

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра теоретичної психології

**«КОУПІНГ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В  
ЛЮДЕЙ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ»**

**Кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти 4-го курсу,  
денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»

**Анастасія КУЗНЄЦОВА**

**Науковий керівник**

доцент, кандидат психологічних  
наук, доцент кафедри теоретичної  
психології

**Оксана ХРИСТУК**

**Рецензент**

Кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри теоретичної  
психології

**Ольга УГРИН**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2024р., протокол №

---

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

(підпис)

Львів - 2024

## АНОТАЦІЯ

Дипломна робота присвячена аналізу стратегій коупінгу серед осіб, що пережили військові конфлікти. В роботі опрацьовано та проаналізовано теоретико-методологічні аспекти стресу та коупінгу, зокрема з використанням праць Ганса Сельє, Річарда Лазаруса, Роберта Сапольскі та інших дослідників.

Для емпіричного дослідження використовувались наступні методики: "Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР" автора В.В. Hart, "Шкала оцінки якості життя" О. С. Чабан, та "Методика визначення копінг-стратегій" за Р. Лазарусом. Зібрані дані були проаналізовані з використанням кореляційних матриць та методів статистичної обробки. Результати дослідження допомагають ідентифікувати ефективні та неефективні стратегії коупінгу, що можуть слугувати основою для розробки психологічних інтервенцій.

Ключові слова: коупінг стратегії, стрес, військові конфлікти, психологічна адаптація, методики дослідження.

## ANNOTATION

This thesis is dedicated to the analysis of coping strategies among individuals who have experienced military conflicts. The work elaborates and analyzes theoretical and methodological aspects of stress and coping, including the studies of Hans Selye, Richard Lazarus, Robert Sapolsky, among others.

The empirical research utilizes specialized methods such as "Short Scale of Anxiety, Depression and PTSD" by V.V. Hart, "Quality of Life Assessment Scale" by O.S. Chaban, and "Coping Strategies Identification Method" by R. Lazarus. The collected data were analyzed using correlation matrices and statistical methods. The results help identify effective and ineffective coping strategies that can serve as a basis for developing psychological interventions.

**Keywords:** coping strategies, stress, military conflicts, psychological adaptation, research methods.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОУПІНГ СТРАТЕГІЙ У ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Поняття стресу і коупінгу в психології.....	9
1.2. Вплив війни на психічне здоров'я особистості.....	17
1.3. Огляд досліджень стратегій коупінгу серед постраждалих від війни.....	23
Висновки до розділу 1.....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ КОУПІНГУ СЕРЕД ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Методика дослідження.....	29
2.2. Проведення дослідження та збір даних.....	33
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	46
Висновки до розділу 2.....	48
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>49</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>53</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>57</b>

## ВСТУП

**Актуальність** теми даного дослідження обумовлена високою соціальною та соціально-психологічною значимістю. Війни і військові конфлікти, які відбуваються по всьому світу, породжують значну кількість людських трагедій, серед яких психологічна адаптація і відновлення психічного здоров'я є одними з найважливіших. Розуміння того, яким чином люди справляються із стресом, що виникає внаслідок військових дій, має важливе теоретичне і прикладне значення для розвитку стратегій психологічної допомоги та реабілітації.

Актуальність даного дослідження також підкреслюється великою соціальною та соціально-психологічною значущістю стратегій коупінгу у постраждалих від війни. З огляду на глобальні військові конфлікти, розуміння механізмів, за допомогою яких особистості керують стресом та травмами, є критично важливим. Це дослідження спирається на фундаментальні роботи ключових теоретиків, таких як Лазарус і Фолкман, які концептуалізували динамічний процес коупінгу як взаємодію між індивідом та його оточенням, що адаптується до стресових умов.

**Теоретична цінність** роботи полягає в систематичному аналізі коупінг-стратегій, які використовуються особами, що пережили військові конфлікти. Робота вносить вклад у розуміння психологічних механізмів, які допомагають індивідам справлятися зі стресом в умовах воєнних дій, доповнюючи існуючі теорії стресу та адаптації. Дослідження сприяє ідентифікації ефективних та неефективних стратегій, що можуть слугувати основою для подальших теоретичних розвідок і критичних аналізів у цій області.

**Практична цінність** дипломної роботи виражається у розробці практичних рекомендацій для психологів та соціальних працівників, які займаються реабілітацією та психологічною підтримкою постраждалих від війни. Надання даних про найбільш ефективні стратегії коупінгу допомагає

спеціалістам оптимізувати методи втручання та підтримки, забезпечуючи більш націлену та результативну допомогу. Це також сприяє розробці нових методик психодіагностики та психотерапевтичних підходів, орієнтованих на конкретні потреби осіб, які вижили під час війни, підвищуючи загальну ефективність психологічної допомоги у постконфліктний період.

**Метою** даної дипломної роботи є систематичний аналіз та емпіричне вивчення коупінг стратегій у людей, що пережили військові конфлікти, з подальшим розробленням психологічних рекомендацій для підвищення ефективності їх стресової адаптації. Це дослідження передбачає визначення найбільш ефективних стратегій коупінгу, що використовуються цією категорією осіб, та аналіз факторів, що впливають на їхній вибір та ефективність.

Завдання дослідження включають:

1. Теоретичний аналіз літератури щодо поняття стресу та коупінгу, з особливим фокусом на контексті військових конфліктів.
2. Класифікація і аналіз існуючих стратегій коупінгу, визначення їх особливостей у постраждалих від війни.
3. Емпіричне дослідження за допомогою відповідних психодіагностичних методик для оцінки використання коупінг стратегій постраждалими від війни.

Реалізація цих завдань дозволить не тільки доповнити теоретичні знання в області психології стресу та адаптації, але й сприятиме розробці конкретних інструментів та методів практичної психологічної допомоги, які можуть бути впроваджені у роботу з цією категорією осіб. Таким чином, ця робота має важливе соціальне значення та сприяє вирішенню актуальних проблем психічного здоров'я у постконфліктний період.

**Об'єкт дослідження** у цій дипломній роботі є **стратегії коупінгу, які люди** використовують для подолання стресу в умовах воєнних конфліктів. Вибір такого об'єкта зумовлений актуальністю вивчення способів

психологічного захисту і адаптації в екстремальних умовах, що виникають через воєнні дії.

**Предмет дослідження** конкретизується через **аналіз психологічних механізмів і процесів, що відбуваються при використанні різних коупінг стратегій постраждалими від війни**. Це включає вивчення як ефективних, так і неефективних способів коупінгу, їх вплив на психологічний стан індивідів, а також на їх подальшу соціальну інтеграцію та якість життя.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що ефективність коупінг стратегій, які використовують люди, що пережили військові конфлікти, залежить від ряду психологічних та соціальних факторів. Ці фактори можуть включати особистісні характеристики, підтримку з боку соціального оточення, а також попередній досвід справляння з кризовими ситуаціями. Зокрема, можна припустити, що особи з вищим рівнем резилієнтності (психологічної стійкості) та доступом до соціальної підтримки використовують більш ефективні стратегії коупінгу, які допомагають їм ефективніше адаптуватися до наслідків війни.

Підтвердження цієї гіпотези може допомогти у розробці більш цілеспрямованих та ефективних методів психологічної допомоги для постраждалих від війни, а також у створенні програм соціальної підтримки, які б зосереджувалися на зміцненні психологічної стійкості і розвитку адаптивних стратегій коупінгу. В той же час, спростування гіпотези також може пролити світло на потенційні обмеження існуючих підходів і стимулювати подальші дослідження в цій області, спрямовані на пошук альтернативних способів ефективно психологічної адаптації.

**Методологія дослідження** обрана для цієї роботи ґрунтується на комплексному підході, який включає як теоретичні, так і емпіричні методи. Наукові методи, що використовуються у дослідженні, відповідають поставленим завданням і цілям, забезпечуючи глибоке розуміння феномена стресу та механізмів коупінгу в умовах воєнних дій.

Метод теоретичного аналізу літератури – використовується для систематизації і аналізу існуючих теоретичних знань про стратегії коупінгу, психологію стресу і посттравматичні стресові розлади. Це дозволяє визначити наукові прогалини та теоретичні основи для емпіричного дослідження.

Компаративний метод (метод порівняльного аналізу) – використовується для порівняння коупінг-стратегій між різними групами (наприклад, між ветеранами і цивільними особами), щоб виявити схожі та відмінні риси їх адаптаційних процесів.

Емпіричний метод – застосовується для емпіричного вивчення стратегій коупінгу. В рамках методу проводиться збір даних за допомогою спеціалізованих психодіагностичних інструментів, що оцінюють різні аспекти коупінгу та їх ефективність.

Метод кількісно-якісної обробки даних – використовується для аналізу зібраних даних. Кількісні методи включають статистичний аналіз для визначення закономірностей, кореляцій, а також перевірки статистичних гіпотез. Якісна обробка дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні особливості використання стратегій коупінгу і контекст, у якому вони застосовуються.

**Теоретико-методологічна основа** дослідження спирається на праці Ганса Сельє, який ввів концепцію біологічного стресу, та Річарда Лазаруса, відомого своєю теорією когнітивної оцінки стресу та коупінгу. Також використані напрацювання Роберта Сапольскі, Сьюзан Кобаса, Рік Хансен та Ємельяненко Л. Ці перспективи забезпечують рамки для аналізу ефективності різних стратегій коупінгу під тиском війни та її наслідків.

**Наукова новизна дослідження** полягає в емпіричному дослідженні стратегій коупінгу серед постраждалих від війни, ідентифікації моделей резиліентності та вразливості. Воно вносить нові знання в психологічні основи механізмів коупінгу, пропонуючи уточнене розуміння того, як ці стратегії впливають на довготривале психічне здоров'я та соціальну реінтеграцію.

Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОУПІНГ СТРАТЕГІЙ У ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

#### 1.1. Поняття стресу і коупінгу в психології

Чимало вчених, зокрема Ганс Сельє, Річард Лазарус, Роберт Сапольски, Сьюзан Кобаса, Рік Хансен, зробили значний внесок у дослідження стресу та його ефектів на людський організм. Серед провідних дослідників у цій сфері варто виділити Ганса Сельє, канадського вченого, який у 1936 році започаткував використання поняття "стрес", Річарда Лазаруса, американського психолога, розробника теорії оцінювання стресу, Роберта Сапольскі, американського біолога, відомого своїми роботами щодо впливу стресу на здоров'я та поширення захворювань, серед інших фахівців [12, 3].

Стрес являє собою універсальне явище, що активно вивчається у різних галузях науки, включаючи психологію, медицину та соціальні науки. У найзагальнішому сенсі, стрес можна визначити як реакцію організму на будь-які зовнішні впливи (стресори), які вимагають адаптації або зміни звичайного стану. Ця реакція може бути як позитивною, так і негативною, залежно від характеру стресору та здатності індивіда адаптуватися до змін у своєму середовищі [1, с.63-64].

Згідно визначення поняття за українським дослідником конфліктології Ємельяненко Л. "Стрес (від англ. stress — "тиск, напруга") — стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини" [5, с.23].

Далі ми повинні розглянути найвідоміші, та найактуальніші, на нашу думку, теорії стресу. Теорія стресу Ганса Сельє є однією з фундаментальних та

визначальних концепцій у вивченні стресу. Ганс Сельє, канадський ендокринолог, у 1930-х роках ввів поняття "стрес" як науковий термін, описуючи його як "неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу". Він ідентифікував стрес як універсальну реакцію організму на різні стресори, що може призвести до певних біологічних змін. Сельє розрізняв два типи стресу: еустрес (позитивний стрес) та дистрес (негативний стрес), вказуючи на те, що не всі стресові реакції шкідливі чи небажані [5, с.29].

Основою теорії Сельє є концепція загального адаптаційного синдрому (ГАС), яка описує три фази реакції організму на стрес:

- Фаза тривоги (алармна реакція) – ініційована зіткненням зі стресором, в цей період організм визначає загрозу та активізує ресурси для боротьби з нею, що може включати збільшення вироблення адреналіну та інших стресових гормонів [22].
- Фаза опору – якщо стресор залишається, організм намагається адаптуватися до стресових умов, стабілізувати свої функції та відновити гомеостаз. В цей період знижується чутливість до болю та стресу, організм "намагається" витримати натиск [23].
- Фаза виснаження – якщо стрес триває занадто довго і організм не може ефективно адаптуватися, його ресурси поступово виснажуються, що може призвести до зниження імунної відповіді, розвитку хронічних захворювань або навіть смерті [17].



Рис. 1.1. Чинники переходу стресу в еустрес

Теорія Сельє мала великий вплив на подальші дослідження стресу, особливо в розробці стратегій адаптації та справляння зі стресовими ситуаціями. [22]. Окрім того, теорія Сельє підкреслює важливість ресурсів індивіда в процесі адаптації до стресу, вказуючи на необхідність розробки комплексних програм зниження стресу.

Наступна для розгляду - психологічна модель стресу, розроблена Річардом Лазарусом, яка є однією з ключових концепцій у сучасному розумінні стресу. Лазарус і його колеги розглядали стрес як результат взаємодії між індивідом та його середовищем, акцентуючи на психологічній оцінці (апрейзалі) індивідом ситуації як стресової. Відповідно до цієї моделі, стрес не є безпосереднім наслідком зовнішніх подій, а скоріше залежить від того, як особа оцінює ці події та свої здібності впоратися з ними [20, 21].

Оцінка стресових ситуацій: Лазарус визначає два типи апрейзалу: первинний та вторинний. Первинний апрейзал відбувається, коли особа оцінює, чи є певна ситуація загрозою, викликом, або шкодою/втратою. Цей тип оцінки визначає, чи буде ситуація сприйматися як стресова. Вторинний апрейзал відбувається, коли особа оцінює свої ресурси та можливості впоратися з цією ситуацією. Це включає оцінку доступних стратегій справляння та власних ресурсів для подолання викликів [16].

Стратегії справляння зі стресом: основною частиною теорії Лазаруса є концепція справляння зі стресом, яка включає різні стратегії, за допомогою яких індивіди можуть зменшити стресові реакції. Стратегії справляння поділяються на дві категорії: проблемно-орієнтоване справляння та емоційно-орієнтоване справляння. Проблемно-орієнтоване справляння зосереджене на зміні або усуненні джерела стресу, тоді як емоційно-орієнтоване справляння спрямоване на регуляцію емоційного стану особи [19].

Теорія вигорання, яка також відома як синдром емоційного вигорання, є важливою концепцією в психології. Цей синдром був вперше описаний у 1970-х

роках американським психологом Гербертом Фройденбергером, який вивчав випадки емоційного виснаження серед професіоналів у сфері допомоги та соціальних служб. Вигорання характеризується трьома основними компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісних досягнень [18].

Емоційне виснаження є головною ознакою вигорання та відображає відчуття екстремальної втоми та виснаження. Цей компонент характеризується втратою енергії, почуттям виснаження ресурсів та відчуттям, що особа більше не може ефективно жити через виснаження [9].

Деперсоналізація відноситься до цинічного ставлення до світу та до людей, з якими особа перетинається. Цей компонент проявляється у формі емоційного віддалення, втрати ідентифікації з роботою та переконання, що життя втратило свою значущість. Зниження особистісних досягнень відображає відчуття некомпетентності та неефективності в житті. Особи, які відчувають вигорання, схильні сприймати свої досягнення критично, зі зниженою самооцінкою своєї продуктивності та досягнень [9].

Теоретична основа вигорання пов'язує цей синдром із тривалим впливом стресових чинників в житті, таких як надмірне навантаження, неясність ролей, конфлікти, недостатня підтримка, а також обмежені можливості для розвитку. Важливість цієї теорії полягає в тому, що вона вказує на необхідність розробки комплексних стратегій управління ресурсами та стресом, щоб запобігти вигоранню та сприяти благополуччю особистості [13].

Розрізнення між різними видами стресу дозволяє краще ідентифікувати джерела стресорів та розробляти більш цілеспрямовані стратегії для їх управління та мінімізації.

Гострий стрес є найбільш поширеним типом стресу. Він виникає від негайних вимог та тисків поточної ситуації та зазвичай короткочасний. Гострий стрес може бути спричинений конкретними подіями або викликами, які вимагають негайної уваги та реакції, такими як термінові завдання або

конфлікти на роботі. Хоча гострий стрес може викликати тимчасове відчуття напруги або тривоги, він також може бути мотивуючим фактором, спонукаючи до дії та ефективного вирішення проблем [8].

Хронічний стрес виникає, коли особа зазнає постійного тиску та стресових ситуацій протягом тривалого часу без адекватної можливості відновлення або розслаблення. Цей тип стресу може бути пов'язаний з тривалими навантаженнями, постійними конфліктами або невирішеними проблемами. Хронічний стрес може призводити до серйозних проблем зі здоров'ям, включаючи серцево-судинні захворювання, депресію, а також до вигорання [14, с.124-125].

Еустрес, або позитивний стрес, відіграє важливу роль у мотивації та загальному психологічному розвитку особи. Еустрес спонукає до зростання, навчання та подолання викликів. Він може виникати в результаті позитивних подій, таких як просування по службі, успішне завершення проекту або розробка нових навичок. Позитивний стрес викликає почуття захоплення та задоволення, стимулюючи продуктивність та креативність [24, с.33].

Дистрес, або негативний стрес, є протилежністю еустресу і відіграє ключову роль у вивченні організаційного стресу. Дистрес пов'язаний з негативними подіями або викликами, які перевищують здатність особи адаптуватися або впоратися з ними. Негативний стрес може призводити до зниження продуктивності, психологічних та фізичних проблем, а також до загального зниження якості життя [2, с.33].

Ми розібрали термінологію стресу згідно думок різних дослідників, також розібрали форми та види стресу, далі нам слід перейти до коупінгу в контексті нашої теми дослідження.

Річард Лазарус описує різні стилі коупінгу, кожен з яких характеризується унікальним підходом до управління стресовими ситуаціями. Ці стилі відображають різноманітні тактики, які люди можуть застосовувати, включаючи як пряме вирішення проблем, так і спроби емоційної адаптації до ситуацій.

Конфронтаційний коупінг - це стратегія, визначена американським психологом Річардом Лазарусом, яка передбачає активні, іноді навіть агресивні дії для зміни стресової ситуації. Основною ідеєю є те, що особа, яка використовує конфронтаційний коупінг, активно втручається у ситуацію з метою її зміни. Цей підхід може включати ризиковані дії, конфліктні взаємодії та імпульсивні реакції. Основні характеристики конфронтаційного коупінгу включають готовність до прийняття ризику та конфліктів. Люди, які застосовують цей стиль, можуть активно вступати в суперечки або вживати рішучі дії, щоб вплинути на ситуацію. Вони не уникають конфліктів, а навпаки, можуть навіть шукати їх з метою досягнення своїх цілей. Хоча конфронтаційний коупінг може бути ефективним у деяких ситуаціях, він також може мати свої обмеження та негативні наслідки. Наприклад, використання цієї стратегії може призвести до загострення конфліктів або викликати негативну реакцію інших осіб. Крім того, в деяких випадках конфронтаційний підхід може підвищити рівень стресу та напруги [9].

У контексті постраждалих від війни конфронтаційний коупінг може виявитися корисним для того, щоб вони відчували себе більш контрольованими над своєю ситуацією та діями. Однак, важливо враховувати потенційні ризики та обмеження цієї стратегії, а також розглядати її в контексті інших доступних варіантів коупінгу.

Дистанціювання - це стратегія коупінгу, що полягає в когнітивних зусиллях відокремлення себе від стресової ситуації з метою зменшення її суб'єктивної значимості та впливу на емоційний стан. Основною ідеєю цього підходу є зміна способу, яким людина сприймає та реагує на стресову ситуацію через переключення уваги, відстороненість або знецінювання її важливості. Основні характеристики дистанціювання включають зусилля по зміні способу сприйняття ситуації. Люди, які застосовують цей стиль, можуть намагатися розглядати стресову ситуацію з іншого ракурсу або уявляти себе віддаленими від неї, щоб зменшити її емоційний вплив. У контексті постраждалих від війни

дистанціювання може бути корисним для того, щоб вони могли зменшити емоційний вплив від травматичних подій та зосередитися на відновленні свого емоційного стану. Однак, важливо враховувати потенційні ризики та обмеження цієї стратегії, а також розглядати її в контексті інших доступних варіантів коупінгу [9].

Самоконтроль - це одна зі стратегій коупінгу, що включає в себе зусилля по регулюванню своїх почуттів та дій у стресовій ситуації або навіть повне пригнічення емоцій. Люди, які використовують цей стиль, можуть намагатися зберігати контроль над своїми реакціями на стресові події, утримуючи свої емоції в межах прийнятних норм. Вони можуть активно вживати заходи для заспокоєння себе, контролювати свої емоції та уникають вираження їх у публіці. Цей стиль коупінгу може бути особливо корисним для людей, які стикаються з екстремальними ситуаціями, такими як війна, оскільки він допомагає зберігати здоровий емоційний баланс та уникати надмірного стресу. Однак, недоліком цього підходу може бути те, що повне пригнічення емоцій може призвести до їхнього накопичення та виникнення пізніших проблем із психічним здоров'ям [9].

Пошук соціальної підтримки є однією з ключових стратегій коупінгу, яка полягає в активному пошуку підтримки, співчуття, порад або допомоги від інших людей у стресовій ситуації. Особи, що використовують цей стиль, намагаються знаходити способи спілкування та взаємодії з оточуючими, щоб отримати емоційну підтримку та покращити своє психічне благополуччя. У контексті постраждалих від війни, пошук соціальної підтримки може бути особливо важливим, оскільки військові конфлікти можуть призводити до серйозних травм та стресових ситуацій. Цей стиль коупінгу може допомогти зменшити почуття самотності та відчуття власної непоміченості, що можуть виникати під час проходження важких переживань [13].

Стиль коупінгу "Прийняття відповідальності" відображається в усвідомленні особою своєї ролі у виникненні проблеми та активних спробах

знайти шляхи для її вирішення. Люди, які використовують цей стиль, зазвичай визнають свою участь у ситуації, приймають відповідальність за свої дії та намагаються знайти способи впливу на результати. У військовому контексті, прийняття відповідальності може виявитися особливо важливим для ветеранів, які зіткнулися зі стресом та травмами від війни. Здатність приймати відповідальність за свої дії та активно працювати над вирішенням проблем може сприяти їхньому психологічному відновленню та адаптації до цивільного життя після повернення з військової служби [13].

Стиль коупінгу "Втеча-уникнення" характеризується діями, спрямованими на швидке зниження емоційного тиску, що виникає внаслідок стресу, шляхом втечі від проблеми, уникнення або ігнорування її. Люди, які використовують цей стиль, зазвичай уникають прямого зіткнення з проблемою та намагаються забути про неї або відволіктися на інші справи. У військовому контексті, використання стилю "Втеча-уникнення" може бути відгуком на травматичні події війни та стресові ситуації, які виникають внаслідок військової служби. Ветерани можуть намагатися уникнути спогадів про події війни, уникаючи обговорення та відмовляючись взагалі думати про них. Це може призвести до виникнення проблем з психічним здоров'ям та адаптацією до повсякденного життя.

Наступний стиль коупінгу - "Планування вирішення проблеми" - характеризується проблемно-фокусованим підходом до стресової ситуації. Люди, що використовують цей стиль, ставлять перед собою конкретну мету - вирішення проблеми, яка спричинила стрес. Вони активно працюють над знаходженням раціональних і ефективних шляхів впоратися з ситуацією. У військовому контексті, використання стилю "Планування вирішення проблеми" може виявлятися в тому, як ветерани шукають способи подолання викликів, з якими вони стикаються у повсякденному житті після повернення з війни. Вони можуть зосередитися на пошуку конкретних рішень і дій, які допоможуть



вирішити проблеми з психологічним здоров'ям, відновленням стосунків з родиною та адаптацією до цивільного життя [13].

Наступний стиль коупінгу - "Позитивна переоцінка" - це стратегія, яка передбачає активне фокусування на позитивних аспектах ситуації та розвитку особистості через несприятності. Люди, які використовують цей стиль, намагаються знайти нові можливості для особистого зростання та розвитку навіть у стресових ситуаціях. У військовому контексті, ветерани, що постраждали від війни, можуть застосовувати позитивну переоцінку, шукаючи нові способи розвитку своїх навичок та здібностей після повернення до цивільного життя. Вони можуть бачити свій досвід як джерело внутрішньої сили та мудрості, яка може допомогти їм подолати труднощі та досягти нових цілей [9].

Отже, стрес визначається як загальна реакція організму на виклики, які вимагають адаптації або змін. Розуміння стресу і механізмів коупінгу має важливе значення для психології, оскільки ці знання допомагають в розробці стратегій для ефективного управління стресом та покращення психічного здоров'я. Визначальними є дослідження Ганса Сельє та Річарда Лазаруса, які запропонували фундаментальні теорії щодо стресу, включаючи концепцію загального адаптаційного синдрому та психологічний підхід до оцінювання стресу. Основні аспекти коупінгу, які включають як стратегії прямого вирішення проблем, так і емоційне регулювання, мають вирішальне значення для адаптації до стресових умов. Використання різних коупінг-стратегій залежить від особистісних характеристик та контексту ситуації.

## **1.2. Вплив війни на психічне здоров'я особистості**

Вплив війни на психічне здоров'я особистості є глибоким і має далекосяжні наслідки. Психологічні наслідки війни можуть охоплювати широкий спектр розладів і емоційних відхилень, які можуть виникати внаслідок

прямої участі в бойових діях або ж через опосередковане впливання військових конфліктів. Ці впливи можуть бути короткочасними або довготривалими, залежно від індивідуальних особливостей особистості, ступеня участі в війні та доступу до психологічної підтримки.

Один із найпоширеніших психологічних наслідків війни є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР характеризується тривалим відновленням після переживання або свідчення подій, які загрожували життю або мали катастрофічні наслідки. Симптоми ПТСР включають періодичні спогади про травматичну подію, нічні кошмари, відчуття відчуженості, роздратування та гіпервігільантність. Люди з ПТСР можуть відчувати інтенсивні почуття гніву, тривоги або смутку, а їх сприйняття світу може бути постійно негативним; вони можуть відчувати відчуженість від інших і мати знижений інтерес до раніше приємних занять. Серед більш важких випадків ПТСР можуть спостерігатися збільшення збудливості та реактивності, включно з легкою зляканістю, проблемами зі сном, роздратованістю, вибухами гніву та концентраційними труднощами [10].

Лікування ПТСР зазвичай включає комбінацію психотерапії та медикаментозного лікування. Психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), є одними з найбільш ефективних у лікуванні ПТСР. КПТ допомагає людям ідентифікувати і змінити деструктивні думки, пов'язані з травмою, та розвивати стратегії для кращого впорядкування стресу і емоційних реакцій. Інший ефективний метод лікування— EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), що використовує двохсторонню стимуляцію, зазвичай очні рухи, для допомоги в переосмисленні та зниженні інтенсивності травматичних спогадів [10].

Фармакологічне лікування може включати використання антидепресантів для зниження симптомів депресії та тривожності, які часто супроводжують ПТСР. Анксиолітики можуть застосовуватися для контролю тривожності, а в деяких випадках можуть бути рекомендовані препарати для стабілізації

настрою, щоб допомогти регулювати емоції. Підтримуюча терапія також відіграє ключову роль у лікуванні ПТСР. Групи підтримки забезпечують соціальну підтримку і дозволяють особам з ПТСР спілкуватися з іншими, хто має схожі переживання. Сімейна терапія може допомогти членам сім'ї краще зрозуміти стан і сприяти зціленню відносин, які могли постраждати під час хвороби [10].

Важливо, що професіонали в області психічного здоров'я, які працюють з особами з ПТСР, мають глибокі знання про травму та її вплив на психіку, а також мають доступ до ресурсів, які можуть підтримувати широкий спектр індивідуальних потреб в процесі відновлення. Підхід до лікування повинен бути гнучким та індивідуалізованим, оскільки кожна особа реагує на травму та процес лікування унікальним чином [10].

Коупінг-стратегії відіграють важливу роль у роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), дозволяючи індивідам ефективно адаптуватися до викликів, пов'язаних із травмою. Конфронтаційний копінг може допомогти особам з ПТСР активно змінювати ситуації, що викликають стрес, що передбачає готовність до ризику та імпульсивні дії для досягнення змін. Це може включати відстоювання своїх потреб у соціальних або професійних налаштуваннях, а також звернення за професійною допомогою.

Стратегія дистанціювання дозволяє індивідам когнітивно відокремитися від травматичних спогадів, зменшуючи їх емоційний вплив через переключення уваги або знецінення. Це може бути корисним для тимчасового полегшення від постійної тривоги, що супроводжує ПТСР.

Самоконтроль є ключовим для регулювання емоцій, що сприяє здатності особи управляти власними реакціями на тригери. Ця стратегія включає контроль імпульсів та здатність підтримувати спокій у викликаючих стрес ситуаціях.

Пошук соціальної підтримки є важливим для отримання емоційної, інформаційної та практичної допомоги. Соціальні контакти можуть надати

важливі ресурси для обговорення переживань та отримання порад, що зменшує відчуття ізоляції та збільшує ресурси для справляння з труднощами.

Прийняття відповідальності дозволяє особам визнати свою роль у ситуації та активно працювати над її розв'язанням, що може включати визнання минулих помилок або неправильних реакцій і спрямованість на виправлення цих дій.

Стратегія втечі-уникнення може забезпечити короточасне полегшення від негативних емоцій, однак це часто вважається менш ефективним в довгостроковій перспективі, оскільки не займається реальною проблемою.

Планування вирішення проблеми акцентує на аналітичному підході до ситуацій, що включає розробку конкретних кроків для зміни ситуації. Це може допомогти індивіду відчувати більше контролю над своїм життям та сприяти вирішенню проблем на практиці.

Позитивна переоцінка спонукає до фокусування на особистому зростанні та часто включає релігійний аспект, допомагаючи особам знаходити сенс у своїх випробуваннях та перетворювати травматичний досвід на можливість для розвитку. Це може бути особливо корисним для тих, хто знаходить силу у своїх віруваннях або відчуває покликання знайти глибший сенс у своїх випробуваннях.

Використання цих різноманітних коупінг-стратегій може значно покращити якість життя осіб з ПТСР, дозволяючи їм більш ефективно управляти своїми реакціями на травматичні події та сприяти тривалому одужанню.

Іншим наслідком війни може бути тривожний розлад, який характеризується постійним відчуттям страху та тривоги, що не пропорційні до реальної загрози. Також розповсюдженими є депресивні стани, які можуть виникати внаслідок втрати близьких, постійної небезпеки та загального відчуття безпорадності.

Тривожний розлад, спричинений війною, часто має глибокі коріння в постійній невизначеності та загрозі для життя, які є характерними для воєнних умов. Індивіди можуть відчувати постійний страх за власне життя та життя близьких, що призводить до тривожності. Крім того, вплив війни може посилитися через втрату дому, стабільності та почуття безпеки, що накладає додатковий психологічний тягар. Тривожність, що виникає в таких умовах, може проявлятися через різні фізіологічні та психологічні симптоми. Фізіологічні симптоми включають підвищене серцебиття, потовиділення, тремтіння, втома та проблеми зі сном. Психологічні симптоми можуть включати постійні занепокоєння, труднощі з концентрацією уваги, роздратованість та відчуття надмірної напруженості [26].

Лікування тривожних розладів, спричинених війною, зазвичай мультидисциплінарне та включає психотерапію, медикаментозне лікування та підтримку зі сторони соціальних служб. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найбільш ефективних форм психотерапії для лікування тривожних розладів, оскільки вона допомагає пацієнтам ідентифікувати та змінити негативні мислі та поведінку, які підтримують тривожність. Інші форми психотерапії, які можуть бути корисними, включають підтримувальну терапію, групову терапію та техніки релаксації, такі як медитація або глибоке дихання [8].

Медикаментозне лікування може включати антидепресанти, анксиолітики або бета-блокатори, які допомагають зменшити фізіологічні прояви тривожності. Важливим аспектом лікування є також соціальна підтримка, яка може включати допомогу в розв'язанні практичних проблем, таких як забезпечення житлом, їжею та медичною допомогою, а також надання інформації про доступні ресурси та підтримка в відновленні соціальних зв'язків [8].

Використання ефективних методів справляння із стресом може значно полегшити симптоми тривожності та покращити загальний психологічний стан

індивіда. Ці стратегії допомагають особам контролювати їх емоційну реакцію на стресові події, зменшуючи тим самим вплив анксіозності на їхнє повсякденне життя.

Перш за все, важливим аспектом коупінгу є вироблення стратегій активного справляння з проблемами, яке спрямоване на зміну обставин або власних реакцій, що спричиняють тривожність. Це може включати раціональне аналізування ситуації, яке допомагає особам об'єктивно оцінити реальність загроз і знайти конструктивні способи їх вирішення. Такий підхід може зменшити почуття безпомічності та покращити контроль над ситуацією.

Також, коупінг може включати методи управління стресом, такі як дихальні вправи, медитація або йога. Ці техніки сприяють релаксації та зниженню фізіологічних проявів анксіозності, таких як підвищене серцебиття або тремтіння. Регулярне виконання релаксаційних вправ може суттєво знизити рівень загальної тривожності і покращити якість життя.

Крім того, важливу роль у коупінг-стратегіях відіграє соціальна підтримка. Спілкування з друзями, родиною чи участь у спільнотах і групах підтримки можуть надати емоційну підтримку та зменшити відчуття ізоляції. Обмін досвідом із тими, хто пережив подібні випробування, допомагає зрозуміти, що індивід не один у своїх переживаннях, що є важливим фактором у лікуванні тривожності.

Інша важлива коупінг-стратегія полягає у веденні щоденника емоцій, який може допомогти індивіду краще розуміти та управляти своїми тривожними думками. Регулярне записування своїх думок і почуттів дозволяє особі більш об'єктивно аналізувати, що спричиняє тривожність, і виробляти ефективні стратегії її зменшення.

Також не можна ігнорувати позитивну переоцінку як стратегію, яка допомагає переосмислити та знайти значення в травматичних досвідах, перетворюючи їх на можливості для особистісного росту. Це може включати

залучення релігійних або духовних практик, які допомагають багатьом особам знайти мир та резолюцію у своїх переживаннях.

Крім того, війна може спричинити розвиток так званої "моральної травми", яка відбувається, коли особа стикається з подіями, що глибоко порушують її моральні та етичні переконання. Моральна травма може призвести до глибоких внутрішніх конфліктів, сумнівів та почуття провини або сорому [8].

Важливим аспектом психологічного впливу війни є також "комплексна посттравматична реакція", яка включає тривалі та різноманітні психологічні реакції на стрес. Це стан, коли особа відчуває множинні та різнорідні психологічні складнощі, що перешкоджають її функціонуванню в соціальному середовищі [8].

Отже, важливість психологічної підтримки і адекватного лікування не може бути недооцінена, оскільки вони відіграють ключову роль у відновленні і збереженні психічного здоров'я постраждалих від війни. Психологічна реабілітація має бути комплексною і індивідуалізованою, з врахуванням специфічних потреб кожної особи.

### **1.3. Огляд досліджень стратегій коупінгу серед постраждалих від війни**

У рамках теми дипломної роботи, що фокусується на коупінг-стратегіях подолання стресу в людей, що постраждали від війни, аналіз емпіричних досліджень є ключовим для розуміння, як різні методи впорядкування впливають на психічне здоров'я та повсякденне функціонування цієї категорії осіб.

Серед видатних вітчизняних науковців, що внесли істотний вклад у розуміння механізмів коупінгу, слід виокремити Г. Костюка, Л. Бурлачука, В. Роменця, які зосередили свої дослідження на фундаментальних аспектах

психологічної адаптації особистості. Н. Родіна та І. Корнієнко розширили дискусію, вивчаючи специфічні коупінг-стратегії, які застосовують люди у різних життєвих обставинах.

О. Брюханов та Т. Титаренко внесли вагомий вклад у дослідження соціальних аспектів коупінгу, акцентуючи на важливості міжособистісної підтримки та соціальних мереж. Водночас, Є. Бітюцька та Н. Водоп'янова зосередились на крос-культурному аспекті коупінг-стратегій, досліджуючи, як різні культурні фактори впливають на вибір та ефективність стратегій адаптації.

А. Журавльов та Т. Крюкова продовжили тему дослідження емоційних компонентів коупінгу, розкриваючи, як емоційне вигорання та емоційна резиліентність впливають на здатність особистості справлятися зі стресом. Щодо практичних аспектів вивчення коупінгу, В. Чернобривкін, О. Скнель, Я. Плужник, Д. Харченко, Т. Зайчикова, С. Корсун та Т. Ткачук зосередили свою увагу на розробці методів та технік психологічної допомоги, які можуть застосовуватися в різних соціальних та вікових групах для покращення адаптації до стресу.

Емпіричне дослідження стратегій коупінгу серед постраждалих від війни в Україні, проведене в рамках проекту «Самопочуття та життєдіяльність українців під час війни», виявило значну різноманітність і ефективність використовуваних методів адаптації до стресових воєнних умов. Дослідження, що проходило онлайн у квітні-червні 2023 року, було затверджено комітетом з медичної етики і включало респондентів, які добровільно погодились взяти участь і підписали інформовану згоду [15].

Учасники дослідження відповідали на питання опитувальника BORAS-W, який розроблений на основі теорії позитивної психології та включав блоки питань, спрямованих на особисте зростання, фізичне та психічне благополуччя, а також тимчасове відволікання або самозаспокоєння. Використання стратегій оцінювалося через індекс результативності стратегій (IPC) [15].



Дослідження показало, що більшість учасників знаходять ефективними такі стратегії, як музика, піклування про інших та спілкування. Прогулянки та спостереження за природою також мали високий рівень ефективності. Інші діяльності, як йога, арт-терапія та дихальні вправи, виявилися менш ефективними, але все ж корисними для деяких респондентів. Зауважимо, що спортивні заняття виявилися більш популярними та ефективними серед чоловіків, тоді як жінки віддавали перевагу терапевтичним практикам [15].

Значущі гендерні відмінності використання та ефективності стратегій, таких як піклування, спілкування, культурні заходи, плани на майбутнє та волонтерство, демонструють психофізіологічні та культурні різниці в сприйнятті та впорядковуванні стресу між статями.

Важливою є потреба в подальших дослідженнях з більш збалансованою гендерною вибіркою та детальнішому аналізі впливу таких факторів, як міграція, спосіб життя, і специфічні воєнні умови. Також необхідно зосередити увагу на розробці та імплементації програм, які враховують особливості культурних та гендерних аспектів у використанні коупінг-стратегій, а також збільшити інформованість населення про переваги фізичних вправ для зниження стресу.

Результати підтверджують, що ефективність коупінг-стратегій залежить від широкого спектру факторів, включаючи особистісні характеристики та соціокультурний контекст. Інформованість про різні стратегії та їх використання може значно підвищити якість життя осіб, що зіткнулися з воєнними стресами, та сприяти їх психологічній адаптації.

Аналіз емпіричних досліджень коупінг-стратегій серед постраждалих від війни, які відображені у статті Віктора Кириченка [6], дозволяє глибше зрозуміти як особи різного віку адаптуються до екстремальних стресових умов, що супроводжують військові конфлікти. Дослідження показало, що між юнацьким та дорослим віком не існує значимих статистичних відмінностей у

використанні копінг-стратегій, що вказує на універсальність деяких механізмів адаптації до стресу в умовах війни.

Основні висновки дослідження:

Незалежно від віку, основною копінг-стратегією серед досліджуваних є орієнтація на вирішення завдань, що є домінантною стратегією для близько 35,6% юнацтва та 40% дорослих. Це підкреслює важливість самостійності та особистісної ініціативи в умовах кризи [6].

Стратегії, що базуються на соціальному відволіканні та уникненні, виявилися менш популярними (близько 10% серед обох вікових груп), свідчачи про низьку схильність до залежності від інших у вирішенні проблем. Однак, уникнення є більш розповсюдженим серед юнаків, що може вказувати на їхню меншу зрілість у прямому вирішенні конфліктів [6].

Здатність до регуляції емоцій і концентрації на вирішенні завдань зустрічається у приблизно однаковій мірі серед обох вікових груп (близько 20%), що вказує на розповсюдженість емоційно-орієнтованих копінг-стратегій [6].

Теоретичне значення: Дослідження Кириченка дозволяє розширити теоретичні рамки розуміння копінг-стратегій в контексті війни, виявляючи, що вікові відмінності можуть не мати значимого впливу на вибір стратегій впорядкування. Це демонструє важливість розгляду індивідуальних особливостей та особистісної зрілості в аналізі адаптаційних процесів в екстремальних умовах.

Результати дослідження можуть бути використані для формування цільових психологічних інтервенцій, які спрямовані на підвищення ефективності копінг-стратегій, особливо серед молоді, яка може мати менш розвинені навички вирішення конфліктів та стресових ситуацій. Також це підкреслює необхідність створення підтримуючих середовищ, які можуть сприяти розвитку вмінь впорядкування та саморегуляції у всіх вікових категоріях.

В цілому, участь у подальших дослідженнях та аналізі коупінг-стратегій в умовах війни може сприяти кращому розумінню динаміки адаптації та виживання в умовах кризи, а також розробці більш ефективних методів психологічної підтримки та відновлення.

У дослідженні коупінг-стратегій серед учнівської молоді [10] було вивчено, як студенти використовують різні методи для управління стресовими ситуаціями, що виникають у навчальному та особистому житті, особливо в умовах війни. Використання таких стратегій як "розв'язання проблем", "пошук соціальної підтримки" та "уникнення" було основним фокусом цього аналізу.

Для діагностики коупінг-стратегій було використано опитувальник Р. Лазаруса, тест на стресостійкість, та методику дослідження соціальної адаптованості. Ці інструменти допомогли визначити поведінкові та емоційні реакції студентів на стресогенні чинники [10].

Аналіз показав, що найпоширенішою стратегією серед студентів є "позитивна переоцінка", яку використовували 34% респондентів. Стратегія "уникнення" була другою за популярністю, застосовувана 24% опитаних. Інші стратегії, такі як "планування вирішення проблем" та "самоконтроль", отримали по 12%. Найменше студенти вдавалися до "прийняття відповідальності", яку вибрали лише 2% учасників [10].

Студенти часто обирали стратегії, які дозволяють зменшити емоційний тиск, як "уникнення" та "позитивна переоцінка", що може вказувати на бажання уникнути безпосереднього конфлікту з проблемою. Цікаво, що стратегії, які вимагають більше активності та відповідальності, такі як "прийняття відповідальності" та "планування вирішення проблем", не були так популярними.

Ці результати можуть вказувати на загальну тенденцію серед учнівської молоді використовувати стратегії, які дозволяють віддалитися від проблеми або переосмислити її таким чином, що вона виглядає менш загрозливою. Це може

бути механізмом захисту, що дозволяє учням залишатися функціональними в умовах високого стресу.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі дипломної роботи, присвяченому теоретичним аспектам коупінг-стратегій у постраждалих від війни, було розглянуто кілька ключових тем.

Стрес визначено як стан, що включає як фізіологічні, так і психологічні реакції на виклики зовнішнього середовища. Обговорено роль стресу в повсякденному житті та в екстремальних ситуаціях, зокрема під час військових конфліктів. Основні стратегії коупінгу, включно з проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим коупінгом, були детально розглянуті на прикладах теорій Лазаруса, а також з використанням сучасних досліджень.

Основні психологічні наслідки війни, включно з ПТСР та іншими розладами, були вивчені з точки зору діагностики та лікування. Огляд наукових досліджень допоміг з'ясувати, як війна впливає на психіку різних соціальних та вікових груп, з акцентом на особливості дітей, підлітків, дорослих та літніх осіб.

Емпіричні дослідження коупінг-стратегій у різних контекстах показали, як постраждалі від війни адаптуються до екстремальних умов. Особливу увагу приділено порівнянню використання різних стратегій в різних культурах, що допомагає зрозуміти специфіку поведінки в умовах стресу.

Розділ вказує на значний вплив військових конфліктів на психічне здоров'я особистостей та наголошує на необхідності використання ефективних коупінг-стратегій для підтримки різних груп постраждалих. Особлива увага на необхідності культурної чутливості у підходах до коупінгу може забезпечити більш ефективну підтримку і лікування. Робота підкреслює важливість глибокого розуміння різноманітних аспектів коупінгу для розробки вдосконалених методів психологічної допомоги та соціальної адаптації.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ КОУПІНГУ СЕРЕД ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВІД ВІЙНИ

#### 2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

У контексті емпіричного дослідження стратегій коупінгу серед постраждалих від війни, особливо важливою є методика діагностики основних психічних розладів, що часто виникають у таких осіб, а саме тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Шкала тривоги, депресії та ПТСР є важливим інструментом у виявленні та оцінці цих розладів, що дозволяє здійснювати моніторинг стану пацієнтів та ефективності лікувальних заходів.

Шкала складається з ряду питань, кожне з яких оцінює певний симптом або групу симптомів, характерних для тривоги, депресії або ПТСР. Пацієнти відповідають на питання, які відображають їхні відчуття та досвід протягом останніх тижнів або місяців, що дозволяє фахівцям отримати уявлення про глибину та стабільність симптомів. Результати аналізу цих даних використовуються для класифікації рівня розладів: від легких до важких.

Цей діагностичний інструмент має кілька переваг. По-перше, він дозволяє здійснювати стандартизоване вимірювання рівня симптомів, що є критично важливим для об'єктивної оцінки стану пацієнта. По-друге, шкала може бути використана для моніторингу змін у стані пацієнтів у часі, що дозволяє оцінити прогрес пацієнтів у відповідь на психотерапію або медикаментозне лікування. По-третє, вона може служити важливим інструментом у наукових дослідженнях, що спрямовані на вивчення ефективності різних терапевтичних підходів або розробку нових методів лікування.

Практичне застосування шкали тривоги, депресії та ПТСР [25] у реальних клінічних умовах може зіткнутися з деякими викликами, зокрема, з необхідністю адаптації інструменту до специфіки місцевої популяції, навчання персоналу ефективному використанню шкали, а також із потребою у врахуванні культурних особливостей у вираженні та сприйнятті симптомів психічних розладів. Важливо, щоб психологи та інші медичні фахівці, які працюють з такими інструментами, мали відповідні навички та знання для коректного інтерпретування отриманих даних, а також могли адекватно реагувати на потреби пацієнтів в залежності від виявлених рівнів тривоги, депресії та ПТСР.

Шкала оцінки якості життя, розроблена О.С. Чабаном, [26] є однією з методик, яка дозволяє оцінити, наскільки події останнього місяця вплинули на загальне відчуття задоволення життям учасників. Ця шкала є важливим інструментом для аналізу ефективності коупінг-стратегій, оскільки якість життя тісно пов'язана з психологічним благополуччям і способами, якими люди адаптуються до стресових життєвих умов.

Шкала оцінки якості життя включає самостійне заповнення респондентами ряду питань, кожне з яких відображає різні аспекти їхнього життя, включаючи емоційний стан, соціальні взаємодії, фізичне здоров'я, і рівень незалежності. Респондентам пропонується оцінити своє задоволення за кожним аспектом на шкалі від 0 до 100 балів, де 0 означає абсолютне незадоволення, а 100 - повне задоволення. За сумою балів формується загальна оцінка якості життя, яка далі класифікується від «дуже низької» до «дуже високої».

Ця методика є особливо корисною у контексті війни, адже вона дозволяє виявити не лише очевидні проблеми, як фізичні пошкодження чи психологічні розлади, а й менш помітні аспекти, такі як вплив стресу на соціальні взаємодії або емоційне благополуччя. Використання цієї шкали допомагає науковцям і клінічним психологам оцінити рівень впорядкованості особистості в умовах, коли звичайні соціальні структури та підтримка можуть бути зруйновані.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою шкали оцінки якості життя, може виявити ключові чинники, які сприяють зниженню або підвищенню якості життя серед постраждалих від війни. Такий підхід дозволяє визначити не тільки загальні тренди, а й індивідуальні різниці в сприйнятті та впорядкованості стресу. Крім того, за результатами шкали можна адаптувати індивідуальні плани психологічної допомоги і реабілітації, розробляючи цілеспрямовані стратегії коупінгу, які враховують специфічні потреби кожної особи. Усе це робить шкалу оцінки якості життя важливим інструментом у дослідженні коупінг-стратегій серед постраждалих від війни, дозволяючи забезпечити комплексний підхід до оцінки їхнього стану та підтримки.

Опитувальник коупінг-стратегій, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом [27], також є ключовим інструментом у дослідженні механізмів, які використовують люди для адаптації до стресових життєвих ситуацій, особливо таких, що виникають унаслідок війни. Цей опитувальник дозволяє виміряти не тільки типи коупінг-стратегій, які застосовуються індивідами, але й ефективність цих стратегій у контексті різних життєвих викликів.

Опитувальник базується на теорії, що коупінг — це не статичний, а динамічний процес, який залежить від конкретної стресової ситуації та особистісних характеристик людини. Він охоплює різноманіття коупінг-стратегій, які класифікуються як проблемно-орієнтовані, що спрямовані на вирішення або зміну стресової ситуації, та емоційно-орієнтовані, що спрямовані на регуляцію емоційного відгуку на стрес. Такий підхід дозволяє виявляти, як особи адаптуються до стресу, чи є вони здатними ефективно керувати своїми емоціями, та як вони можуть впоратися із зовнішніми вимогами та внутрішніми конфліктами.

Дослідження за допомогою опитувальника коупінг-стратегій зазвичай проводиться шляхом заповнення анкет учасниками, які відповідають на серію питань, що дозволяють оцінити частоту та ефективність використання різних стратегій у відповідь на стресові події. Результати таких досліджень

допомагають зрозуміти, які стратегії є найбільш ефективними для певних індивідів або груп, зокрема для постраждалих від війни, де стресові події мають високий рівень інтенсивності та частоти.

Також, цей метод дослідження використовується для оцінювання ефективності психотерапевтичних втручань, оскільки зміни в копінг-стратегіях можуть вказувати на прогрес у лікуванні або потребу у корекції терапевтичного підходу. Аналізуючи результати опитувальника, психологи та терапевти можуть більш точно підходити до вибору методів лікування, зокрема вони можуть виявити потребу в зосередженні на розвитку специфічних стратегій, які допоможуть індивіду краще справлятися із життєвими викликами. На завершення, використання цього опитувальника в емпіричних дослідженнях коупінг-стратегій серед постраждалих від війни є важливим для глибшого розуміння механізмів психологічної адаптації та відновлення після травмуючих подій, що є критичним для ефективного психологічного втручання та реабілітації.

Отже, було представлено методологічні основи емпіричного дослідження стратегій коупінгу серед постраждалих від війни. Описано вибір учасників, використані інструменти дослідження та методи збору даних. Важливим аспектом є деталізація критеріїв відбору учасників, що забезпечують репрезентативність та валідність результатів. Використання змішаних методів дослідження, включаючи як кількісні, так і якісні підходи, дозволяє глибше аналізувати і розуміти механізми коупінгу. Такий підхід сприяє отриманню всебічної картини впливу військових дій на психічне здоров'я та способи їх адаптації. Значна увага приділяється етичним аспектам дослідження, забезпечуючи конфіденційність і безпеку учасників, що є критично важливим при роботі з травмованими особами.



## 2.2. Аналіз результатів описового дослідження

Проведення дослідження та збір даних здійснювалось на факультеті психології 4 курсу навчання одного з університетів у Львові, де в якості респондентів було обрано студентів четвертого курсу. Участь у дослідженні взяли приблизно 50 студентів, що дозволило забезпечити достатню репрезентативність та варіативність даних для аналізу. Вибірка була випадковою, але при цьому зберігалася гендерна рівновага і різноманітність соціальних та культурних фонів студентів, що є важливим для забезпечення об'єктивності результатів.

Перше опитування використовувало Коротку шкалу тривоги, депресії та ПТСР, яка дозволяє оцінити рівень цих станів серед респондентів. В опитуванні взяли участь 48 студентів, що дозволило отримати дані про психологічні реакції на стресові події та загальний рівень тривожності та депресивних симптомів в університетському середовищі.

Друге опитування використовувало Шкалу оцінки якості життя за Чабаном О.С., яка дозволяє аналізувати, наскільки вибрані копінг-стратегії впливають на якість життя студентів. В цьому опитуванні взяли участь 51 студент.

Третє опитування застосовувало Методику визначення копінг-стратегій за Р. Лазарусом, що дозволяє зрозуміти, які стратегії використовують студенти для подолання життєвих труднощів та стресу. В ньому взяли участь 34 студенти, що забезпечило глибокий аналіз особистісних та поведінкових реакцій на стрес.

Дослідження стратегій копінгу серед студентів факультету психології використовувало Гугл-форми як основний інструмент для збору даних. Цей метод збору даних був обраний через його доступність, зручність використання та можливість швидкої обробки відповідей. Гугл-форми дозволили ефективно організувати збір даних, забезпечивши студентам можливість заповнити анкети в комфортних умовах, не виходячи з дому або знаходячись у будь-якому іншому місці, де є доступ до інтернету.

Застосування Гугл-форм забезпечило високий рівень зручності для учасників, оскільки студенти могли використовувати будь-який пристрій з інтернет-з'єднанням для участі у дослідженні. Це також дозволило дослідникам забезпечити анонімність відповідей та захист персональних даних учасників, що є критично важливим у психологічних дослідженнях.

Зібрані дані через Гугл-форми були використані для виявлення зв'язків між копінг-стратегіями, якістю життя, інтенсивністю симптомів тривоги, депресії та ПТСР серед студентів. Результати дослідження надали важливу інформацію про те, як студенти адаптуються до різноманітних стресових ситуацій, пов'язаних з академічним навантаженням та особистісними викликами, що сприятиме розробці цільових психологічних інтервенцій для покращення благополуччя студентської спільноти.

Для висвітлення результатів дослідження, крім збору даних через Гугл-форми, було також використано створення графіків, таблиць та діаграм. Ці візуальні інструменти дозволили ефективно представити зібрану інформацію, спростивши процес аналізу та інтерпретації даних. Графіки та діаграми надали можливість швидко оцінити розподіл відповідей, тенденції та кореляції між різними змінними, а таблиці забезпечили детальне порівняння числових значень між групами учасників.

Використання цих візуальних засобів допомогло виявити ключові аспекти досліджуваних феноменів, такі як рівні тривоги, депресії, якості життя та використання копінг-стратегій серед студентів. Також це сприяло кращому розумінню залежностей між психологічним станом учасників та їхніми стратегіями подолання стресу. Оптичне представлення даних зробило результати більш доступними для аналізу, як для дослідників, так і для ширшої аудиторії, зокрема інших студентів та викладачів факультету психології, що сприяло глибшому обговоренню та рефлексії отриманих результатів.

Отже, включає застосування структурованих опитувань та інтерв'ю, що дозволило зібрати глибокі та багатогранні дані. Важливим аспектом було

забезпечення чіткості та зрозумілості процесу збору даних для учасників, щоб максимально знизити стрес та дискомфорт під час участі в дослідженні. Використання цифрових інструментів для запису відповідей забезпечило ефективність та точність збору даних, а також допомогло у забезпеченні конфіденційності інформації. Отримані дані проходили ретельний аналіз з використанням статистичного програмного забезпечення, що забезпечило високий рівень надійності отриманих результатів.

Аналіз результатів отриманих з "Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР" показує різноманітний рівень впливу стресових факторів на студентів. Перше питання про нездатність розслабитися і відчуття напруженості показало, що половина опитаних (50%) відчуває значне напруження, що може вказувати на гострі стресові реакції або тривогу, які потребують подальшого аналізу та можливої психологічної допомоги.

Друге питання про роздратування і погані настрої виявило, що 35.4% респондентів відчувають ці симптоми, що може свідчити про емоційну реактивність, яка часто асоціюється з психологічним стресом. Це вказує на необхідність заходів щодо стабілізації емоційного стану серед студентів.

Третє питання стосується вторгнення неприємних спогадів, де 48.9% респондентів вказали на такі переживання. Це важливий індикатор можливого ПТСР, що вимагає детальнішого дослідження та втручання з боку фахівців.

Відповіді на четверте питання показали, що половина учасників має проблеми з концентрацією уваги, що також може бути ознакою стресу або тривожності. Це засвідчує вплив стресових станів на академічну діяльність та щоденне життя студентів.

П'яте питання виявило, що лише 22.9% студентів відчувають сильний смуток або печаль, що може вказувати на менш виражені депресивні реакції порівняно з іншими симптомами.

Шосте питання підкреслило, що 43.7% студентів відчувають значну втому, що може свідчити про фізіологічні прояви тривалого стресу або депресії.

Сьоме питання про потрясіння або паніку має відносно низький відсоток (25.5%), що може свідчити про меншу поширеність гострих стресових реакцій серед опитаних.

У восьмому питанні, про уникання нагадувань про травму, 31.2% вказали на таку поведінку, що також може бути індикатором ПТСР.

Дев'яте питання про труднощі засинання підтвердили 43.7% учасників, вказуючи на важливість звернення уваги на якість сну в контексті стресових розладів.

Десяте питання про зниження інтересу до життя і діяльності показало, що 29.1% студентів відчувають зниження мотивації та задоволення, що може вказувати на ризик депресивних станів.

Ці дані вимагають подальшої уваги до психологічного здоров'я студентів та розробки цілеспрямованих інтервенцій для підтримки та відновлення їх емоційної стійкості.

Таблиця 2.1. представляє середні відсотки відповідей "Так" на десять різних питань опитування, кожне з яких відноситься до потенційного симптому стресу, тривоги, депресії, або ПТСР.

На таблиці кожний сегмент відповідає питанню з опитування і показує відсоток респондентів, які відчували вказані симптоми. Відсотки на діаграмі допомагають візуалізувати розподіл і частоту симптомів серед опитаних осіб.



Рис. 2.1. Кількість відповідей ТАК в відсотковому співвідношенні

Далі ми перейдемо до аналізу результатів відповідей Шкали оцінки якості життя (© Чабан О.С.). Оцінка даних забезпечує інформацію про ступінь

задоволеності своїм життям серед студентів, які могли пережити різні стресові ситуації, включаючи вплив військових конфліктів або інші кризові явища.

З огляду на оцінку здоров'я, більшість респондентів (30 з 51) вважають своє здоров'я хорошим, що свідчить про позитивне сприйняття власного фізичного стану незважаючи на стрес. Однак, деяка частина учасників все ж зазначає погане здоров'я (10 з 51), що може бути пов'язано з впливом тривалих стресових факторів.

Реалізація особистісних амбіцій також відображається в результатах: частка тих, хто відчуває себе частково реалізованими (24 з 51), значно переважає. Це може вказувати на наявність певних перешкод на шляху до повної самореалізації, що також є важливим фактором психологічного напруження.

Любов та підтримка оточуючих є важливими для психічного здоров'я. Позитивно, що більшість учасників відчувають любов від рідних та друзів (25 з 50). Відсутність любові в житті мінімальна (4 з 50), що є хорошим показником соціальної підтримки.

Задоволеність життям також варіюється, але більшість учасників все ж зазначають, що отримують задоволення від життя (23 з 51). Це може свідчити про ефективність використання копінг-стратегій для подолання негативних впливів стресу.

Наявність друзів та соціальних контактів є важливою для психічної резиліентності. Більшість респондентів мають друзів, з якими підтримують стосунки, що сприяє загальному емоційному благополуччю.

Соціальна активність змішана, але значна частина учасників залишається активними (16 з 50 вказують на постійну активність). Це показує, що багато хто здатний знаходити ресурси для участі у соціальному житті навіть під тиском стресу.

Фінансове благополуччя, яке часто впливає на стрес, має широкий спектр відповідей, але більшість не мають значних проблем (39 з 51 вказують від

задовільного до повного задоволення своїм фінансовим станом), що свідчить про стабільність у цій сфері.

Спільне проведення часу з сім'єю та друзями здебільшого відбувається досить часто (22 з 51), що є важливим для емоційної підтримки та розвитку стійких копінг-механізмів.

Задоволеність роботою має значний вплив на загальне самопочуття; більшість задоволені своєю роботою (20 з 51), що може підтримувати високий рівень мотивації та ефективності копінг-стратегій.

Соціальний статус, який включає сприйняття власного місця у суспільстві, здебільшого вважається задовільним (21 з 51 вказують на задоволення), що може відображати адаптивність респондентів до соціальних умов.

Аналізуючи результати опитування, можна виявити важливі аспекти щодо стану психологічного здоров'я та якості життя учасників. Виходячи з отриманих даних, велика частина респондентів оцінює своє здоров'я як хороше і прекрасне, що свідчить про стійкість до стресу та відносно задовільний фізичний стан. Водночас, значуща частина учасників вказує на певні проблеми зі здоров'ям, що може бути пов'язано з психосоматичними реакціями на стрес.

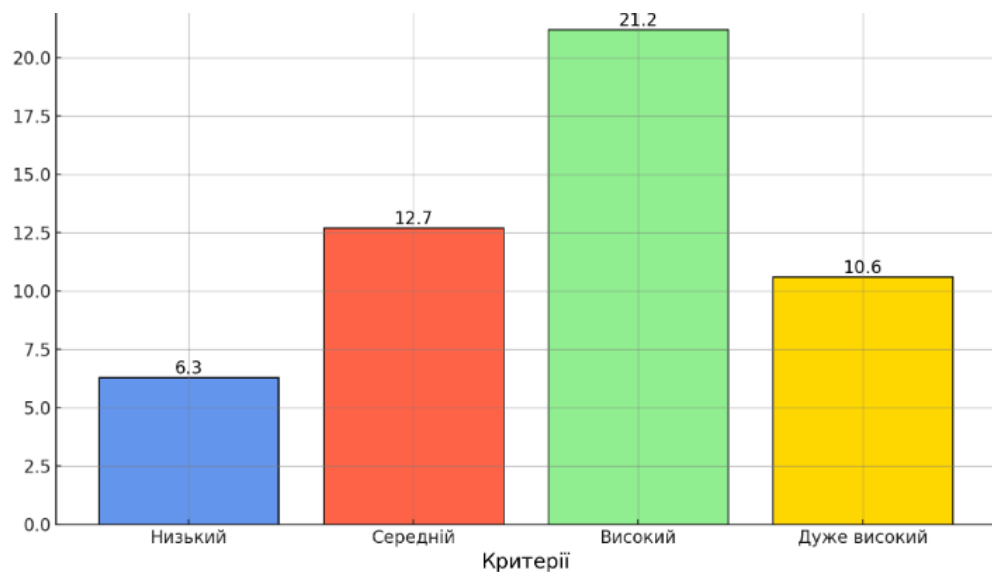
Рівень самореалізації, який є критичним для психологічного благополуччя, показує, що більшість студентів відчувають себе частково реалізованими. Це може вказувати на наявність бар'єрів у досягненні повного потенціалу, що може викликати напруження та невдоволення. При цьому, досить малий відсоток респондентів відчуває повне задоволення від реалізації своїх планів та амбіцій, що є позитивним моментом.

Любов і соціальна підтримка мають вирішальне значення у протидії стресу. Більшість учасників відчувають любов та підтримку від близьких, що є фундаментом для емоційної стабільності. Водночас, невелика кількість респондентів, які не відчувають любові або втратили її, можуть бути більш схильними до стресових розладів.

Задоволення від життя і соціальні контакти також є індикаторами психологічного здоров'я. Позитивно, що більшість учасників отримують задоволення від повсякденного життя та мають активне соціальне коло. Відсутність задоволення та ізоляція можуть бути ознаками депресії або інших емоційних проблем.

Фінансове благополуччя і робоче середовище також мають значний вплив на якість життя. Більшість респондентів задоволені своїм фінансовим станом і робочими умовами, що знижує рівень стресу та збільшує загальне відчуття благополуччя. Задоволеність своєю роботою та відчуття економічної безпеки сприяють стабільності та здатності справлятися з викликами.

Соціальний статус та можливість проводити час з сім'єю та друзями завершують картину соціальної адаптації та копіngu. Стійкі соціальні зв'язки та високий соціальний статус можуть значно знижувати вплив стресу, сприяючи кращій адаптації до складних життєвих ситуацій.



Таблиця 2.2. Кількість відповідей за кожним з 4 критеріїв

Цей графік ілюструє середню кількість відповідей згідно чотирьох критеріїв, які оцінюють різні аспекти якості життя. Критерій "Низький" вказує на середню кількість людей, які оцінюють аспекти свого життя як дуже незадовільні, наприклад, дуже погане здоров'я або повна відсутність соціальної активності. Критерій "Середній" показує середню кількість відповідей людей,



які визначають своє становище як не ідеальне, але і не катастрофічне, як ті, що мають часткові проблеми у фінансовому благополуччі або часткову реалізацію у професійній сфері. "Високий" критерій відображає середню кількість людей, які мають позитивний досвід у більшості аспектів свого життя, як от хороше здоров'я чи активне соціальне життя. Нарешті, "Дуже високий" вказує на тих, хто вважає своє життя надзвичайно задовільним у таких аспектах, як відмінне здоров'я або постійне отримання задоволення від життя.

Загалом, результати цього опитування відображають важливість комплексного підходу до оцінки стану стресу та психологічного здоров'я. Вони вказують на потенційні джерела стресу, а також на ресурси, які люди використовують для його подолання. Отже, глибоке розуміння цих аспектів може сприяти розробці більш ефективних копінг-стратегій та підходів до підтримки психологічного здоров'я.

Останнім було проаналізована Методика визначення копінг-стратегій: опитувальник «копінгстратегії». (Р. Лазарус). На відміну від двох перших методик, цю методику пройшло тільки 34 людини. Це може бути пов'язано з тим, що перші дві мали по 10 питань, і їх респондентам було проходити легше, а ця містить 50 питань, що забирає набагато більше часу. Тому респонденти не так завзято проходили це опитування як 2 попередніх.

Аналіз результатів опитування за методикою Р. Лазаруса виявив, що у першому питанні про фокусування на наступних кроках, більшість респондентів (76,5%) виявили здатність до планування і реалізації, що свідчить про активне вирішення проблем. Друге питання показало, що 76,5% учасників відчують потребу в діях, незалежно від їхньої ефективності, що може вказувати на високий рівень занепокоєння або стресу. В третьому питанні, де обговорювалась зміна думок керівництва, майже дві третини (67,7%) використовували цю стратегію, підкреслюючи активне соціальне взаємодіювання як частину своїх копінг-стратегій. У четвертому питанні, що стосується обговорення ситуації з іншими, 73,5% респондентів часто

використовували цей метод, що вказує на важливість соціальної підтримки. П'яте питання виявило, що більшість (70,6%) критикує себе часто або інколи, що може вказувати на високий рівень самокритики або можливі проблеми з самооцінкою серед учасників. Шосте питання показало, що 85,3% респондентів прагнуть зберігати ситуацію незмінною, виявляючи уникнення як копінг-стратегію.

У сьомому питанні, де оцінювалася надія на диво, більше половини (61,7%) висловили інколи чи часто таку надію, що може вказувати на пасивний аспект копіngu. Восьме питання, яке стосувалось мирення з долею, також показало високу частоту (76,4%) прийняття неконтрольованих обставин, що може вказувати на високий рівень резигнації серед учасників. Дев'яте питання підтвердило, що 64,8% респондентів інколи або часто ігнорують проблеми, що може бути способом уникнення стресу. Десяте питання показало, що 64,7% респондентів намагаються приховувати свої почуття, що може свідчити про внутрішні конфлікти або стрес. Одинадцяте питання виявило, що велика частина учасників (82,4%) намагається знайти позитив в складних ситуаціях, що є показником оптимістичного підходу до копіngu. Дванадцяте питання показало, що 88,2% респондентів часто чи інколи сплять більше ніж зазвичай, що може вказувати на використання сну як способу копіngu. Тринадцяте питання виявило, що 82,4% іноді чи часто зриваються на інших, що може бути ознакою низького рівня стресостійкості.

Чотирнадцяте питання показало, що 67,6% респондентів шукають співчуття і розуміння у інших, що підтверджує значення соціальної підтримки в копінг-стратегіях. П'ятнадцяте питання підкреслює, що 64,7% часто чи інколи вдаються до творчості як способу впоратися зі стресом. Шістнадцяте питання засвідчило, що 55,9% респондентів інколи чи часто намагаються забути про проблеми, що може свідчити про уникнення як часту копінг-стратегію.

Результати також показують, що лише невелика частина респондентів (8,8%) ніколи не зверталася по допомогу до спеціалістів, тоді як більшість

(44,1%) робили це часто. Це свідчить про те, що значна частина осіб, що пережила війну, усвідомлюють важність професійної психологічної підтримки у вирішенні своїх проблем.

Щодо змін особистості в позитивному напрямку, майже половина респондентів (52,9%) зазначили, що це відбувається рідко, тоді як 35,3% відповіли, що це стається інколи. Ці дані вказують на те, що хоча багато людей зазнали певного зростання як особистості після війни, для більшості цей процес є складним і потребує значних зусиль. Лише чверть респондентів (26,5%) часто вибачалися та намагалися усе заглидити. Це свідчить про те, що деякі люди, які стикалися зі стресом внаслідок війни, мають труднощі у вирішенні конфліктів та виправленні помилок.

Щодо складання плану дій, більшість респондентів (50%) вказали, що роблять це рідко, тоді як 26,5% відповіли, що роблять це інколи. Це підтверджує значення вивчення та використання стратегій планування як одного з способів ефективного подолання стресу. Щодо намагань дати вихід своїм почуттям, майже половина респондентів (44,1%) вказали, що це відбувається часто. Це свідчить про те, що відкрите висловлення почуттів є важливим елементом адаптації до стресових ситуацій. За результатами опитування, 41,2% респондентів інколи розуміли, що самі викликали ці проблеми. Це свідчить про те, що для деяких людей усвідомлення власної відповідальності є важливим етапом у процесі подолання стресу.

Щодо набуття досвіду в ситуаціях стресу, майже половина респондентів (47,1%) робить це рідко, тоді як 29,4% відповіли, що це відбувається інколи. Це свідчить про те, що хоча деякі люди можуть набиратися досвіду зі стресових ситуацій, для більшості це не стає регулярною практикою. Щодо спілкування з тими, хто може надати конкретну допомогу, 38,2% респондентів роблять це рідко. Це може вказувати на те, що для деяких людей перешкодою у подоланні стресу може бути недостатній доступ до соціальної підтримки. Щодо вживання засобів самолікування, 41,2% респондентів інколи намагаються покращити своє

самопочуття таким чином. Це може свідчити про те, що деякі люди шукають шляхи зняття стресу в неадаптивних способах, які можуть мати негативний вплив на їхнє здоров'я.

Щодо ризикування, 44,1% респондентів зазначили, що це відбувається часто. Це може вказувати на те, що деякі люди відчайдушно ризикують в стресових ситуаціях, що може призвести до небезпеки для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Щодо дій, які допомагають зменшити поспішність та розглядання альтернативних варіантів, 44,1% респондентів роблять це часто. Це може свідчити про те, що деякі люди використовують стратегії відкладання прийняття рішень як спосіб зменшення стресу та підвищення ефективності дій. Щодо знаходження нової віри у щось, 32,4% респондентів зазначили, що це відбувається часто. Це може вказувати на те, що для багатьох людей віра та духовність є важливими ресурсами для подолання стресу.

Щодо зміни чогось важливого для себе, 58,8% респондентів відповіли, що це відбувається інколи. Це може свідчити про те, що для багатьох людей стресові ситуації стають каталізатором для рефлексії та змін у їхньому житті. Щодо змін, які призводять до вирішення проблем, 58,8% респондентів роблять це інколи. Це свідчить про те, що деякі люди можуть шукати конкретні рішення лише тоді, коли вони вже стикаються з серйозними проблемами. Щодо уникання спілкування з людьми, 47,1% респондентів роблять це часто. Це може вказувати на те, що деякі люди віддають перевагу ізоляції в стресових ситуаціях, що може поглиблювати їхню самотність та відчуття відчуження. Щодо уникання задумуватися про стресові ситуації, 44,1% респондентів роблять це часто. Це може вказувати на те, що деякі люди намагаються захистити себе від емоційного дискомфорту, уникаючи глибокого аналізу причин стресу та їхніх наслідків.

Питання, яке стосується звернення за порадою до родичів або друзів, показало, що лише 8,8% респондентів ніколи не шукали поради у близьких. Решта опитаних здебільшого використовують цей метод інколи (50%) або часто

(20,6%). Питання, пов'язане з намаганням уникнути розголосу про свої проблеми, свідчить, що 39,4% опитаних регулярно намагаються приховати свої проблеми від інших, тоді як 27,3% цього роблять рідко. Результати питання, чи відмовлялися респонденти сприймати свою ситуацію занадто серйозно, показують, що 51,5% вони цього робили інколи, а 33,3% - рідко. Питання про те, чи говорили опитані про свої власні емоції, показало, що це робили часто 39,4% і рідко 30,3%. Щодо того, наскільки рішуче вони стояли на своєму і боролися за свої бажання, 33,3% респондентів робили це часто, 45,5% - рідко.

Питання про те, чи перекладали вони свої проблеми на інших, показало, що 51,5% респондентів робили це часто. Щодо використання минулого досвіду у подібних ситуаціях, 39,4% респондентів це робили інколи, 36,4% - рідко. Чи подвоювали вони свої зусилля, щоб вирішити проблему, результати показали, що 36,4% робили це рідко, а також 30,3% - часто. Питання про те, чи відмовлялися вони вірити у реальність подій, свідчить, що 45,5% респондентів робили це часто. Щодо обіцянок про зміну у майбутньому, 33,3% робили це інколи, а 27,3% - рідко. Питання, чи шукали вони альтернативні шляхи вирішення проблем, показало, що 48,5% це робили інколи, 33,3% - рідко.

Чи намагалися вони не допустити, щоб їхні емоції заважали їм у інших справах, результати свідчать, що 42,4% респондентів це робили часто, а 30,3% - рідко. Питання про зміни в собі, показало, що 48,5% респондентів це робили інколи, а 27,3% - рідко.

Чи хотіли вони, щоб ситуація швидше вирішилась або закінчилась, результати показали, що 36,4% робили це рідко, а також 27,3% - інколи. Питання про фантазії щодо вирішення ситуації, свідчить, що 42,4% це робили інколи, а також 33,3% - рідко. Чи молилися вони, показало, що 30,3% це робили рідко, а також 30,3% - часто. Питання про роздуми щодо можливих дій, свідчить, що 39,4% це робили інколи, а також 36,4% - рідко. Чи намагалися вони діяти, як би діяла інша людина, результати показали, що 36,4% це робили часто, 30,3% - інколи.

Загальний аналіз результатів опитування за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса демонструє, що у людей, які постраждали від війни, спостерігається різноманітність стратегій подолання стресу. Багато з опитаних використовують комунікацію з близькими або друзями (питання 33), щоб знайти підтримку та поради. Водночас значна частина респондентів відмовляється вірити у реальність подій (питання 41), що може свідчити про важкість прийняття важливих життєвих обставин. Також виявлено, що деякі респонденти намагаються уникати розголосу про свої проблеми (питання 34) або намагаються не допустити, щоб їхні емоції заважали у інших справах (питання 44). Це може свідчити про те, що деякі люди використовують стратегії самоконтролю для збереження свого емоційного стану та соціальної адаптації. З іншого боку, деякі респонденти активно шукають рішень у власному досвіді (питання 39) або в альтернативних способах вирішення проблеми (питання 43). Це свідчить про те, що у військових ветеранів може бути розвинена гнучкість у мисленні та здатність до пошуку адаптивних рішень у стресових ситуаціях. Загалом, результати показують, що люди, які постраждали від війни, використовують різноманітні стратегії подолання стресу. Деякі з них спрямовані на зовнішній суспільний контакт та підтримку, тоді як інші базуються на внутрішній саморегуляції та пошуку власних ресурсів.

### **2.3. Кореляційний аналіз даних**

Кореляційний аналіз, проведений на основі даних "Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР" (ДОДАТОК В), дозволяє оцінити зв'язки між різними психологічними симптомами, які були виміряні серед респондентів. Аналіз допомагає виявити, як окремі симптоми асоціюються один з одним, тобто чи збільшення інтенсивності одного симптому супроводжується збільшенням іншого. Наприклад, високі значення кореляції між такими показниками, як тривожність і проблеми зі сном, можуть свідчити про те, що ці два симптоми часто виникають разом.

Результати кореляційного аналізу представлені у вигляді матриці, де кожен елемент показує кореляційний коефіцієнт між двома змінними. Ці коефіцієнти можуть варіюватися від -1 до 1, де значення близькі до 1 вказують на сильний позитивний зв'язок, значення близькі до -1 вказують на сильний негативний зв'язок, а значення близькі до 0 свідчать про відсутність лінійного зв'язку.

Таблиця представляє кореляційну матрицю для різних аспектів, пов'язаних із Шкалою оцінки якості життя (ДОДАТОК Г). Кожна комірка в матриці вказує на коефіцієнт кореляції Пірсона між двома факторами. Ці коефіцієнти варіюються від -1 до 1, де 1 означає досконалу позитивну кореляцію, -1 означає досконалу негативну кореляцію, а 0 означає відсутність кореляції. Значення, ближчі до 1 або -1, свідчать про сильніші зв'язки.

З кореляційної матриці видно, що є значущі позитивні кореляції між задоволенням життям і реалізацією особистих цілей. Ці високі кореляції можуть вказувати на те, що особи, які відчують вищий рівень задоволення своїм життям, також мають тенденцію до ефективнішої реалізації своїх особистих цілей. Інші зв'язки включають кореляції між соціальною активністю та задоволеністю роботою, що може вказувати на вплив професійного зростання на соціальні зв'язки людини.

Таблиця (ДОДАТОК Д) представляє кореляційну матрицю між різними копінг-стратегіями, використаними респондентами у відповідях на опитувальник. Кожен елемент матриці відображає коефіцієнт кореляції Пірсона між двома стратегіями. Коефіцієнти кореляції можуть приймати значення від -1 до 1, де 1 позначає ідеальну позитивну кореляцію, -1 — ідеальну негативну кореляцію, а 0 — відсутність зв'язку.

З кореляційної матриці видно, що деякі стратегії схильні використовуватися разом (високі позитивні кореляції), тоді як інші стратегії рідше зустрічаються разом (негативні кореляції). Наприклад, стратегії, що базуються на активному вирішенні проблеми, часто корелюють між собою

позитивно. Це може вказувати на комплексний підхід до копіngu у відповідь на стрес. З іншого боку, стратегії, які базуються на уникненні або відволіканні, можуть мати низькі або негативні кореляції з більш активними і зосередженими на рішенні стратегіями.

## **Висновки до розділу 2**

Отже, використання різноманітних статистичних методів, включаючи кореляційний аналіз, дозволило ідентифікувати ключові зв'язки між різними типами коупінг-стратегій та психологічним благополуччям учасників. Результати вказують на значну різноманітність стратегій адаптації, які застосовують постраждалі, зі специфічними відмінностями залежно від індивідуальних характеристик та умов життя. Аналіз показав, що ефективність певних стратегій коупінгу суттєво впливає на здатність осіб впоратися з травматичним досвідом. Також було визначено, що соціальна підтримка має вирішальне значення для позитивної адаптації. Завершено розділ рекомендаціями для подальших досліджень та практичних застосувань, які можуть підвищити ефективність психологічної допомоги для постраждалих від війни.



## ВИСНОВКИ

Дослідження коупінг стратегій у людей, що постраждали від військових конфліктів, мало на меті систематично проаналізувати та емпірично вивчити різноманітні методи, які вони використовують для подолання стресу. Згідно з результатами дослідження, було виявлено, що респонденти використовують широкий спектр стратегій, щоб підтримувати своє психічне здоров'я та подолати стресові ситуації.

Першим кроком був теоретичний аналіз літератури, який включав вивчення понять стресу та коупінгу з особливим акцентом на контексті військових конфліктів. Цей аналіз дозволив зрозуміти сутність стресових реакцій та розглянути основні стратегії коупінгу, які використовуються особами, які пережили війну.

Другий етап полягав у детальному огляді психологічних наслідків війни, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні розлади. Це дозволило встановити взаємозв'язок між військовими конфліктами та психічним здоров'ям, а також визначити основні потреби в психологічній підтримці для постраждалих.

Третім кроком було емпіричне дослідження, в якому вивчалися реальні випадки використання різних коупінг стратегій у різних культурних та соціальних контекстах. Це дозволило отримати конкретні дані про ефективність та адаптабельність стратегій до різних умов.

Загалом, комбінація теоретичного аналізу та емпіричних досліджень дозволила досягти мети дослідження, а саме - зрозуміти та проаналізувати різноманітність та ефективність коупінг стратегій у людей, що постраждали від війни. Результати цього дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення психологічної підтримки та реабілітаційних програм для ветеранів та інших постраждалих від війни осіб.

Емпіричне дослідження стратегій коупінгу серед постраждалих від війни було проведено з використанням відповідних психодіагностичних методик для оцінки використання таких стратегій.

Одним з ключових етапів цього дослідження було використання шкали тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ця шкала є важливим інструментом для виявлення та оцінки психічних розладів у постраждалих від війни. Вона дозволяє отримати уявлення про рівень симптомів тривоги, депресії та ПТСР, а також встановити їхню ступінь важкості.

Ще однією важливою методикою була шкала оцінки якості життя, розроблена О.С. Чабаном. Ця шкала дозволяє визначити, наскільки стресові події впливають на загальне відчуття задоволення життям учасників дослідження. Вона враховує різні аспекти життя, включаючи емоційний стан, соціальні взаємодії та фізичне здоров'я.

Крім того, для аналізу стратегій коупінгу був використаний опитувальник Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Цей інструмент дозволяє виміряти типи та ефективність коупінг стратегій, що використовуються особами у стресових ситуаціях, зокрема, внаслідок війни.

Аналіз результатів цих методик дозволив зрозуміти, як постраждалі від війни адаптуються до стресу та які стратегії коупінгу вони використовують. Отримані дані можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної допомоги та реабілітації для цієї категорії осіб.

Загалом, емпіричне дослідження дозволило отримати конкретні дані про використання коупінг стратегій серед постраждалих від війни та зрозуміти їхню ефективність у контексті стресових умов, що допоможе покращити психологічну допомогу цій групі осіб.

Гіпотеза дослідження була підтверджена на основі аналізу отриманих результатів. Результати емпіричного дослідження показали, що ефективність

коупінг-стратегій у постраждалих від війни справді залежить від ряду психологічних та соціальних факторів.

За результатами емпіричного дослідження можна визначити декілька основних стратегій подолання стресу, які найчастіше використовувалися людьми, постраждалими від війни. Перша з них - активний пошук підтримки та порад від близьких, таких як родичі чи друзі, які поважаються. Більшість респондентів зазначили, що вони зверталися до цих осіб для отримання поради та підтримки.

Деякі з опитаних намагалися зберегти свою приватність і уникати розголосу про свої проблеми. Вони стверджували, що рідко або ніколи не розповідали про те, наскільки погано у них йшли справи. Це може свідчити про їхню спробу зберегти особистий простір та внутрішню інтимність.

Деякі з опитаних спробували адаптуватися та змінити своє внутрішнє ставлення до подій. Вони відмовлялися сприймати ситуацію занадто серйозно або намагалися переконати себе, що це насправді не трапилося. Ці стратегії можуть свідчити про їхню спробу зменшити емоційне навантаження та впоратися зі стресом.

Є також група опитаних, які активно боролися за свої цілі і наполягали на своєму. Вони вказали, що часто чи інколи боролися за те, чого хотіли. Це свідчить про їхню волю до активної боротьби та досягнення своїх цілей.

Отримані дані про ефективність коупінг-стратегій серед постраждалих від війни можуть мати значний практичний вплив на розробку та впровадження програм психологічної підтримки та реабілітації. Враховуючи результати дослідження, можна розглядати наступні можливості використання отриманих даних:

Індивідуальна психологічна допомога: Знання про те, які конкретні стратегії коупінгу є найбільш ефективними для постраждалих від війни з різними рівнями резиліентності та рівнем соціальної підтримки, може

допомогти психологам і терапевтам розробляти індивідуальні плани психологічної допомоги для кожної особи.

Групові програми підтримки: На основі результатів дослідження можуть бути розроблені групові програми підтримки, спрямовані на сприяння розвитку конструктивних стратегій коупінгу та підвищення рівня резиліентності учасників групи.

Тренінги з розвитку резиліентності: З урахуванням впливу рівня резиліентності на ефективність коупінг-стратегій, можуть бути розроблені спеціалізовані тренінги та навчальні курси з метою збільшення психологічної стійкості осіб, що пережили війну.

Підтримка для родин і близьких: Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм підтримки для родин та близьких постраждалих від війни, спрямованих на сприяння їхньому власному коупінгу та психічному благополуччю.

Вдосконалення системи соціальної підтримки: Знання про важливість соціальної підтримки для ефективного справляння стресу може слугувати основою для вдосконалення системи соціальної підтримки та психологічної допомоги для постраждалих від війни.

Просвітницькі кампанії та освітні програми: Результати дослідження можуть бути використані для створення просвітницьких кампаній та освітніх програм з метою підвищення обізнаності громадськості щодо важливості психологічної підтримки для ветеранів війни та їхніх сімей.

Отримані дані можуть слугувати основою для розробки і впровадження різноманітних програм та ініціатив з метою поліпшення психологічного благополуччя та якості життя постраждалих від війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Гозак С., Єлізарова О. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни // *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Том 8. № 4. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i4.463.
3. Грандт В. В. Особливості адаптаційного потенціалу фахівців екстрених служб [Електронний ресурс] / В. В. Грандт // *Проблеми сучасної психології*. - 2013. - № 1. - С. 85-92. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2013\\_1\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_18)
4. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини / А. О. Губар // *Наука і освіта*. - 2010. - № 3. - С. 23-25.
5. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Г анса Сельє до сучасних досягнень / О. Даниляк, С.-А. Маринець, О. Заячківська // *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. - 2016. - Т. 45, Т. 28. - С. 27-40. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pntsh\\_lik\\_2016\\_45\\_28\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pntsh_lik_2016_45_28_4)
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
7. Кириченко, В. В. (2023) Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки (2)*. с. 19-24.

8. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 310 с.
9. Лазарус Р. Стрес та його подолання : психологічні механізми. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.html>
10. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. — Вид. 2-е, перероблене та доповнене. — Х. : ХМАПО, 2014. — 223 с.
11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. — Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. — 324 с.
12. Роберт Сапольскі. Чому зебри не страждають на виразку. Пер. з англійської Ольги Любастової. — Київ: Фабула, 2020. — 400 с.
13. Саламатіна Є. Профілактика професійного вигорання / Є. Саламатіна // *Психолог*. — 2013. — № 8. — С. 26-28.
14. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової — К.: Міленіум, 2004. — 264 с.
15. Субашкевич І.Р., Бордіян Я.І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді // *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. С. 91-97.
16. Beasley M., Thompson T., Davidson J. Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness // *Personality and Individual Differences*. - 2003. - Vol. 34. - № 1. - P. 77-95.
17. Campbell, T.S., Johnson, J.A., Zernicke, K.A. (2013). General Adaptation Syndrome. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral*

- Medicine. Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_1135](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1135)
18. Freudenberger H.J. Staff burn-out. *Journal of social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 159–165.
  19. Lazarus R.S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991. P. 456.
  20. Lazarus R.S. Psychological stress in the workplace. *J. of Social Behavior and Personality*. 1991. Vol. 6. N 7. P. 1-13.
  21. Lazarus R.S., De Longis A. Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*. 1983. Vol. 38. N 3. P. 9-17.
  22. Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1, 1383-1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
  23. Selye, H. (1953). The General-Adaptation-Syndrome in its Relationships to Neurology, Psychology, and Psychopathology. In A. Weider (Ed.), *Contributions toward medical psychology: Theory and psychodiagnostic methods* Vol. 1, pp. 234–274). Ronald Press Company. <https://doi.org/10.1037/11419-011>
  24. Simeon, Daphne. *Feeling Unreal : Depersonalization Disorder and the Loss of the Self : [англ.] / Daphne Simeon, Jeffrey Abugel. — USA : Oxford University Press, 2008. — 242 p.*
  25. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart). Доступний: <https://nkrk.op.edu.ua/docs/syicud/test.pdf> (Дата звернення: 29 травня 2024 року).
  26. Шкала оцінки якості життя (© Чабан О.С.). Доступний: [https://docs.google.com/forms/d/1IRNoEcQ49jt6lGSNtGzWuxz50cmN\\_mvQQrkr4ntJhuY/edit](https://docs.google.com/forms/d/1IRNoEcQ49jt6lGSNtGzWuxz50cmN_mvQQrkr4ntJhuY/edit) (Дата звернення: 29 травня 2024 року).
  27. Методика визначення копінг-стратегій: опитувальник «копінгстратегії» (Р. Лазарус). Доступний: <https://ru.scribd.com/document/688391138/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D>

1%96%D0%BD%D0%B3-%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82-  
%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B  
0-%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82-  
%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3-  
%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96  
%D1%97 (Дата звернення: 29 травня 2024 року).

28.Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР. Доступ:

[https://docs.google.com/forms/d/1xg\\_EZkutcl7V3Od7jJqNy-cHhZfuuydImtI-dzgXYj4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1xg_EZkutcl7V3Od7jJqNy-cHhZfuuydImtI-dzgXYj4/edit) (дата звернення: 29 травня 2024 року).

29.Шкала оцінки якості життя (© Чабан О.С.). Доступ:

[https://docs.google.com/forms/d/1IRNoEcQ49jt6lGSNtGzWuxz50cmN\\_mvQ-Qrkr4ntJhuY/edit](https://docs.google.com/forms/d/1IRNoEcQ49jt6lGSNtGzWuxz50cmN_mvQ-Qrkr4ntJhuY/edit) (дата звернення: 29 травня 2024 року).

30.Методика визначення копінг-стратегій: опитувальник «копінгстратегії» (Р. Лазарус). Доступ:

<https://docs.google.com/forms/d/1hSuiWDvTEKbcm7WEKmlhHx8QbOb8DkkguJRGFn9Ucw/edit> (дата звернення: 29 травня 2024 року).



## ДОДАТКИ

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart)

Мета – коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ/група) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

Інструкція: “З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте Ви більшою мірою, ніж звичайно, такі стани? Оберіть лише один варіант відповіді (“так” або “ні”) та зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка”.

№з/п Питання Так Ні

1. Нездатність “розслабитися” (напруженість)

2. Роздратування та поганий настрій

3. Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент

4. Неуважність, погана зосередженість уваги

5. Сильний смуток, печаль

6. Сильна втома, нестача енергії

7. Потрясіння або паніка

8. Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію

9. Труднощі із засинанням, погіршення сну

10. Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, зокрема, професійної

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей “так” дає респондент, тим більше виражені в

нього негативні психологічні наслідки травматизації: тривога, депресія та найбільш специфічні прояви ПТСР. “Пороговим” значенням для визначення наявності порушень психічного стану вважається більше 4 ствердних відповідей «Так».

### **ДОДАТОК А. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart)**

Шкала оцінки якості життя О. С. Чабан Згадайте, будь-ласка, ті події, що відбувались із вами протягом місяця. Враховуючи їх, наскільки ви були задоволені таким із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10, де:

0 – зовсім не задоволений 1–3 – більш незадоволений, ніж задоволений 4–

6 – посередньо

7–9 – більш задоволений ніж незадоволений 10 – надзвичайно

задоволений

1. Своїм фізичним станом

2. Настроєм?

3. Проведенням вільного часу?

4. Любов'ю, сексуальною активністю?

5. Повсякденною активністю (хобі, робота по дому та ін.)?

6. Соціальною активністю (спілкування з рідними, друзями)?

7. Фінансовим благополуччям?

8. Умовами проживання?

9. Роботою, навчанням, іншою зайнятістю?

10. Загальний рівень задоволеності життям?

Правила виставлення та інтерпретація оцінок Шкалу заповнює особа, яка проходить обстеження, самостійно. Мінімальна кількість балів – 0, максимальна – 100. Визначення рівня якості життя за О.С Чабан: дуже низький

– до 56 балів включно, низький – від 57 до 66 включно, середній – від 67 до 76 включно, високий – від 76 до 82 включно, дуже високий – від 83 балів.

### ДОДАТОК Б. Шкала оцінки якості життя О. С. Чабан

Параметр	Нездатність розслабитися (напруженість).	Роздратування і погані настрої.	Вторгнення у свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.	Неуважність, погане зосередження уваги.	Сильний смуток, печаль.	Сильна втома, недостатність енергії.	Потрясення або паніка.	Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.	Труднощі засинання, погіршення сну.	Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, в тому числі професійної.
Нездатність розслабитися (напруженість).	1.00	0.48	0.49	0.33	0.35	0.38	0.40	0.40	0.29	0.18
Роздратування і погані настрої.	0.48	1.00	0.19	0.04	0.22	0.23	0.30	0.16	0.40	0.29
Вторгнення у свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.	0.49	0.19	1.00	0.23	0.26	0.32	0.20	0.24	0.02	0.11
Неуважність, погане зосередження уваги.	0.33	0.04	0.23	1.00	0.35	0.46	0.09	0.31	0.21	0.37
Сильний смуток, печаль.	0.35	0.22	0.26	0.35	1.00	0.32	0.48	0.27	0.22	0.30
Сильна втома, недостатність енергії.	0.38	0.23	0.32	0.46	0.32	1.00	0.26	0.31	0.49	0.36

ність енергії.										
Потрясіння або паніка.	0.40	0.30	0.20	0.09	0.48	0.26	1.00	0.44	0.26	0.15
Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.	0.40	0.16	0.24	0.31	0.27	0.31	0.44	1.00	0.22	0.26
Труднощі засинання, погіршення сну.	0.29	0.40	0.02	0.21	0.22	0.49	0.26	0.22	1.00	0.17
Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, в тому числі професійної.	0.18	0.29	0.11	0.37	0.30	0.36	0.15	0.26	0.17	1.00

**ДОДАТОК В. Кореляційна матриця для "Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР"**

	Позначка часу	1. Оцінка свого здоров'я	2. Реалізація	3. Любов	4. Задоволення	5. Друзі	6. Соціальна активність	7. Фінансове благополуччя	8. Спільне проведення часу з сім'єю та друзями	9. Задоволеність роботою	10. Соціальний статус
Позначка часу	1.0	-0.19	0.08	-0.09	0.14	-0.13	-0.06	0.16	-0.05	0.06	0.09
1. Оцінка свого здоров'я	-0.19	1.0	-0.05	-0.34	0.16	0.32	-0.14	0.1	0.05	0.01	-0.14

2. Реалізація	0.08	-0.05	1.0	-0.1	0.43	0.05	-0.2	-0.24	-0.07	0.35	0.08
3. Любов	-0.09	-0.34	-0.1	1.0	-0.45	0.22	0.26	0.22	-0.08	-0.06	-0.18
4. Задоволення	0.14	0.16	0.43	-0.45	1.0	-0.13	-0.17	-0.06	0.17	0.33	0.21
5. Друзі	-0.13	0.32	0.05	0.22	-0.13	1.0	-0.17	0.25	0.03	-0.1	-0.39
6. Соціальна активність	-0.06	-0.14	-0.2	0.26	-0.17	-0.13	1.0	0.1	-0.28	-0.31	0.12
7. Фінансове благополуччя	0.16	0.1	-0.24	0.22	-0.06	0.25	0.1	1.0	-0.05	-0.15	-0.13
8. Спільне проведення часу з сім'єю та друзями	-0.05	0.05	-0.07	-0.08	0.17	0.03	-0.28	-0.05	1.0	0.04	0.09
9. Задоволеність роботою	0.06	0.01	0.35	-0.06	0.33	-0.1	-0.31	-0.15	0.04	1.0	0.26
10. Соціальний статус	0.09	-0.14	0.08	-0.18	0.21	-0.39	0.12	-0.13	0.09	0.26	1.0

**ДОДАТОК Г. Кореляційна матриця для Шкала оцінки якості життя**

**(© Чабан О.С.)**

	11. намагалась побачити в ситуації щось позитивне	12. спала більше за звичайне	12. спала більше за звичайне.1	13. зривала свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	14. шукала співчуття й розуміння в кого-небудь
11. намагалась побачити в	1.0	-0.07	0.01	-0.27	-0.21

ситуації щось позитивне					
12. спала більше за звичайне	-0.07	1.0	0.97	0.36	-0.23
12. спала більше за звичайне.1	0.01	0.97	1.0	0.37	-0.29
13. зривала свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	-0.27	0.36	0.37	1.0	0.35
14. шукала співчуття й розуміння в кого-небудь	-0.21	-0.23	-0.29	0.35	1.0

**ДОДАТОК Д. Кореляційна матриця методики Р. Лазаруса**