

УДК: 159.923.2:159.944.4  
DOI: 10.31732/2663-2209-2026-81-467-477

Дата надходження: 03.03.2026  
Дата прийняття до друку: 24.03.2026  
Дата публікації: 30.03.2026



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

## ДИНАМІКА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ЧИННИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

*Вікторія Гридзук<sup>1</sup>, Олег Пасайлюк<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Канд. психолог. наук, викладач кафедри психології ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна, e-mail: [HrydzhukV@krok.edu.ua](mailto:HrydzhukV@krok.edu.ua), ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7600-6283>

<sup>2</sup>Студент 4 курсу, спеціальність “Психологія”, ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна, e-mail: [PasailiukOM@krok.edu.ua](mailto:PasailiukOM@krok.edu.ua)

## THE DYNAMICS OF COPING BEHAVIOR AS A FACTOR IN HUMAN RESILIENCE IN EXTREME SITUATIONS

*Viktoria Hrydzhuk<sup>1</sup>, Oleg Pasayluk<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Ph.D. in Psychology, Lecturer in the Department of Psychology, KROK University, Kyiv, Ukraine, e-mail: [HrydzhukV@krok.edu.ua](mailto:HrydzhukV@krok.edu.ua), ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7600-6283>

<sup>2</sup> Senior, majoring in Psychology, KROK University, Kyiv, Ukraine, e-mail: [PasailiukOM@krok.edu.ua](mailto:PasailiukOM@krok.edu.ua)

**Анотація.** Стаття присвячена висвітленню динаміки використання копінг-стратегій особистості періоду активної професійної діяльності та соціальної адаптації в умовах екстремальних ситуацій. Закцентовано увагу на потенціалі активної проблемно-орієнтованої адаптації, що характеризується мобілізацією всіх доступних ресурсів, включаючи ментальні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Виокремлено успішні адаптивні поведінкові стратегії та зазначено потенційно доцільне послідовне їх використання для подолання стрес-чинників в умовах війни. За результатами емпіричного дослідження копінг-стратегій виявлено складну та багатогранну картину використання різних способів подолання екстремального стресу. Аналіз емпіричних даних показав, що в умовах війни українці віком від 22 до 45-ти років демонструють використання всього спектру копінг-стратегій, проте з різним ступенем інтенсивності та ефективності залежно від індивідуальних особливостей та характеру стресової ситуації. При цьому важливим стає свідомий вибір і послідовне використання таких адаптивних проблемно-орієнтованих стратегій, як: планування розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, самоконтроль і позитивна переоцінка, що в цілому відтворює структурну модель вчинкового підходу до вирішення проблемної ситуації. Послідовне і структуроване використання адаптивних проблемно-орієнтованих стратегій стає ефективним соціально-психологічним чинником розвитку резильєнтності в екстремальній ситуації. Виявлено, що непродуктивним в умовах війни стає свідоме використання конфронтації, дистанціювання і втечі-уникання, що підсилюють тривожність і соціально-емоційну дезорієнтацію особистості в ситуації невизначеності та переживання психотравм.

Віра в можливість контролювати події власного життя, соціальна взаємопідтримка, систематичний підхід до аналізу проблемних ситуацій та використання адаптивних проблемно-орієнтованих стратегій сприяють переоцінці власних можливостей, пошуку альтернативних рішень та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання екстремального стресу.

**Ключові слова:** екстремальна ситуація, стрес, копінг-стратегія, адаптивні копінг-стратегії, дезадаптивні копінг-стратегії, проблемно-орієнтовані стратегії, резильєнтність, вчинково-вчинкова взаємодія.

**Формули: 0, рис.: 3, табл.: 1, бібл.: 13**

**Abstract.** The article is devoted to highlighting the dynamics of the use of coping strategies by individuals during periods of active professional activity and social adaptation in extreme situations. The focus is on the potential of active problem-oriented adaptation, which is characterized by the mobilization of all available resources, including mental, cognitive and behavioral components.

Successful adaptive behavioral strategies are highlighted and their potentially appropriate consistent use for overcoming stress factors in wartime conditions is indicated. The results of an empirical study of coping strategies reveal a complex and multifaceted picture of the use of various methods for overcoming extreme stress. Analysis of empirical data showed that in wartime, Ukrainians aged 22 to 45 demonstrate the use of a full range of coping strategies, but with

*varying degrees of intensity and effectiveness depending on individual characteristics and the nature of the stressful situation. At the same time, it is important to consciously choose and consistently use adaptive problem-oriented strategies such as planning problem solving, seeking social support, accepting responsibility, self-control, and positive reappraisal, which together reproduce the structural model of a behavioral approach to solving a problem situation. The consistent and structured use of adaptive problem-oriented strategies becomes an effective socio-psychological factor in the development of resilience in extreme situations. It has been found that conscious use of confrontation, distancing, and escape-avoidance becomes counterproductive in wartime, as it increases anxiety and social-emotional disorientation in situations of uncertainty and psychological trauma.*

*Belief in the ability to control events in one's own life, social mutual support, a systematic approach to analyzing problematic situations, and the use of adaptive problem-oriented strategies contribute to the reassessment of one's own capabilities, the search for alternative solutions, and the mobilization of internal and external resources to overcome extreme stress.*

**Keywords:** *extreme situation, stress, coping strategy, adaptive coping strategies, maladaptive coping strategies, problem-oriented strategies, resilience, behavioral interaction.*

**Formulas:** 0, **fig.:** 3, **tab.:** 1, **bibl.:** 13

**Постановка проблеми.** У сучасному світі стрімких соціальних змін, нестабільності, економічної та політичної напруги, військових конфліктів і відповідно зростаючих вимог до особистісної й професійної ефективності, питання адаптації до екстремальних стресових ситуацій набуває особливої ваги. Людина щоденно стикається з різними викликами: тиском, перевантаженням, втратами, невизначеністю – усі ці чинники спричиняють емоційне виснаження, тривожність, порушення психічної рівноваги, психосоматичні розлади. Особливо вразливими до впливу стресу є представники соціально важливих професій – поліцейські, рятувальники, медики, педагоги, військовослужбовці, які постійно перебувають в умовах психологічного напруження та прийняття ризикованих рішень (Боснюк, 2011; Галич, 2021; Євдокімова О, 2018).

Враховуючи це, дослідження копінг-стратегій – адаптивних механізмів, за допомогою яких особистість справляється зі стресом, – є вкрай актуальним. Ефективні копінг-стратегії не лише знижують інтенсивність психоемоційного напруження, а й сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищують резильєнтність та запобігають розвитку деструктивних форм поведінки, таких як агресія, залежності чи апатія (Грабовська, 2010; Карамушка & Снігур, 2024). Крім того, зростає потреба у впровадженні науково обґрунтованих програм психологічної підтримки й профілактики

стресу в різних соціальних групах, що підтверджує практичну значущість вивчення їхньої копінг-поведінки в екстремальних ситуаціях.

#### **Аналіз досліджень і публікацій.**

Копінг вивчається у рамках психологічних захисних можливостей людини (P. Kramer, B. Compass, J. Connor-Smith, G. Zaltzman, A. Thomsen, M. Wadsworth, N. Khan et al.), сукупності її особистісних рис (K. Schäfer, R. Gorzuch) або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (R. Lazarus, S. Folkman, B. Spilka, R. Hood, B. Gunsberger, R. Gorzuch). Ключовим підґрунтям є когнітивно-оціночна концепція стресу та копінгу Річарда Лазаруса і Сюзанни Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), згідно з якою копінг визначається як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля для подолання специфічних внутрішніх або зовнішніх вимог, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості.

Наразі в психологічній літературі переважають три теоретичні моделі, які досліджують поняття копінгу: его-психологічна модель (G. Vaillant, 1972; N. Naan, 1977), модель особистісних рис (Ross & Nisbett, 1991), контекстуальна (ситуаційна) модель (Lazarus & Folkman, 1984). Перша ґрунтується на понятті захисних механізмів, зокрема несвідомих механізмів адаптації, друга – на особистісних рисах або схильності людини до механізмів подолання стресу, згідно яких відбуваються ті чи інші реакції на стрес. Третя оцінює копінг стосовно певних

стресових подій або сценаріїв і передбачас, що наміри та дії, пов'язані з подоланням стресу, залежать від взаємодії між людиною та обставинами. Остання теорія має на цей час найвищий рівень визнання та використання в науковій психологічній спільноті. В її межах визначена і найпопулярніша донині класифікація копінг-стратегій, відповідно до якої виокремлено проблемно- та емоційно-сфокусовані поведінкові реакції на стресові події, так звані активні і пасивні форми копінг-поведінки (Lazarus & Folkman, 1984). Окрім того, за рівнем ефективності копінг-стратегії поділяють на продуктивні і непродуктивні (Willi & Heim, 1986). Досить цікавою і деталізованою видається класифікація копінг-стратегій Е. Фриденберга та Р. Льюїса, де 18 стратегій копінг-поведінки за критерієм ефективності об'єднані у три стилі: продуктивне, проміжне та непродуктивне подолання (Frydenberg & Lewis, 2000).

Серед вітчизняних науковців чимало дослідників класифікують копінг-стратегії залежно від типів психічних процесів, на яких базуються ті чи інші стратегії (Грановська & Нікольська, 2001). Особливостям копінг-поведінки в різних соціальних контекстах присвячені праці С. Грабовської. В. Боснюк розглядає взаємозв'язок копінг-стратегій із психологічним захистом у рятувальників (Боснюк, 2011). О. Чаповська та З. Шайхлісламов аналізують психологічні чинники вибору копінг-стратегій та їх вплив на поведінку в стресових умовах (Чаповська, 2020; Шайхлісламов & Горбенко, 2023). Л. Карамушка і Ю. Снігур досліджують особливості копіngu в управлінні освітніми організаціями (Карамушка & Снігур, 2024). І. Сингаївська та І. Коцюбинська досліджують зв'язок між резильєнтністю, копінг-стратегіями та сприйняттям майбутнього в особистих нарративах українців, які переїхали за кордон унаслідок війни (Сингаївська & Коцюбинська, 2025). Адаптаційним копінг-стратегіям в умовах війни присвячені

роботи О. Богдан, С. Гозак, О. Єлізарової, Т. Станкевич та інших.

Саме аналіз адаптаційних стратегій подолання складних життєвих обставин актуалізується в нинішніх умовах війни, стає важливим для розуміння того, які поведінкові патерни, в якій мірі і на якому етапі подолання екстремального стресу послуговуються для підтримки психологічної та фізичної стійкості особистості. Дослідження динаміки копінг-поведінки як чинника резильєнтності людини в екстремальних ситуаціях може стати надійною основою для напрацювання ефективних програм відновлення після пережитих психотравм.

Тому **метою статті** стало висвітлення результатів теоретико-емпіричного дослідження ефективності копінг-стратегій в екстремальних умовах, зокрема виокремлення успішних адаптивних поведінкових стратегій для подолання стрес-чинників в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Як відомо, поняття копіngu походить від англійського слова “to cope”, що означає “справлятися”, “долати”. Процесуальна модель копіngu розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкман ще у 1960-х роках. Тим самим були закладені теоретичні основи дослідження копінг-стратегій (Lazarus & Folkman, 1984). Згідно з цією моделлю, копінг є динамічним процесом, що включає постійну взаємодію між особистістю та стресовою ситуацією. Процес копіngu включає когнітивну оцінку ситуації, вибір відповідної стратегії подолання та оцінку її ефективності. Якщо обрана стратегія виявляється неефективною, відбувається переоцінка ситуації та вибір альтернативної стратегії. С. Грабовська визначає копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля для управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що виснажують або перевищують ресурси особистості (Грабовська & Єсип, 2010).

З. Шайхлісламов та В. Горбенко, аналізуючи різні теоретичні підходи до

визначення копінг-стратегій, підкреслюють їх багатомірність та складність (Шайхлісламов & Горбенко, 2023). Автори відзначають, що копінг-стратегії можна розглядати як стабільні особистісні характеристики, як ситуативні реакції на стрес, або як процес взаємодії між особистісними та ситуативними факторами. Сучасний підхід схиляється до розуміння копінгу як динамічного процесу, що змінюється залежно від специфіки стресової ситуації та наявних ресурсів особистості.

В. Шебанова зазначає: “копінг-поведінка – це способи, якими особистість реагує на психологічні загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю. Ці стратегії здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості та призводять до успішної або менш успішної адаптації” (Шебанова & Діденко, 2017).

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на зміну стресової ситуації шляхом активних дій для вирішення проблеми. Цей тип копінгу включає планування, пошук інформації, прийняття рішень, конфронтацію з проблемою. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційних реакцій на стресову ситуацію і включає такі стратегії, як дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення.

Особливий інтерес для цієї наукової розвідки представляють дослідження копінг-стратегій у представників тих професійних груп, чия робота пов'язана зі значним ризиком і емоційно-психологічним навантаженням при подоланні наслідків соціо і техногенних катастроф. Так В. Боснюк, вивчаючи зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників, відзначає, що специфіка цієї професійної діяльності пов'язана з необхідністю швидкого реагування в екстремальних ситуаціях. Тож рятувальники частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії (Боснюк, 2011, с. 35).

Важливим аспектом дослідження копінг-стратегій є їх взаємозв'язок з механізмами психологічного захисту. Р. Грановська та І. Нікольська розглядають співвідношення між свідомими копінг-стратегіями та несвідомими захисними механізмами, підкреслюють, що ефективне подолання стресу часто включає інтеграцію обох типів механізмів (Грановська & Нікольська, 2014, с. 87). Зауважимо, що на відміну від копінгу, захисні механізми, пов'язані із внутрішньо-психологічними конфліктами, рідше зазнають свідомого регулювання, а мета, задля якої їх застосовують, чітко не окреслена (Comras et al., 2001). Також, як слушно зауважує С. Грабовська, “психологічний захист менш конструктивний, оскільки зазвичай передбачає відмову індивіда розв'язувати проблеми заради збереження комфортного душевного стану” (Грабовська & Єсип, 2010, с.190).

За адаптаційним потенціалом виділяють адаптивні стратегії, спрямовані на безпосереднє вирішення проблемної ситуації, та дезадаптивні стратегії, які можуть мати обмежену ефективність за певних обставин.

Найбільш адаптивними вважаються стратегії, орієнтовані на активне вирішення проблеми. Водночас існують стратегії, які не є самостійним активним копінгом, але сприяють адаптації в стресових умовах, включаючи пошук емоційної підтримки оточення, концентрацію на джерелі стресу з одночасним відволіканням від інших справ, очікування сприятливих змін ситуації та використання гумору як захисного механізму.

До дезадаптивних стратегій належать заперечення ситуації, ментальний вихід через занурення в фантазії або розважальний контент та самоусунення від активного вирішення стресової ситуації, хоча навіть ці підходи можуть виявлятися корисними за певних обставин.

Активна проблемно-орієнтована адаптація характеризується мобілізацією всіх доступних ресурсів, включаючи ментальні, когнітивні та поведінкові

компоненти, з подальшим систематичним плануванням варіантів вирішення проблемної ситуації. Ця стратегія демонструє високу ефективність при превентивному застосуванні в контексті прогнозованих загроз та нагадує методичний підхід до адаптації в несприятливих умовах. На противагу їй, конфронтаційна стратегія полягає в агресивній відповіді на стресогенний фактор з інтенсивною боротьбою проти проблемної ситуації. Стратегія емоційного самоконтролю передбачає супресію емоційних реакцій з переходом до раціонального аналізу ситуації. Переваги включають збереження когнітивної ясності та можливість обдуманих дій, однак значні енергетичні витрати на емоційну супресію можуть знижувати загальну ефективність проблемно-вирішувальної діяльності.

Пошук соціальної підтримки базується на залученні ресурсів соціального оточення для отримання емоційної підтримки та практичної допомоги. Ця стратегія демонструє високу ефективність, зокрема, в ситуаціях горювання та при подоланні життєвих втрат, оскільки дозволяє подолати почуття самотності.

Уникнення проблем характеризується самоусуненням від активного вирішення проблемної ситуації з перекладанням відповідальності на інших осіб. Тимчасове відволікання може мати адаптивний ефект для відновлення емоційних та когнітивних ресурсів, однак існує значний ризик розвитку деструктивної поведінки, включаючи занурення в фантазії, розвиток залежностей та накопичення нерозв'язаних проблем.

Корисною в екстремальних умовах може бути і позитивна когнітивна переоцінка, яка полягає в пошуку позитивних аспектів у проблемній ситуації з метою зниження стресового навантаження через зміну фокусу сприйняття та інтерпретації подій.

Стратегія прийняття персональної відповідальності дозволяє зайняти активну життєву позицію, виправити можливі

помилки або прийняти незворотність ситуації, перетворивши стрес на цінний досвід. Такий підхід характеризує осіб з високим рівнем внутрішніх ресурсів, вольовими якостями та здатністю знаходити конструктивні рішення в складних обставинах. Натомість дистанціювання від проблеми передбачає вирішення проблемної ситуації з дотриманням емоційної та фізичної дистанції. Тимчасове дистанціювання забезпечує безпеку та надає простір для маневру, однак потребує чіткого розмежування з повним уникненням відповідальності, оскільки не всі життєві ситуації можуть бути вирішені на відстані.

Аналіз копінг-стратегій свідчить про необхідність диференційованого підходу при виборі методів подолання стресу залежно від специфіки ситуації, індивідуальних особливостей особистості та наявних внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Ефективність копінгу визначається не стільки вибором конкретної стратегії, скільки її адекватністю ситуаційному контексту та гнучкістю в застосуванні різних підходів. Оптимальним є формування репертуару різноманітних копінг-стратегій з можливістю їх селективного використання відповідно до вимог конкретної стресової ситуації.

О. Чаповська підкреслює, що одна й та сама копінг-стратегія може бути ефективною в одній ситуації та неефективною в іншій (Чаповська, 2020, с. 67). Тому важливо розвивати гнучкість у виборі копінг-стратегій. Сучасні дослідження копінг-стратегій включають вивчення їх культурних та гендерних особливостей (Devon, 2012).

У рамках проекту “Самопочуття та життєдіяльність українців під час війни” Інститутом громадського здоров'я НАМН України проводилося у квітні-червні 2023 року дослідження, що мало на меті оцінку ефективності поведінкових стратегій подолання впливу стресу під час війни. Проведена оцінка типу і ефективності адаптивних стратегій під час війни показала, що більше 70% респондентів

відмітили дієвість таких стратегій, як прогулянки, хобі, музика, піклування про когось, спостереження за природою. Також більша частина респондентів (62,4-67,8%) вказала на ефективність адаптаційних можливостей вживання смачної їжі, перегляду фільмів та серіалів, а також дозвілля, що підвищує особистісне зростання (читання, вивчення мов, кіно, театр, музеї) (Гозак, Єлізарова & Станкевич, 2023).

Проблематика взаємозв'язку копінг-стратегій зі стратегіями психологічного добробуту в умовах війни розглядається в роботах О. Богдан. Зокрема вона вказує на наявність в українців певного психологічного потенціалу щодо розбудови персонального добробуту навіть в умовах війни. Цей потенціал пов'язаний, на думку авторки, з проактивною позицією, залученістю до суспільно корисної діяльності. Долання труднощів війни підсилює наявний потенціал через зміцнення, нарощування віри в себе і здатність спиратися на власні життєві сенси (Богдан, 2024, с. 60-61).

Вартим особливої уваги є той факт, що в умовах війни розширюються рамки поняття “позитивна адаптація” і сприйняття цього феномену виводиться на абсолютно новий рівень. Йдеться про розвиток здатності до подолання, відновлення і накопичення власних ресурсних сил при значній психоемоційній напрузі внаслідок дії довготривалої екстремальної ситуації. Акценти розставляються таким чином, що враховуються усі складники і чинники підтримки психофізіологічного та емоційно психологічного стану особистості, які дозволяють їй за будь-яких обставин активно здійснювати свій життєвий проект. Самоподолання і відновлення стають принципами пошуку нових конструктивних копінг-стратегій в складних життєвих ситуаціях. Наразі нами запропоновано розглядати в якості резильєнтної вчинково-вчинкову взаємодію, що, власне, може забезпечити динамічний процес розкриття і активізації

ресурсних сил кожної окремо взятої особистості у складі спільноти задля ефективного опору негативному довготривалому стресовому впливу (Гриджук, 2025, с. 484). Про успішність застосування такої адаптивної копінг-стратегії в умовах війни свідчить, зокрема, досвід долучення до волонтерської діяльності, спільне розділення переживань, взаємопідтримка і максимальна співучасть у спільній дії, яка дозволяє її учасникам долати екзистенційний страх, активно включатися у взаємодію і вирішувати складні, часто непередбачувані ситуації, пов'язані з ризиками різної природи.

З метою виявлення особливостей використання різних стратегій подолання стресу серед дорослого населення в умовах війни було організоване емпіричне дослідження, яке проводилося на базі психологічної консультації за участю добровольців віком від 22 до 45 років. Вибірка дослідження складала 50 осіб, серед яких 29 жінок та 21 чоловік, що забезпечило репрезентативність за статевою ознакою. Середній вік учасників становив 32,4 роки, що відповідає періоду активної професійної діяльності та соціальної адаптації. Критеріями включення до вибірки були психічне здоров'я, відсутність серйозних психічних розладів в анамнезі, здатність до самоаналізу та рефлексії власних психічних станів, а також наявність досвіду переживання значущих стресових ситуацій протягом останніх двох років.

Методологічною основою дослідження став комплексний підхід, що поєднує кількісні та якісні методи психологічного дослідження. Основним інструментом збору даних обрано опитувальник “Способи подолання труднощів” Лазаруса-Фолкман в адаптації Крюкової, який дозволяє виявити домінуючі копінг-стратегії та оцінити їх ефективність у конкретних життєвих ситуаціях. Додатково використовувався опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера для визначення локусу контролю учасників, а також

авторська анкета для збору соціально-демографічних даних та інформації про специфіку стресових ситуацій, з якими стикалися респонденти в умовах війни.

Дизайн дослідження передбачав поперечний зріз, що дав можливість отримати детальний знімок копінг-поведінки досліджуваної групи на конкретний момент часу. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету SPSS, з використанням описової статистики, кореляційного аналізу та порівняльного аналізу груп за різними параметрами. Якісний аналіз інтерв'ю проводився методом контент-аналізу з виділенням основних тематичних категорій та паттернів копінг-поведінки.

Результати емпіричного дослідження копінг-стратегій виявили складну та багатогранну картину

використання різних способів подолання стресу серед досліджуваної вибірки. Аналіз даних показав, що учасники дослідження демонструють використання всього спектру копінг-стратегій, проте з різним ступенем інтенсивності та ефективності залежно від індивідуальних особливостей та характеру стресової ситуації (див. рис. 1).

Найбільш поширеними серед учасників дослідження стали проблемно-орієнтовані стратегії, зокрема планування розв'язання проблеми, яку на високому рівні використовують 43,3% респондентів. Це свідчить про досить зрілий підхід до подолання стресових ситуацій, коли індивіди намагаються активно впливати на ситуацію та знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем.

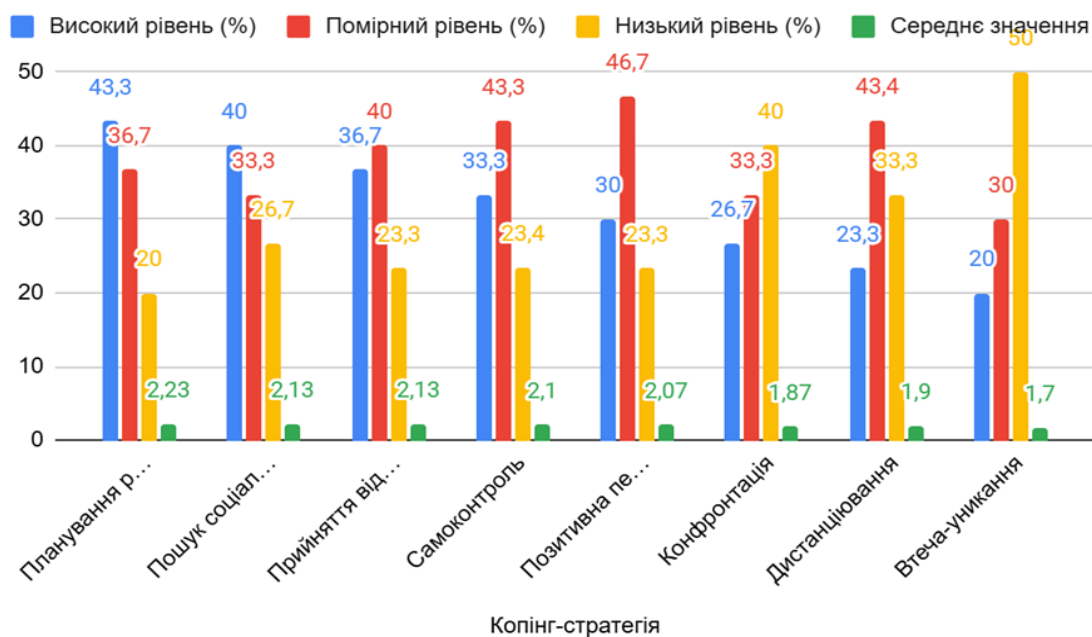


Рис.1. Діаграма копінг-стратегій за частотою використання (n=50)

Високий рівень використання стратегії пошуку соціальної підтримки (40% респондентів) вказує на усвідомлення важливості міжособистісних зв'язків у процесі подолання труднощів та готовність звертатися за допомогою до оточуючих.

Гендерний аналіз копінг-стратегій виявив статистично значущі відмінності

лише в одній стратегії – пошуку соціальної підтримки, яку жінки використовують суттєво частіше за чоловіків. Це підтверджує теоретичні припущення про більшу схильність жінок до звернення за емоційною та інструментальною підтримкою в складних життєвих ситуаціях (див. табл. 1).

Таблиця 1

Гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій

Копінг-стратегія	Жінки (n=18) M±σ	Чоловіки (n=12) M±σ	t-критерій	p-значення
Планування розв'язання проблеми	2,17±0,65	2,33±0,58	-0,72	0,478
Пошук соціальної підтримки	2,39±0,61	1,75±0,62	2,89	0,007**
Прийняття відповідальності	2,22±0,73	2,00±0,60	0,91	0,371
Самоконтроль	2,00±0,69	2,25±0,62	-1,05	0,302
Позитивна переоцінка	2,22±0,65	1,83±0,72	1,59	0,123
Конфронтація	1,72±0,67	2,08±0,79	-1,39	0,175
Дистанціювання	1,83±0,71	2,00±0,74	-0,65	0,519
Втеча-уникання	1,78±0,65	1,58±0,67	0,84	0,408

\*\* p < 0,01

Цікавими є результати щодо стратегії прийняття відповідальності, яка виявилася досить поширеною серед учасників дослідження незалежно від статі. Високий рівень використання цієї стратегії (36,7% респондентів) свідчить про здатність більшості учасників визнавати

свою роль у виникненні стресових ситуацій та готовність нести відповідальність за їх розв'язання. Такий підхід характеризує психологічно зрілих особистостей, які не схильні до перекладання відповідальності на зовнішні обставини чи інших людей (див. рис. 2).

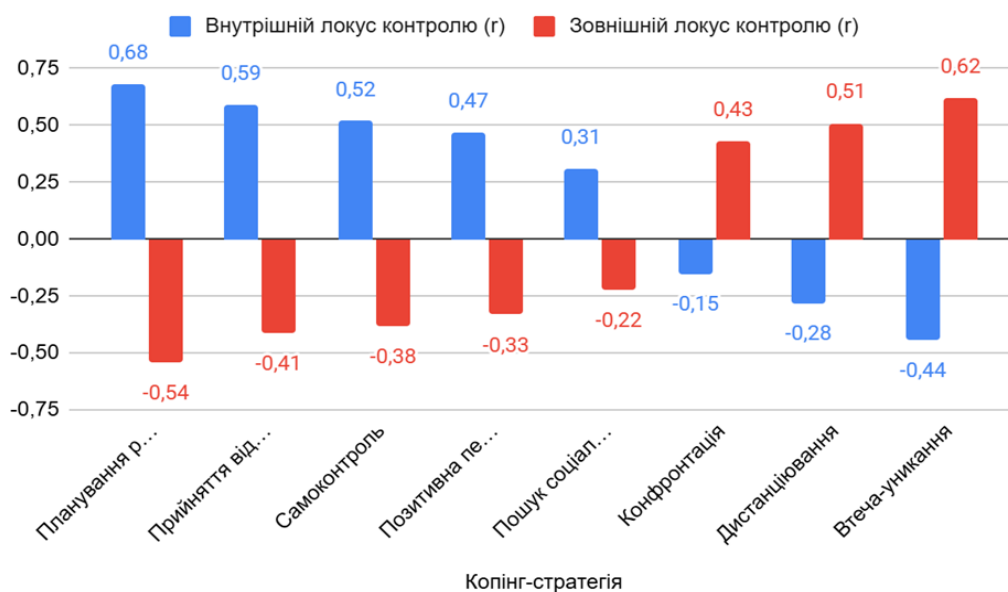


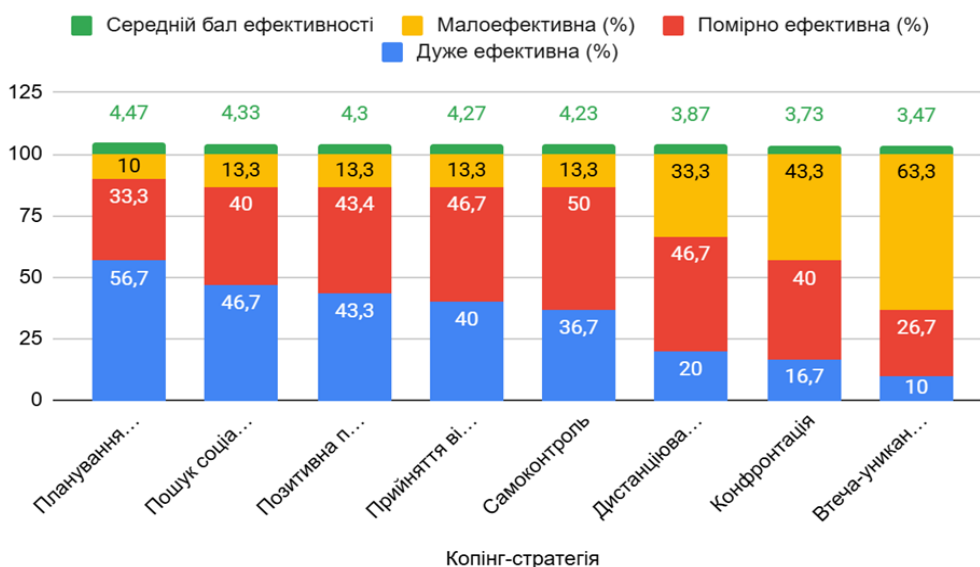
Рис.2. Взаємозв'язок копінг-стратегій з локусом контролю

Кореляційний аналіз взаємозв'язку копінг-стратегій з локусом контролю виявив закономірні та теоретично обґрунтовані зв'язки між цими психологічними конструктами. Особи з внутрішнім локусом контролю демонструють значущі позитивні кореляції з адаптивними копінг-стратегіями, такими як планування розв'язання проблеми, прийняття відповідальності та самоконтроль, що підтвердило гіпотезу про те, що віра в можливість контролювати події власного життя сприяє використанню більш ефективних та конструктивних способів подолання стресу.

Протилежна тенденція спостерігається у осіб із зовнішнім локусом контролю, які частіше вдаються до неадаптивних стратегій, таких як втеча-уникання та дистанціювання. Особливо сильний позитивний зв'язок виявлено між

зовнішнім локусом контролю та стратегією втечі-уникання, що свідчить про схильність таких осіб до пасивного уникнення стресових ситуацій замість активного їх подолання.

Аналіз якісних даних, отриманих під час структурованих інтерв'ю, розкрив додаткові аспекти копінг-поведінки учасників дослідження. Більшість респондентів повідомили про використання комбінації різних стратегій залежно від специфіки стресової ситуації, її інтенсивності та доступних ресурсів. Учасники з високими показниками адаптивних копінг-стратегій описували більш систематичний підхід до аналізу проблемних ситуацій, включаючи оцінку власних можливостей, пошук альтернативних рішень та мобілізацію зовнішніх ресурсів (див. рисунок 3).



**Рис. 3. Ефективність копінг-стратегій за суб'єктивною оцінкою учасників**

Суб'єктивна оцінка ефективності копінг-стратегій підтверджує об'єктивні дані про переваги проблемно-орієнтованого підходу до подолання екстремального стресу. Планування розв'язання проблеми отримало найвищі оцінки ефективності від учасників дослідження, при цьому більше половини респондентів оцінили цю стратегію як дуже

ефективну. Високі оцінки також отримали стратегії пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки, що свідчить про усвідомлення учасниками важливості як інструментальної допомоги, так і когнітивної переробки стресових переживань.

Особливо цікавими є результати щодо стратегії втечі-уникання, яка

отримала найнижчі оцінки ефективності, при цьому 63,3% учасників вважають її малоєфективною. Це свідчить про високий рівень самоусвідомлення респондентів та їхню здатність критично оцінювати власні копінг-стратегії. Водночас деякі учасники продовжують використовувати цю стратегію, що може вказувати на автоматичний характер її застосування або на відсутність альтернативних способів подолання конкретних типів стресових ситуацій.

Детальний аналіз індивідуальних профілів копінг-поведінки виявив існування кількох типологічних груп серед учасників дослідження. Перша група, яка склала 40% вибірки, характеризується домінуванням адаптивних проблемно-орієнтованих стратегій з високим рівнем самоконтролю та прийняття відповідальності. Представники цієї групи демонструють найвищі показники готовності до вчинково-вчинкової взаємодії, психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Друга група (33,3% вибірки) відрізняється збалансованим використанням різних копінг-стратегій з переважанням емоційно-орієнтованих підходів, таких як пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка. Ці учасники показують помірні рівні стресу та відносно ефективну адаптацію до складних життєвих ситуацій.

Третя група (26,7% вибірки) характеризується частим використанням

неадаптивних стратегій, включаючи втечу-унікання та конфронтацію. Представники цієї групи повідомляють про вищі рівні хронічного стресу, тривожності та труднощі в міжособистісних стосунках.

**Висновки.** У межах проведеного теоретико-емпіричного дослідження було розглянуто копінг-стратегії як механізми адаптації до стресогенних ситуацій. Визначено, що копінг-стратегії – це усвідомлені підходи, які людина використовує для управління складними, тривожними життєвими ситуаціями. Переважна більшість досліджень зосереджена на з'ясуванні проявів, патернів і взаємозв'язків поведінки, що справляється з різними травмуючими чинниками. З'ясовано, що в умовах екстремальних ситуацій на кшталт війни копінг-стратегії складають основу адаптивної поведінки особистості і стають важливим чинником розвитку її резильєнтності. На основі кількісного аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження виявлено домінантні стратегії подолання стресу серед респондентів, а також залежність між обраними копінг-стратегіями та певними особистісними рисами. Дослідження засвідчило, що особи, які вважають себе більш емоційно стабільними, частіше використовують адаптивні проблемно-орієнтовані підходи до подолання труднощів, тоді як більш тривожні та чутливі особистості схильні до емоційно-орієнтованих або унікальних поведінкових стратегій.

### Література:

1. Богдан, О. (2024). Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*, 16 (30), 60–83. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/ep-rint/744261/1/%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%20164%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-313-2-10-20250106.pdf>
2. Боснюк, В. (2011). Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 41, 33–42. Retrieved from:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2011\\_41\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2011_41_6)

3. Гозак, С., Єлізарова О., & Станкевич, Т. (2023). Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 8, 4. Retrieved from: <https://dspace.vnmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6414/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
4. Грановська, Р., & Нікольська, І. (2014). Психологічний захист у дітей. Київ. Ніка-Центр, 23–92.
5. Грабовська, С., & Єсип, М. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*, 4, 188–

199. Retrieved from: <https://nasplib.isofts.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/2d154c6e-d8ec-482e-972a-75e56cb8473e/content>.
6. Гриджук, В. (2025). Резильєнтність і копінг-стратегія вчинково-вчинкової взаємодії; український вимір життєвого самоутвердження в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(78), 476–484. Doi: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-476-484>
7. Сингаївська, І., & Коцюбинська, І. (2025). Резильєнтність і бачення майбутнього в наративах українців, переміщених за кордон через війну. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(78), 432–439. Doi: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-432-439>
8. Чаповська, О. (2020). Копінг-стратегія поведінки та психологічні чинники подолання стресу особистістю. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (30 жовтня – 31 жовтня)*, 3(29). Вінниця, КВНЗ “Вінницька академія неперервної освіти”, 287–291. Retrieved from: [https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/408/%d0%b7%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba\\_30\\_10\\_2020-287291.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/408/%d0%b7%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba_30_10_2020-287291.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
9. Шайхлісламов, З., & Горбенко, В. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 1. Doi: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>
10. Шебанова, В., & Діденко, Г. (2018). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 39, 368–379. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_39\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32).
11. Devon, E. (2012). Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study. *Department of Psychology, Faculty of the Humanities*, 249.
12. Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping : monography*. New York, 445.
13. Compas, B., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A., & Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 1(127), 87–127.