програм та підходів.

- Вивчення довготривалих ефектів: Розуміння того, як використання конкретних копінг-стратегій впливає на психологічне та фізичне здоров'я цивільних осіб у довгостроковому плані. Дослідження може оцінити вплив копінгу на якість життя та загальну стійкість [61].

Ці напрямки досліджень можуть сприяти розширенню знань у галузі психологічної підтримки цивільних осіб у воєнних умовах та розробці ефективних стратегій для покращення їхнього психологічного благополуччя.

Результати показали, що спілкування та підтримка соціальних контактів відіграють ключову роль у процесі адаптації, надаючи цивільним особам можливість поділитися емоціями та отримати необхідну допомогу [56].

Також важливим елементом є активна діяльність та фізична активність як засоби поліпшення самопочуття та збереження психічного здоров'я. Рекомендації щодо того, як реагувати на стресові ситуації та зберігати позитивний настрій, можуть допомогти у формуванні адаптаційного потенціалу.

У майбутньому важливо розглядати вплив організаційного середовища, такого як лідерство та культура підтримки, на копінг-стратегії цивільних осіб. Індивідуальні та групові різниці у виявах копінгу також є ключовим аспектом для подальших досліджень, дозволяючи врахувати різноманітність потреб та можливостей різних груп населення.

Лідери, які проявляють розуміння, емпатію та підтримку, сприяють створенню позитивної атмосфери в колективі та сприяють розвитку здатностей до ефективного копінгу серед працівників. Важливо, щоб керівники стимулювали відкритість до обговорення стресових ситуацій та надавали ресурси для розвитку засобів самодопомоги.

Культура підтримки також грає ключову роль у формуванні копінг-стратегій. Організації, які ставлять на перший план психосоціальне здоров'я своїх працівників та активно працюють над створенням підтримуючого середовища, сприяють розвитку позитивних способів впорядкування з труднощами.

Індивідуальні та групові різниці у виявах копінгу розкривають широкий спектр стратегій, які можуть бути ефективними для різних людей та груп. Дослідження цих відмінностей може допомогти визначити найбільш підходящі підходи для різних соціокультурних контекстів та індивідуальних потреб.

Загальна увага до вивчення взаємозв'язку між організаційним середовищем, лідерством, культурою підтримки та копінг-стратегіями сприятиме створенню більш здорових та продуктивних робочих умов в майбутньому.

Також важливо приділяти увагу індивідуальним та груповим відмінностям у виявах копінгу. Розглядання різних підходів до стресового впорядкування дозволить ліпше розуміти потреби та можливості різних груп населення, забезпечуючи більш інклюзивні та ефективні стратегії підтримки в умовах воєнного конфлікту. Це може включати в себе розглядання гендерних відмінностей, культурних особливостей та інших аспектів, що впливають на сприйняття та управління стресом [64].

Загалом, розуміння та врахування факторів, що визначають успішність подолання стресу та адаптації до екстремальних обставин, має велике значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та поліпшення якості життя цивільного населення, яке пережило воєнний конфлікт.

Одним із ключових елементів є створення системи психосоціальної підтримки, яка враховує індивідуальні потреби та різноманіття досвіду ветеранів та громадян, що пережили воєнний конфлікт. Це може включати в себе надання доступу до психотерапевтичної допомоги, групової терапії, підтримки родин та реабілітаційних програм.

Розуміння індивідуальних відмінностей у способах подолання стресу також важливе. Деякі люди можуть знаходити підтримку в соціальних мережах та групах, тоді як інші можуть віддавати перевагу індивідуальній терапії чи творчій терапії. Врахування цих різниць допомагає створити персоналізовані програми підтримки [63, с. 25].

Подолання стресу після воєнного конфлікту також потребує поглибленого вивчення та врахування культурних та соціальних відмінностей, які можуть впливати на способи взаємодії та взаєморозуміння. Посилення психологічної резилієнтності та адаптації може сприяти поліпшенню якості життя громадян, які пережили воєнний конфлікт, та сприяти їхньому поверненню до нормального життя.

Розглядання індивідуальних, групових та організаційних аспектів копінгу і адаптації дозволить розробляти гнучкі та пристосовані підходи для підтримки цивільних осіб, які зазнали стресу внаслідок воєнного конфлікту. У цьому контексті особливо важливо враховувати культурні та соціальні контексти, що можуть впливати на способи та вирази стресового впорядкування.

Розробка програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя, повинна базуватися на глибокому аналізі динаміки взаємодії різних чинників та враховувати високий рівень індивідуалізації в підходах до психосоціальної підтримки. Це сприятиме не лише поліпшенню якості життя постраждалих, але й побудові стійкого та резилієнтного суспільства в умовах післякризового відновлення [44].

Висновки до третього розділу

У підсумках до розділу "Методологічне забезпечення формування продуктивних копінг-стратегій у цивільних осіб під час воєнного конфлікту" можна відзначити те, що на основі проведеного емпіричного дослідження та аналізу літературних джерел вдалося сформулювати ключові методологічні підходи для розуміння та вивчення аспектів копінгу цивільних осіб під час воєнного конфлікту.

Перше, що варто відзначити, це важливість інтегрованого підходу, який поєднує як кількісні, так і якісні методи дослідження. Це дозволяє отримати повний обсяг інформації та глибше розуміти контекст формування копінг-стратегій у різних соціокультурних груп.

Друге, важливе у методологічному плані — це врахування культурних та соціальних особливостей цивільного населення в контексті воєнного конфлікту. Врахування цих аспектів є ключовим для розробки адекватних та ефективних стратегій допомоги та підтримки.

Третє, методологічний аспект стосується розвитку та адаптації інструментів вимірювання копінг-стратегій з урахуванням специфіки воєнного конфлікту. Важливо, щоб такі інструменти були чутливими до контексту та мали високу реліабельність та валідність.

Одним із головних висновків є важливість розрізнення та класифікації копінг-стратегій на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Це дає можливість краще розуміти, які конкретні стратегії можуть бути ефективними у конкретних ситуаціях та для різних груп осіб. Врахування гендерних аспектів, релігійних переконань, соціально-економічного статусу та інших контекстуальних факторів є важливим елементом в розумінні та розвитку копінг-стратегій.

Також, дослідження підтвердило важливість врахування індивідуальних реакцій на стресові ситуації та акцентування на сильних сторонах особистості, які можна використовувати для подолання труднощів. Програми тренінгу та

інтервенції повинні бути індивідуалізованими та спрямованими на розвиток особистісних ресурсів.

Крім того, акцент на розвиток навичок ефективного спілкування та використання соціальних мереж для підтримки відображає соціальний аспект копінгу. Спілкування та підтримка від оточуючих можуть відігравати важливу роль у психічному здоров'ї та адаптації під час воєнного конфлікту.

Зазначимо також, що використання інтердисциплінарного підходу вивчення копінг-стратегій у контексті воєнного конфлікту може сприяти більш повному розумінню психологічних, соціальних та культурних аспектів адаптації цивільного населення під час воєнного стану.

ВИСНОВКИ

Копінг-стратегії грають ключову роль у визначенні рівня стресу у цивільних осіб під час воєнного конфлікту. Результати підтверджують, що різні типи копінгу мають різний вплив на психологічний стан осіб у кризових ситуаціях.

Зокрема, виділено ті копінг-стратегії, які виявилися найбільш ефективними у зменшенні рівня стресу та сприянні психологічній адаптації. Це важливий внесок у розуміння та підтримку психічного здоров'я цивільного населення під час воєнного конфлікту.

Суть копінг-стратегій полягає в їхній ролі у пристосуванні особистості до викликів та стресових ситуацій, а також у їхньому впливі на психічне благополуччя та загальний рівень функціонування особистості.

У умовах війни та складних життєвих обставин важливою стає соціально-психологічна адаптація, причому ключову роль у цьому процесі відіграють копінг-стратегії. Термін "копінг" був введений в 1991 році Р. Лазарусом та С. Фолкман для визначення стилю реагування індивіда на стрес. Застосування різних копінг-стратегій може бути як конструктивним, так і неконструктивним.

Здатність ефективно керувати стресом та розвивати стратегії копінгу визначає ключовий елемент забезпечення психофізіологічного благополуччя та підтримки загального здоров'я.

Вказані стресори можуть впливати на різні компоненти здоров'я, включаючи фізичні, психоемоційні та соціальні аспекти. Стресори можна класифікувати за різними критеріями, такими як вплив на фізичний стан, психоемоційні аспекти чи соціальні взаємини.

Дослідження зв'язку соціально-психологічної адаптації молоді з вибором копінг-стратегій було проведено на прикладі цивільних осіб з Київської та Харківської областей, які пережили ракетні удари та стали жертвами психологічних розладів. Використані психодіагностичні методики включали

аналіз копінг-механізмів, шкалу психологічного стресу та шкалу самооцінки посттравматичного стресового розладу.

Отримані результати статистично підтверджують велику значущість критерію рангової кореляції Спірмена та вказують на сильні взаємозв'язки між використанням конкретних копінг-стратегій та рівнем стресу. Застосування статистичних методів дозволяє підтвердити статистичну значущість отриманих результатів і робить аналіз більш об'єктивним та надійним.

На етапі сучасності, після нападу росії на Україну, окрім того, де військові конфлікти можуть суттєво впливати на цивільне населення, важливо розробляти ефективні психологічні стратегії для підтримки людей, які опиняються в таких складних умовах. Програма тренінгу з формування продуктивних копінг-стратегій спрямована на те, щоб надати цивільним особам необхідні інструменти та навички для успішного подолання стресу під час військового конфлікту.

Доцільно зазначити, що аналіз типів копінг-стратегій та рівня стресу цивільних осіб під час воєнного конфлікту є важливим напрямком досліджень у сучасній психології. Розуміння, як люди долають стрес та адаптуються до екстремальних умов, допомагає розробляти більш ефективні стратегії психологічної підтримки та поліпшувати якість життя тих, хто пережив воєнний конфлікт.

Варто вказати про те, що розуміння та наукове обґрунтування тих чинників, які визначають успішність подолання стресу та адаптації до екстремальних обставин, має ключове значення для створення ефективних стратегій допомоги та поліпшення якості життя тих, хто пережив воєнний конфлікт. Варто вказати про те, що по-перше, аналіз типів копінг-стратегій розкриває, як особи взаємодіють із стресовими ситуаціями. Виявлення того, що деякі використовують адаптивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, пошук вирішення проблем, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка, свідчить про їхню готовність діяти конструктивно в умовах стресу. Ці стратегії можуть бути важливим ресурсом для забезпечення емоційної

підтримки та збереження психічного здоров'я. По-друге, розуміння рівня стресу в умовах воєнного конфлікту дозволяє визначити основні фактори, які впливають на психічне благополуччя цивільних осіб. Довготривалий стрес може призвести до важких наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія та інші психічні проблеми. Аналіз рівня стресу є ключовим етапом для розробки індивідуалізованих програм психологічної допомоги та реабілітації. По-третє, вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем стресу дозволяє виділити оптимальні методи психологічної підтримки. На основі цих даних можна розробити індивідуальні та групові програми, спрямовані на покращення адаптації та зниження ризику виникнення серйозних психічних розладів

Основною метою тренінгової програми є навчання учасників розвивати та використовувати продуктивні копінг-стратегії для подолання емоційного напруження, стресу та адаптації до екстремальних умов воєнного стану. Програма охоплює ознайомлення з копінг-механізмами, включаючи класифікацію проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій.

Також вона включає оцінку власних сильних та слабких сторін, щоб люди могли свідомо реагувати на стресові ситуації та визначити, які ресурси вони можуть використовувати для подолання труднощів. Розробка навичок ефективного спілкування та підтримки включає в себе інструкції щодо спілкування з близькими, друзями та використання соціальних мереж для підтримки у важкі періоди.

Програма також враховує роль фізичної активності у зниженні рівня стресу, надаючи вправи та техніки для покращення фізичного та психічного стану. Техніки релаксації та медитації вивчаються та впроваджуються для зменшення напруження та підвищення внутрішнього спокою.

Отримані навички під час тренінгу можуть значно підвищити рівень соціально-психологічної адаптації та загального благополуччя учасників в умовах воєнного конфлікту. Враховуючи результати дослідження, подальші напрямки можуть включати вивчення гендерних аспектів копінгу, впровадження

технологічних інновацій у психологічну підтримку, аналіз конкретних контекстуальних факторів та інші аспекти, спрямовані на розвиток більш ефективних стратегій для поліпшення психологічного благополуччя в умовах воєнного конфлікту.

На основі цих висновків може бути розроблений тренінг з формування продуктивних копінг-стратегій, спрямований на поліпшення здатностей людей ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями під час воєнного конфлікту. Такий тренінг має на меті не лише зниження рівня стресу, але й підвищення загальної психологічної стійкості та адаптивних навичок цивільного населення.

Список використаних джерел

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінгстратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: зб. наук. праць. Острог: Вид-во НаУОА, 2018. № 6. С. 4–8.
2. Арефнія С.В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2 (26). 2022. С. 7-15.
3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С.В. Чермяніна // Практична психодіагностика. Методики і тести. Навч. посібник / Ред. Райгородський Д.Я. Самара: Вид-во «БАХРАХ-М», 2006. С. 549-672.
4. Балл Г.А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. Питання психології. 1989. № 1. С. 92-101.
5. Барабанова М. В. Вивчення психологічного змісту синдрому «емоційного вигорання»: Вісник МГУ. – сер. 14, Психологія. – 2010. - №1. – с. 54- 58.
6. Бірченко Є. В. Соціально-психологічна адаптація випускників вишів до умов конкуренції на ринку праці. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства. Харків. 2000. С. 247-249.
7. Бондаренко О. М. Соціальна адаптація: сутність та її складники. Наукове пізнання: методологія та технологія. 2002. №10. С. 23-25.
8. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. - СПб., Добродійко, 2019.
9. Галян А.І. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. №1 (16). 2016. С. 22-27.

10. Городняк І.В. Соціальна адаптація учнівської молоді в умовах суспільної трансформації (регіональний аспект). Соціологічні дослідження. Зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Луганськ. 2003. №3. С. 181-188.

11. Грабовська С.М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. № 4, 2010. с.188-199. 50

12. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки: мат. всеукр. наук.-техн. конф., Вінниця: ВНТУ, 2017. С. 111-113.

13. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28-39.

14. Емішянц О.Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 4, Т. 1. 2017. С. 47-52.

15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

16. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров’я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Вип. 55. С. 23-30. 15. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів випускників до діяльності в особливих умовах: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2003. 19 с.

17. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут

соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

18. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. – Київ : Міленіум, 2004. – 265 с.

19. Конончук В.С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Наукові записки кафедри педагогіки. Вип. XXXIV. Харків. 2020. С. 131-137.

20. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Зб. наук. праць. №4 (29), 2015. Київ, 2015. С. 96-103. 51

21. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). Журнал практичного психолога. 2020. № 3. С. 93- 112.

22. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами //Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.

23. Лабезна Л.П. Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Вип. 1, Т.2, 2017. С. 155-159.

24. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник. Київ, 2001. – 128 с.

25. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 52, Т. 2, 2022. С. 185-192.

26. Лозовецька, В. Т. Професійна кар’єра особистості в сучасних умовах / В. Т. Лозовецька. - Київ : Інститут професійної освіти НАПН України, 2015. - 279 с.

27. Ляшин Я.Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 31. С. 156-169.

28. Максименко, С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров’я особистості / С. Д. Максименко // Збірник наук. пр. 63 Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. - 2013. - Вип 2. - С. 4-14.

29. Максимець С. М. Вплив емпатійності на соціально-психологічну адаптацію майбутніх учителів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2000. 20 с.

30. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. … канд. псих. наук: 19.00.07. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.

31. Олефір В. О. Взаємозв’язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168-172.

32. Осницький А. К. Визначення характеристик соціальної адаптації. Психологія і школа. 2020. №1. С.43-56.

33. Пачковський Ю. Ф. Адаптивні можливості молоді до умов ринкового середовища. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць. Харків: Видавничий центр Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2001. С. 477- 480.

34. Перегончук Н. В Проблема емоційної стійкості. Проблеми загальної психології : зб. наук.пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – Т. XII, ч. 4. К., 2010. – С. 322- 331.

35. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 53–59.

36. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакірєвою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., б. р. 45 с.

37. Рисинець, Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами / Т. П. Рисинець // Вісник Національного університету оборони України. - 2013. - Вип 1 (32). - С. 280-287.

38. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120-129.

39. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608-633.

40. Самара, О. Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки співробітників МНС: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ольга Євгенівна Самара; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – Одеса, 2010. – 16 с.

41. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159-169.

42. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

43. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціальнопсихологічні технології відновлення особистості після

травматичних подій: практ. посіб. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

44. Ткачук, Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія / Т.А. Ткачук. – Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. – 284 с.

45. Ткачук, Т. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда. / Т.А. Ткачук // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.Костюка АПН України. - 2008. - Том 7. - Вип. 14. – С. 255-260.

46. Третякова І.С., Буряк Н.О. Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького: зб. наук. праць. 2011. № 6. С. 338-344.

47. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. Соціальні виміри суспільства. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104. 37. Циганенко Г., П’яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів: Колесо, 2018. 144 с. 53

48. Цимбаляк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульнорейтинговий курс: Навчальний посібник.. – К.: ВД «Професіонал», 2005. – 656 с.

49. Швець, Д. В. Копінг-поведінка майбутніх правоохоронців у контексті прогностичної компетентності / Д. В. Швець // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. - Вип. 13. - Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 188-197.

50. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг:Психолог. - №23-24 (263-264) 2007.

51. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг//Психолог. - №23-24 (263-264) 2007 (76 ст).

52. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (39), 2017. С. 368–379.

53. Шеленкова Н.Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. № 1 (2019). С. 72-77.

54. Щудло С. А. Вторинна зайнятість як механізм трудової адаптації молоді. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства. Зб. наук. праць. Харків: Видавничий центр Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2004. С. 226-229.

55. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресдолаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60-64.

56. Budimir S., Probst T., Pieh Ch. Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. Journal of Mental Health. 2020. Vol. 30, Iss. 2. P. 156-163.

57. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989 Vol. 56. P. 267-283.

58. Israel-Cohen Y., Uzefovsky F., Kashy-Rosenbaum G., Kaplan O. Gratitude and PTSD symptoms among Israeli youth exposed to missile attacks: examining the mediation of positive and negative affect and life satisfaction. Journal of Positive Psychology. 2015. Vol. 10. №2 (4). P. 99-106.

59. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12-22.

60. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. Psychological Topics, 2009. Vol. 18 (2), Pp. 335-344.

61. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist, 2000. No 55. P. 665-673. 54

62. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991. P. 189-206.

63. Prokofieva O., Smirnov B. (2021). The features of coping strategies in adolescence. Psychological journal, 7 (1), p. 82-98.

64. Rogers C. R., Dymond R. F., eds. Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. Chicago: University of Chicago Press, 1954. 344 p.

65. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15 (1). Pp. 1-18.