

УДК 159.9316.6

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-447-452

Дата надходження: 30.11.2025

Дата прийняття до друку: 17.12.2025

Дата публікації: 30.12.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДИМИ ЖІНКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вікторія Острова¹, Олена Литвинова²

¹Канд. психол. наук, доцент кафедри психології ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» м. Київ, Україна, e-mail: OstrovaV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-8942>

²Магістр, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: LytvynovaOA@krok.edu.ua

THE USE OF COPING STRATEGIES BY YOUNG WOMEN DURING WAR: SOCIO-DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

Viktoriia Ostrova¹, Olena Lytvynova²

¹PhD (Psychological sciences), KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: OstrovaV@krok.edu.ua,, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-8942>

²Master's degree, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: LytvynovaOA@krok.edu.ua

Анотація. У сучасній соціальній дійсності надзвичайної актуальності набуває питання надання психологічної допомоги українцям та українкам у формуванні конструктивних копінг-стратегій, оволодінні ефективними способами подолання стресу, швидкого відновлення після його впливу, підвищення стресостійкості, життєстійкості, набуття досвіду посттравматичного зростання, для чого необхідно визначити загальні тенденції вибору копінг-стратегій з урахуванням соціально-демографічних характеристик.

Мета статті полягає у представленні результатів дослідження, спрямованого на визначення вибору молодими жінками різних видів копінг-стратегій у соціально-демографічному розрізі.

Проаналізовано сучасні вітчизняні дослідження і публікації з проблеми опанувальної поведінки. Визначено, що основними характеристиками копінг-стратегій особистості як способу долати труднощі, управління стресом і підтримки психосоціальної адаптації є усвідомленість, адекватність ситуації, відповідність особистісним характеристикам людини із застосуванням когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів. Конструктивні копінг-стратегії забезпечують благополуччя індивіда, його стабільність та задоволеність життям.

Представлено результати дослідження вибору і застосування молодими жінками копінг-стратегій під час війни. Вибірка дослідження склала 60 осіб. Визначалися адаптивні, умовно адаптивні і неадаптивні копінг-стратегії відповідно до таких соціально-демографічних характеристик як «Соціальний статус», «Сімейний стан», «Наявність і кількість дітей» та «Територіальний статус».

Визначено, що проживання в умовно безпечних місцях («Територіальний статус») сприяє швидкому вибору адаптивних стратегій, а, залишаючись у потенційно небезпечних місцях, жінки вчать диференціювати стресові ситуації, які потребують негайного вирішення, чи допускають ймовірність емоційного дистанціювання від проблеми.

Зазначено необхідність обов'язкового урахування соціально-демографічних характеристик у наданні психологічної допомоги молодим жінкам під час війни, особливо у плануванні і застосуванні групових форм роботи.

Ключові слова: жінки молодого віку, копінг-стратегії, адаптивний копінг, умовно адаптивний копінг, неадаптивний копінг, соціально-демографічні характеристики.

Формули: 0; рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 7

Abstract. In today's social reality, the issue of providing psychological assistance to modern Ukrainians in forming constructive coping strategies, mastering effective ways to overcome stress, quickly recover from its effects, increase stress resistance and resilience, and gain experience of post-traumatic growth. To this end, it is necessary to identify general trends in the choice of coping strategies, taking into account socio-demographic characteristics.

The purpose of the article is to present the results of a study aimed at determining the choice of different types of coping strategies by young women in a socio-demographic context.

Contemporary domestic studies and publications on the problem of coping behavior are analyzed. It has been determined that the main characteristics of personal coping strategies as a way of overcoming difficulties, managing stress, and supporting psychosocial adaptation are awareness, adequacy to the situation, and correspondence to personal characteristics with the use of cognitive, emotional, and behavioral resources. Constructive coping strategies ensure the well-being of the individual, their stability, and satisfaction with life.

The results of a study on the choice and application of coping strategies by young women during the war are presented. The study sample consisted of 60 people. Adaptive, conditionally adaptive, and maladaptive coping strategies were identified according to such socio-demographic characteristics as "social status," "marital status," "presence and number of children," and "territorial status."

It has been determined that living in relatively safe places ("Territorial Status") contributes to the rapid selection of adaptive strategies, while remaining in potentially dangerous places, women learn to differentiate between stressful situations that require immediate resolution and those that allow for emotional distancing from the problem.

The need to take socio-demographic characteristics into account when providing psychological assistance to young women during wartime, especially when planning and implementing group work, has been noted.

Keywords: young women, coping strategies, adaptive coping, conditionally adaptive coping, maladaptive coping, socio-demographic characteristics.

Formulas: 0; fig.: 0, tab.: 0, bibl.: 7

Постановка проблеми. Життя в умовах війни відрізняється невизначеністю, втратою орієнтирів у поточному моменті та неможливістю спрогнозувати навіть найближче майбутнє, поставити як короткотривалі, так і довготривалі цілі. Велика кількість українців втратили членів сім'ї, житло, майно, фінансові можливості для існування, були змушені виїхати з рідної домівки у пошуках безпеки, кращого життя і потенційно кращих умов для освіти і розвитку своїх дітей. Всі ці події відбуваються на фоні тотального стресу, спричиненого війною, проблем, які потрібно швидко вирішувати (не маючи достатніх ресурсів і досвіду їх подолання). І звісно ж, більшість українців опиняються у складних ситуаціях, які загрожують їх життю, здоров'ю, благополуччю, що поглиблює стресові переживання і викликає неадекватність їх реагування на поточні стресові події.

Надзвичайної актуальності набуває питання надання психологічної допомоги сучасним українцям та українкам у формуванні конструктивних копінг-стратегій, оволодінні ефективними способами подолання стресу, швидкого відновлення після його впливу, підвищення стресостійкості, життєстійкості, набуття досвіду посттравматичного зростання, для чого необхідно визначити загальні тенденції вибору копінг-стратегій з

урахуванням як статі, так і інших соціально-демографічних характеристик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних психологічних дослідженнях визначають структурні компоненти копінгу та його функції. Копінг розглядається як «опанувальна поведінка», яка складається з усвідомлених, відповідних як ситуації, так і особистості суб'єкта, дій. Саме усвідомленість відрізняє копінг від механізмів психологічного захисту, несвідомих та переважно спрямованих на захист психіки, уникання вирішення проблеми. Копінг-стратегії є цілеспрямованими, контрольованими, адекватними важким обставинам, для подолання яких вони призначені, суб'єкт може навчатися копінг-стратегіям і модифікувати їх (Волошок & Прус, 2021).

Опанувальна поведінка реалізується через застосування ефективної копінг-стратегії, базується на особистісних та середовищних копінг-ресурсах, взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Копінг-стратегії трактуються як актуальні відповіді особистості на сприйману загрозу, як спосіб управління стресом (Гуляс, 2015), як усвідомлені дії особистості, спрямовані на подолання стресової ситуації та підтримку психосоціальної адаптації протягом періодів стресу і в побутовому щоденному житті (Дубчак, 2016; Сингаївська & Страмоусова, 2024).

Основною функцією копіngu є «подолання», тому вирізняють адаптивні (конструктивні) копінг-стратегії як ті, що сприяють подоланню та вирішенню проблеми, а дезадаптивні (неадаптивні, неконструктивні) – як ті, що знижують психологічне та фізичне благополуччя, не сприяють ефективному саморозвитку особистості (Андрущенко, 2018).

Оскільки прояви стресу можуть виявлятися на поведінковому, когнітивному, емоційному та фізіологічному рівнях, то й копінг-стратегії містять способи справлятися із стресами з урахуванням наявних у людини когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів (Кривошей, Бужинська & Міхалець, 2023).

Метою копіngu (Оксютович & Мельничук, 2023) є забезпечення благополуччя індивіда, його стабільності та задоволеності життям не тільки у якості одномоментного впливу, а й як довготривалий ефект підтримання відчуття благополуччя особистості, яка вірить в себе та здатна застосовувати ефективні стратегії подолання криз, проблем, труднощів життя.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає у представленні результатів дослідження, спрямованого на визначення вибору молодими жінками різних видів копінг-стратегій у соціально-демографічному розрізі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Авторська анкета «Копінг молодих жінок в умовах війни» розроблена для визначення типової поведінки жінок при подоланні стресу та обранні копінг-стратегій в залежності від соціально-демографічних характеристик.

Анкета містить два блоки запитань закритого типу: I блок (8 питань) – визначається вік, соціальний статус, сімейний стан, наявність і кількість дітей, наявність членів сім'ї, які потребують спеціального догляду, територіальний статус і наявність економічних та матеріальних проблем, що впливають на поведінку при вирішенні стресових

ситуацій; II блок (16 питань) – визначається частота вибору певних варіантів поведінки (копінг-стратегій) з вирішення стресових ситуацій.

Запропоновано варіанти щодо використання усвідомленого чи неусвідомленого застосування копінг-стратегій. Зокрема, щодо усвідомленого використання стратегій копіngu пропонуються варіанти: «зосереджую увагу на проблемі, аналізую, як швидко й усвідомлено її можна подолати»; «намагаюся осмислити проблему, шукаю додаткову інформацію для встановлення причин і ймовірних шляхів її подолання»; «усвідомлено складаю план з поступового вирішення проблеми, записую кроки, що за чим робити, щоб наблизитися до успіху»; «намагаюся свідомо приділити увагу розподілу часу, використанню тайм-менеджменту, щоб встигнути все заплановане».

Щодо неусвідомленого використання копінг-стратегій пропонуються такі варіанти, як: «намагаюся несвідомо відволіктися, подумати про щось гарне, що траплялося зі мною раніше»; «іду на шопінг, на зустріч з друзями, на вечірку (організую цікаве дозвілля, щоб несвідомо забути про проблему)»; «несвідомо вживаю улюблену їжу, щоб порадувати себе у складній ситуації, чи вживаю алкоголь, щоб підбадьорити до вирішення проблеми (набратися хоробрості)».

Опис вибірки дослідження: загальна кількість респонденток – 60 осіб.

Вік: всі респондентки належать до однієї вікової групи, 30 осіб (50%) – від 25 до 30 років, 30 осіб (50%) – від 30 до 35 років.

Соціальний статус: 20 осіб (33,3%) є студентками ЗВО, навчаються на дистанційній формі, отримують освіту на старших курсах; 12 осіб (20%) є працевлаштованими – державні установи, приватні бізнес-структури; 16 осіб (26,7%) є безробітними, і 12 (20%) – перебувають у декретній відпустці по догляду за дитиною.

Сімейний стан: у шлюбі – 25 осіб (41,7%), у стосунках – 20 осіб (33,3%), 15 жінок (25%) – самотні, без партнера.

Наявність і кількість дітей: 20 (33,3%) молодих жінок не має дітей, у 14 (23,3%) – по двоє дітей, у 3 осіб (5%) – троє і більше дітей, у 23 (38,3%) опитуваних – наявна одна дитина.

У 25 осіб (41,7%) є члени сім'ї, які потребують *постійного спеціального догляду* (старенькі батьки, хворий член сім'ї, поранений чоловік, діти з інвалідністю тощо). У решти – відсутні такі члени сім'ї, які потребують підвищеної уваги та зусиль.

Територіальний статус – більша частина опитуваних є ВПО та мігрантками закордон (18 осіб (30%) – внутрішньо переміщені особи (ВПО), 16 осіб (26,7%) – мігрантки закордон (МЗК)), і решта 26 осіб (43,3%) відносять себе до категорії «добровільно залишена особа» (ДЗО) на своєму місці проживання, які не виїздили в інші регіони України або закордон (незалежно від безпекової ситуації).

Результати дослідження. *Соціальний статус.* За результатами анкетування визначено, що адаптивний копінг «Усвідомленого аналізу та вирішення проблеми» властивий для 15% студенток, 50% працюючих, 12,5% безробітних та 33,3% мам у декреті. Умовно адаптивний копінг «Звертання за соціальною підтримкою» виявлено у 10% студенток і по 25% жінок у кожній іншій групі, що вказує на дієвість цієї копінг-стратегії для ефективного подолання стресу. Не адаптивна стратегія «Несвідомого використання відволікаючих стратегій» найчастіше виявляється у студенток (35%), і також зустрічається у працюючих жінок і мам у декреті (по 16,7%), і в безробітних (18,7%).

Сімейний стан. Копінг «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» наявний у 20% заміжніх, 25% жінок у стосунках і третини самотніх жінок (33,3%), що свідчить про їх здатність вирішувати проблеми самотійно. Копінг «Звертання за соціальною підтримкою», що

також відноситься до оптимальних, умовно адаптивних, адже допомагає вирішити проблеми, хоча й може вказувати на формування залежної позиції осіб від інших, наявний у 20% жінок (заміжніх, у стосунках і самотніх). Схильність до вибору копінг-стратегії «Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» мають 8% заміжніх, 15% жінок у стосунках і 33,3% самотніх жінок, які стикаючись із проблемою, розгублюються, відчують шок від несподіваних подій, не можуть швидко зорієнтуватися. Вони гостро реагують на стрес, відчують розпач, протягом довгого часу переживають ситуацію замість зосередження на пошуку рішення. Копінг-стратегія «Емоційне дистанціювання» наявний у 20% заміжніх та 20% жінок у стосунках. Тобто, за наявності партнера молоді жінки можуть дозволити собі дистанціюватися від проблеми, сподіваючись, що хтось інший вирішить її. Копінг-стратегія «Несвідоме використання відволікаючих стратегій» (шопінг, нераціональна харчова поведінка) також частіше наявна у заміжніх жінок (32%), жінок у стосунках (20%), ніж у самотніх жінок (13,3%). Відтак, молоді жінки залежно від сімейного стану нерівномірно схильні до вибору адаптивних копінг-стратегій, зокрема, стратегія «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» характерна для 20% заміжніх, 25% жінок у стосунках і 33,3% самотніх жінок.

Використання умовно адаптивної копінг-стратегії «Звертання за соціальною підтримкою» властиве для 20% всіх молодих жінок. При цьому помітні відмінності у виборах неадаптивних копінг-стратегій при потраплянні у стресові ситуації – копінг «Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» наявний у третини самотніх жінок (що виразно більше, чим в інших підгрупах опитуваних), копінг «Емоційне дистанціювання» виявляється лише у 20% заміжніх та жінок у стосунках, і не спостерігається у самотніх жінок. А копінг «Несвідоме використання відволікаючих

стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка)» найчастіше спостерігається у заміжніх жінок (32%), що виразно більше, чим в інших категоріях опитуваних.

Відтак, сімейний стан впливає на вибір копінг-стратегій у молодих жінок: маючи партнера, вони сподіваються, що частину стресів, труднощів, проблем вирішить саме він, а тому допускають варіанти вибору копіngu «емоційного дистанціювання» та «несвідомого відволікання». За відсутності партнера молоді жінки більше уваги приділяють усвідомленому аналізу проблеми та її вирішенню, або ж коли проблема складна – тривало переживають, не можуть опанувати себе, демонструють виразні емоційні реакції.

Наявність і кількість дітей. Копінг «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» властивий для 25% жінок, які мають дітей і бездітних. Копінг «Звертання за соціальною підтримкою» характерний більше для молодих мам (25%), чим для бездітних (10%). Копінг «Емоційне відреагування» навпаки частіше властивий для бездітних (25%), чим для жінок з дітьми (12,5%), так само як і копінг «Емоційне дистанціювання» частіше властивий для бездітних (на 7,5%). А копінг «Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка)» характерний для 25% жінок з дітьми і 20% бездітних жінок. Таким чином, прояви адаптивного копіngu «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» та копіngu «Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка)» є подібними, а копінг, пов'язані з емоційним відреагуванням та емоційним дистанціюванням, частіше виявляються у бездітних жінок.

Територіальний статус. Копінг «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» найчастіше обирають жінки-ВПО (33,3%), також він наявний у 18,7% МЗК і 23,1% ДЗО. Цей копінг є адаптивним та найбільш успішним для вирішення проблеми, подолання стресу. Копінг

«Звертання за соціальною підтримкою» виявлено у 16,7% ВПО, 18,7% МЗК і 23,1% ДЗО, що також характеризує молодих жінок як здатних успішно вирішувати проблеми шляхом звернення за допомогою і підтримкою до друзів, членів сім'ї, фахівців, які дійсно можуть підтримати і допомогти.

Інші копінг-стратегії є не адаптивними, зокрема, копінг «Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» спостерігається у 22,2% ВПО, 25% МЗК на відміну від 7,6% ДЗО. Ймовірно, жінки, які залишилися вдома, мають приблизний план, як вирішувати проблеми, з якими стикаються щодня, і вивести їх з рівноваги може лише сильна стресова подія. Водночас копінг «Емоційне дистанціювання» наявний у 11,1% ВПО, 6,2% МЗК і 23,1% ДЗО. Тобто жінки, які виїхали – намагаються вирішувати проблеми частіше, ніж ДЗО, які намагаються дистанціюватися від стресових ситуацій, і навчилися диференціювати ситуації, які потребують негайного рішення, а на які можна «закрити очі». Копінг «Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка)» спостерігається у 16,7% ВПО, у 31,3% МЗК, і 23,1% ДЗО. Аналіз переважних виборів копінг-стратегій у різних категорій жінок за територіальним статусом, показує, що ВПО переважно обирають «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» (33,3%), ще у 16,7% виявлено копінг «Звертання за соціальною підтримкою» (тобто сумарно 50% осіб мають адаптивний і умовно адаптивний копінг). У МЗК ці копінг проявляється у 37,4% (по 18,7% за кожним), а в ДЗО – у 46,2%). При цьому третина МЗК мають схильність до відволікаючої поведінки під час стресових ситуацій.

Загалом за результатами анкетування виявлено, що оптимальний копінг «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» властивий для 25% молодих жінок. Також умовно оптимальний копінг «Звертання за соціальною підтримкою»

найчастіше обирали 20% молодих жінок. Не адаптивний копінг «Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» властивий для 16,7% осіб, подібним є прояв копінгу «Емоційне дистанціювання» у 15% молодих жінок. І ще 23,3% респонденток обирають копінг «Несвідоме використання відволікаючих стратегій» (шопінг, нераціональна харчова поведінка. Тобто, серед опитаних лише 25% осіб мають адаптивний копінг, спрямований на усвідомлене вирішення проблем, ще у 20% встановлено умовно оптимальний копінг звернення за допомогою до інших, а решта молодих жінок застосовують не адаптивні копінги – емоційного відреагування, відволікання, свідоме емоційне дистанціювання від проблеми (намагання перекласти відповідальність за її вирішення на когось іншого).

Відтак вибори копінг-стратегій молодими жінками часто залежать від їх соціального статусу, сімейного положення, наявності дітей, територіального розміщення, що впливає на усвідомлений чи несвідомий підхід до вирішення проблем. Наявність чи відсутність партнера значно впливає на відчуття власної відповідальності за себе і своїх дітей, що викликає переважно готовність до швидкого вирішення стресових ситуацій,

подолання труднощів. Проживання в умовно безпечних місцях також сприяє швидкому вибору адаптивних стратегій, а залишаючись у потенційно небезпечних місцях жінки вчаться диференціювати стресові ситуації, що потребують негайного вирішення чи допускають ймовірність емоційного дистанціювання від проблеми.

Висновки. Аналіз результатів проведеного дослідження дозволяє окреслити лише певні тенденції у застосуванні молодими жінками копінг-стратегій під час війни, але слід зауважити необхідність обов'язкового урахування соціально-демографічних характеристик у наданні психологічної допомоги, особливо це стосується групових форми роботи.

Така соціально-демографічна характеристика як актуальний територіальний статус (ВПО, МЗК, ДЗО) здійснює суттєвий вплив на обрання молодими жінками адаптивних і неадаптивних стратегій копінгу.

Тож як групові, так і індивідуальні форми роботи мають містити елементи психоедукації, спрямовані на усвідомлення вибору копінг-стратегій за критерієм «адаптивність-неадаптивність» та розширення можливостей вибору адаптивних копінг-стратегій.

Література:

1. Андрущенко, І. Г. (2018). Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. 6, 4–8.
2. Волошок, О.В., & Прус, С.Р. (2021). Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 1, 146–151.
3. Гуляс, І. А. (2015). Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 40, 72–75.
4. Дубчак, Г. М. (2016). Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних

професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1(2), 28–39.

5. Кривошей, К. Ю., Бужинська, С. М., & Міхалець, І. В. (2023). Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус*, 51, 153–157.

6. Оксютович, М., & Мельничук, Д. (2023). Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(69), 253–260.

7. Сингаївська, І., & Страмоусова, І. (2024). Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(75), 231–245.