

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА  
БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:  
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСІБ ДОПОМАГАЮЧИХ  
ПРОФЕСІЙ В ЧАС ВІЙНИ**

**кваліфікаційна робота**

здобувачки першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальність 053 «Психологія»

**Тетяни ЛЕСЬКІВ**

**Науковий керівник**

доцент кафедри загальної  
та соціальної психології  
кандидат психологічних наук, доцент

**Ольга УГРИН**

**Рецензент**

доцент кафедри практичної  
психології, доктор філософії  
в галузі психології

**Наталія КАЛЬКА**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

« » \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол №

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

## АНОТАЦІЯ

***Тетяна Леськів. Кваліфікаційна робота. Копінг-стратегії осіб допомагаючих професій в час війни.***

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню копінг-стратегії осіб допомагаючих професій в час війни. Проаналізовано наукові підходи до проблеми копінг-стратегії особистості як механізму подолання стресу. Розглянути специфіку професійної діяльності та особливості копінг-стратегії осіб допомагаючих професій в час війни. Емпірично досліджено особливості копінг-стратегії осіб допомагаючих професій в час війни. У результаті емпіричного дослідження встановлено, що вибірка фахівців допомагаючих професій загалом характеризується: переважанням адаптивних копінг-стратегій над дезадаптивними; відносно збалансованим профілем часової перспективи з домінуючою орієнтацією на майбутнє; достатньо високим рівнем соціальної підтримки, особливо із боку сім'ї; середнім рівнем стресостійкості, при цьому частина фахівців демонструє знижені показники, що вимагає додаткового психологічного супроводу. Розроблено рекомендації для фахівців допомагаючих професій з метою розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення їх стресостійкості.

*Ключові слова: стрес, копінг-стратегії, фахівці допомагаючих професій, часова перспектива, соціальна підтримка, стресостійкість, ресурси.*

## ANNOTATION

***Tetyana Leskiv. Qualification work. Coping strategies of helping professions during wartime.***

The qualification work is devoted to the study of the coping strategy of helping professions during wartime. Scientific approaches to the problem of the coping strategy of the individual as a mechanism for overcoming stress are analyzed. To consider the specifics of professional activity and the features of the coping strategy of helping professions during wartime. The features of the coping strategy of helping professions during wartime are empirically investigated. As a result of the empirical study, it was established that the sample of helping professions specialists is generally characterized by: the predominance of adaptive coping strategies over maladaptive ones; a relatively balanced profile of the time perspective with a dominant orientation to the future; a sufficiently high level of social support, especially from the family; an average level of stress resistance, while some specialists demonstrate reduced indicators, which requires additional psychological support. Recommendations have been developed for helping professions to develop adaptive coping strategies and increase their stress tolerance.

*Keywords: stress, coping strategies, helping professions, time perspective, social support, stress tolerance, resources.*

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ В ЧАС ВІЙНИ</b>	
1. Аналіз наукових підходів до проблеми копінг-стратегії особистості як механізму подолання стресу.....	8
2. Специфіка професійної діяльності осіб допомагаючих професій.....	12
3. Особливості копінг-стратегії осіб допомагаючих професій в час війни.....	15
Висновки до першого розділу.....	20
<b>Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ</b>	
2.1. Опис методів, вибірки та організація дослідження.....	22
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
2.3. Рекомендації для фахівців допомагаючих професій з метою розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення їх стресостійкості .....	41
Висновки до другого розділу.....	44
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	47
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	50
<b>ДОДАТКИ</b> .....	55

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** копінг-стратегій осіб допомагаючих професій у період війни зумовлена безпрецедентним зростанням психоемоційного навантаження на фахівців, діяльність яких безпосередньо пов'язана з наданням підтримки іншим людям. До цієї категорії належать психологи, соціальні працівники, медики, педагоги, волонтери, які в умовах воєнного стану одночасно виступають як суб'єкти професійної допомоги і як особи, що самі зазнають впливу травматичних подій. Тривалий вплив стресогенних чинників війни (небезпека для життя, втрати, вимушене переміщення, інформаційне перевантаження) створює ризик розвитку професійного вигорання, вторинної травматизації та зниження ефективності професійної діяльності. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення копінг-стратегій як психологічних механізмів подолання стресу, що забезпечують адаптацію, збереження психічного здоров'я та професійної спроможності фахівців допомагаючих професій.

Наукові дослідження (Р. Лазарус, С. Фолкман) свідчать, що адаптивність копінгу визначається не лише типом стратегії, а й контекстом її застосування, рівнем ресурсів та специфікою професійної діяльності. Особливо в умовах війни копінг набуває комплексного характеру, поєднуючи індивідуальні, соціальні та смислові механізми подолання стресу, що відкриває перспективи для подальших міждисциплінарних досліджень.

У роботах (О. Ігнатович, Л. Карамушка, Л. Кім, К. Парк та ін.) присвячених впливу війни як специфічного макростресора на психічний стан фахівців допомагаючих професій акцент робиться на феномені вторинної травматизації, який виникає внаслідок постійної взаємодії з травматичним досвідом інших людей. Важливий внесок зробили Б. Стамм та Ч. Фіглі, які розробили концепцію «професійної якості життя», що включає три компоненти: задоволення від допомоги (compassion satisfaction), вигорання та вторинний травматичний стрес. Результати досліджень свідчать, що фахівці допомагаючих професій часто стикаються з «емоційним перенасиченням», розмиттям меж між особистим і професійним життям, а також моральною відповідальністю за клієнтів. Значна увага у сучасних дослідженнях приділяється також феномену «compassion fatigue» (втоми від

співпереживання), який розглядається як одна з форм вторинного травматичного стресу.

У сучасних дослідженнях домінує підхід, відповідно до якого копінг-стратегії розглядаються як центральний чинник професійного благополуччя фахівців допомагаючих професій. Багато робіт базуються на транзакційній теорії стресу і копіngu, де підкреслюється, що психологічні наслідки стресу залежать не стільки від об'єктивної сили стресора, скільки від способів його когнітивної оцінки та подолання. У цьому контексті виділяють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, ефективність яких суттєво різниться залежно від умов діяльності та індивідуальних особливостей фахівців.

Аналіз наукових досліджень дає підстави стверджувати, що копінг-стратегії є ключовим механізмом адаптації осіб допомагаючих професій у ситуації війни. Сучасні емпіричні дані підтверджують їх визначальну роль у профілактиці вигорання та вторинної травматизації, а також у підтриманні професійної ефективності. Водночас виявляється складна взаємодія індивідуальних, професійних і соціокультурних чинників, що зумовлює необхідність подальших комплексних досліджень у цьому напрямі, особливо в час війни.

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегії осіб допомагаючих професій в час війни та розробити рекомендації для фахівців допомагаючих професій з метою розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення їх стресостійкості.

**Об'єкт дослідження:** копінг-стратегії особистості як механізми подолання стресу.

**Предмет дослідження:** особливості копінг-стратегії осіб допомагаючих професій в час війни.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз наукових підходів до проблеми копінг-стратегії особистості як механізму подолання стресу.
2. Розглянути специфіку професійної діяльності та особливості копінг-стратегії осіб допомагаючих професій в час війни.

3. Емпірично дослідити особливості копінг-стратегії осіб допомагаючих професій в час війни.
4. Розробити рекомендації для фахівців допомагаючих професій з метою розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення їх стресостійкості.

**Методи дослідження:** методики, зокрема: Brief COPE [1], опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо [2], методику «Самооцінка стійкості до стресу» [10] та багатомірну шкалу соціальної підтримки (MSPSS) [5]; статистичні методи: описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона.

**Вибірка дослідження:** загальна чисельність вибірки становила 85 вчителів, психологів та соціальних педагогів, які працюють у закладах освіти та інклюзивних центрах м. Львова та Львівської області.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні наукових уявлень про специфіку функціонування копінг-поведінки в екстремальних умовах. Аналіз копінг-стратегій у контексті війни дозволяє уточнити роль індивідуально-психологічних ресурсів, особистісних характеристик та соціального середовища у процесах стресодолання. Результати такого дослідження сприятимуть розвитку теорії копінгу через інтеграцію підходів до розуміння проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій у ситуаціях тривалого хронічного стресу. Окрім того, це дає змогу розширити наукові знання про взаємозв'язок копінг-стратегій із резильєнтністю, професійною життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією особистості, що є особливо важливим для осмислення психологічних механізмів збереження функціональності в час війни.

**Практичне значення дослідження** визначається можливістю використання отриманих результатів для розробки ефективних програм психологічної підтримки фахівців допомагаючих професій. Ідентифікація адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій дозволить створити науково обґрунтовані рекомендації щодо формування конструктивних способів подолання стресу, профілактики емоційного вигорання та вторинної травматизації. Розроблені нами рекомендації можуть бути впроваджені у системи підвищення кваліфікації, психопрофілактики, а також використані в організації кризової інтервенції та психологічного супроводу в час війни. Важливим

є також те, що результати дослідження можуть сприяти підвищенню якості надання допомоги населенню, оскільки психологічне благополуччя самих фахівців є критичним чинником ефективності їх професійної діяльності.

**Структуру кваліфікаційної роботи** складають вступ, два розділи й висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи - 61 сторінка.

## Розділ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСІБ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ В ЧАС ВІЙНИ

### 1.1 Аналіз наукових підходів до проблеми копінг-стратегії особистості як механізму подолання стресу в час війни

Аналізуючи наукові розвідки присвячені копінг-стратегій осіб допомагаючих професій у часі війни передусім варто розглянути внесок ключових науковців і наукових шкіл, які сформуvalи сучасне розуміння цього феномену.

Результати наукових досліджень, присвячені копінг-стратегіям особистості, свідчать про інтенсивний розвиток цього напрямку психологічної науки та його міждисциплінарний характер. У сучасній психології копінг-стратегії розглядаються як свідомі або частково свідомі способи реагування на стресові ситуації, що вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів. Вони включають як когнітивні, так і поведінкові дії, спрямовані на зменшення психологічного напруження або зміну сприйняття події [6]. Концепція копіngu відіграє ключову роль у сучасних моделях психологічного стресу, адже саме механізми подолання визначають, чи перетворюється стресове напруження на дистрес, емоційне виснаження та психосоматичні розлади, чи навпаки – слугує джерелом особистісного зростання та зміцнення резилієнтності.

Фундаментальні засади дослідження копіngu були закладені працями Р. Лазарус та С. Фолкман, які розробили транзакційну теорію стресу і копіngu. Згідно з їхньої класичної концепції, копінг визначається як процес, який динамічно змінюється залежно від характеру ситуації, її оцінки та ресурсів, доступних людині в конкретний момент [38; 44]. У подальших дослідженнях С. Фолкман разом із Р. Лазарусом наголошували, що ефективність копіngu залежить від когнітивної оцінки ситуації (контрольованості / неконтрольованості), що особливо важливо є сьогодні у час війни, де значна частина стресорів є неконтрольованими. Автори виділяють дві основні групи стратегій — проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані [38; 44].

Подальший розвиток досліджень пов'язаний із розширенням типології копінгу. Зокрема, роботи Ч. Карвер та Е. Стентон конкретизували роль емоційного опрацювання та експресії як потенційно адаптивних стратегій, що дозволило переосмислити попереднє уявлення про емоційно-орієнтований копінг як суто дезадаптивний. Це має особливе значення для допомагаючих професій, де емоційна включеність є невід'ємною частиною діяльності [35].

Українські науковці пропонують схожі визначення копінгу. Зокрема, О. Войцеховська й Г. Закалик розглядають копінг як певний індивідуальний спосіб реагування на стресову ситуацію, що відображає її значущість для особистості та включає когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії подолання зовнішніх і внутрішніх викликів [7]. Подібного підходу дотримується О. Ігумнова [4, с. 29] та інші українські автори, підкреслюючи усвідомленість, цілеспрямованість і контекстну залежність копінг-стратегій.

В узагальненому вигляді копінг-стратегії можна визначити як відносно стабільні, але ситуативно обумовлені способи організації мислення, емоцій і поведінки, які людина застосовує для зменшення впливу стресорів, підтримання психологічної рівноваги та збереження життєво важливих цінностей.

У час війни особливого значення набувають дослідження, що розглядають копінг у ситуації колективної травми. Сучасні роботи (2024–2025 рр.) показують, що фахівці допомагаючих професій одночасно виступають як помічники і як жертви спільної травматизації. Зокрема, виявлено, що психологи в умовах війни використовують специфічні стратегії: селективне емоційне залучення, дисоціацію, опору на колективну ідентичність і відчуття місії як ресурс подолання. Це суттєво розширює класичні уявлення про копінг, додаючи до них соціокультурний і екзистенційний вимір [8; 10].

Важливий внесок у розуміння копінгу в умовах війни зробили також дослідники стресу та травми, такі як С. Гобфолл, який розробив теорію збереження ресурсів (COR). У межах цієї теорії підкреслюється, що в умовах кризи ключовим є не лише подолання стресу, а й збереження та відновлення ресурсів (психологічних, соціальних, матеріальних), що прямо пов'язано з ефективністю копінг-стратегій [41]. Саме внутрішні адаптаційні механізми особистості забезпечують збереження

функціональності та психічної рівноваги в умовах війни, пандемій та інших тривалих кризових впливів [9].

Важливо проводити чітку різницю між поняттями «ресурси» та «копінг». Якщо копінг-стратегії відображають конкретні способи дій та мислення у певній ситуації, то особистісні ресурси виступають передумовами, «фундаментом», на якому формуються типові моделі копінгу. Дослідження в межах моделі вимог–ресурсів (JD-R) показують, що саме особистісні ресурси -- такі як самоефективність, навички емоційної регуляції та позитивне самоставлення -- пом'якшують вплив надмірних вимог на емоційне виснаження, виконуючи буферну (модеруючу) функцію [21]. Для особистості в час війни така логіка є особливо актуальною: фінансові та екзистенційні стресори часто не піддаються швидкому зменшенню, але можна посилювати внутрішні ресурси, що змінюють спосіб їх переживання.

Одним із ключових інтегральних особистісних ресурсів, тісно пов'язаних з емоційним виснаженням, є резиліентність. У класичному розумінні А. Мастен визначає резиліентність як здатність динамічної системи (особистості чи групи) адаптуватися до умов, що загрожують її функціонуванню або розвитку [46].

Сучасні українські дослідження психології резиліентності в умовах війни [15; 19] підкреслюють, що йдеться не про «героїчну невразливість», а про поєднання гнучкості, здатності до відновлення та підтримання сенсу життя навіть у тривалих екстремальних стресових ситуаціях.

Емоційне виснаження особистості є не лише наслідком інтенсивності стресу, а й показником недостатньої «активності» або виснаженості її особистісних ресурсів. Сучасні модифікації теорії «вимоги–ресурси» демонструють, що емоційне виснаження виникає у випадках, коли життєві вимоги хронічно перевищують доступні ресурси, а наявні механізми подолання стресу виявляються недостатньо ефективними [21].

Широкий контекст психічного здоров'я українського населення в часі війни відображено в дослідженнях, що аналізують симптоми тривоги, депресії, стресу та відповідні копінг-механізми у вибірках осіб, яка залишилася в Україні чи ВПО [3; 4; 6]. Автори відзначають високий рівень емоційного напруження та нагальну потребу у програмах підтримки, що поєднують психоосвіту з тренінгами адаптивного

копінгу. Методичні розробки Л. Карамушки й співавторів щодо збереження психічного здоров'я в час війни систематизують ефективні копінг-стратегії для різних груп населення й підкреслюють важливість емоційного інтелекту, саморегуляції, соціальної підтримки як базових ресурсів подолання стресу [6].

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що копінг-стратегії виступають ключовим психологічним механізмом, через який вплив стресових чинників в час війни може трансформуватися або в хронічний дистрес та емоційне виснаження, або в адаптацію й посилення резиліентності. Вибір і поєднання проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих, унікальних та соціально-орієнтованих стратегій визначає, чи зможе особистість зберегти відносну психологічну рівновагу в умовах тривалих загроз, чи, навпаки, опиниться у стані виснаження ресурсів. Критично важливими є не лише наявність стресорів, а передусім якість когнітивної оцінки ситуації та домінуючих способів подолання. Водночас ефективність копінг-поведінки не можна розглядати поза контекстом індивідуально-психологічних особливостей особистості. Саме особистісні ресурси – життестійкість, резиліентність, самоефективність, оптимізм, здатність до саморегуляції та залучення соціальної підтримки – визначають, які стратегії подолання будуть активовані в конкретних стресових умовах і наскільки вони виявляться адаптивними.

Отже, ефективність копінг-стратегій суттєво різниться залежно від умов діяльності та індивідуальних особливостей особистості. Адаптивність копінгу визначається не лише типом стратегії, а й контекстом її застосування, рівнем ресурсів та специфікою професійної діяльності. Відтак, подальший аналіз доцільно зосередити на вивченні специфіки професійної діяльності осіб допомагаючих професій.

## 1.2 Специфіка професійної діяльності осіб допомагаючих професій

Специфіка професійної діяльності осіб допомагаючих професій визначається її гуманістичною спрямованістю, високим рівнем емоційної залученості та постійною взаємодією з людським стражданням, що зумовлює особливі вимоги до особистості фахівця, його ресурсів і способів професійного функціонування. До цієї групи традиційно відносять психологів, соціальних працівників, медиків, педагогів, психотерапевтів, консультантів, діяльність яких спрямована на надання допомоги, підтримки та сприяння розвитку інших людей [5].

Однією із ключових характеристик такої діяльності є її інтерсуб'єктний характер, що передбачає глибоку включеність у переживання іншої людини. На відміну від технічних чи операційних професій, результат праці тут значною мірою залежить від якості міжособистісної взаємодії, довіри, емпатії та здатності до встановлення терапевтичного чи педагогічного альянсу. Це означає, що особистість фахівця виступає не лише інструментом діяльності, а й її центральним компонентом [5].

Важливою специфічною ознакою є високий рівень емоційної праці. Фахівці допомагаючих професій змушені постійно регулювати власні емоції, демонструвати підтримку, стриманість, співпереживання навіть у ситуаціях особистого виснаження. Така емоційна регуляція часто має нормативний характер і підпорядковується професійним стандартам, що створює ризик емоційного дисонансу -- розбіжності між переживаними та вираженими емоціями. Тривале функціонування в такому режимі сприяє розвитку емоційного виснаження та професійного вигорання [6; 8].

Ще однією суттєвою характеристикою є контакт із кризовими та травматичними ситуаціями. У повсякденній практиці фахівці стикаються з проблемами втрати, хвороби, насильства, соціальної дезадаптації, що актуалізує ризики вторинної травматизації. Особливо це проявляється в умовах війни, коли інтенсивність і частота травматичних подій значно зростає, а межа між професійним і особистим досвідом часто розмивається [9; 10].

У дослідження присвячених впливу війни як специфічного макростресора на психічний стан фахівців допомагаючих професій акцент робиться на феномені вторинної травматизації, який виникає внаслідок постійної взаємодії з травматичним досвідом інших людей. Важливий внесок зробили Б. Стамм та Ч. Фіглі, які розробили концепцію «професійної якості життя», що включає три компоненти: задоволення від допомоги (compassion satisfaction), вигорання та вторинний травматичний стрес. Цей підхід активно використовується в сучасних дослідженнях медиків, соціальних працівників і психологів [58].

Ч. Фіглі, який увів поняття «compassion fatigue» (втома від співпереживання) як «вартість турботи» для фахівців допомагаючих професій. Його роботи показали, що тривале емпатійне залучення до травматичного досвіду інших призводить до вторинного травматичного стресу. Цю ідею розвинули І. Мак Кенн та Л. Перлман, які запропонували концепцію «вікарної (опосередкованої) травматизації», підкреслюючи глибинні зміни у світогляді та ідентичності фахівців [47].

Специфіка діяльності також полягає у високому рівні відповідальності та морального навантаження. Рішення, які приймають фахівці допомагаючих професій, можуть мати безпосередній вплив на життя і благополуччя інших людей. Це формує постійне відчуття відповідальності, а інколи — моральні дилеми, пов'язані з обмеженістю ресурсів, етичними конфліктами чи необхідністю діяти в умовах невизначеності.

Не менш важливою є невизначеність результатів професійної діяльності. На відміну від діяльності з чіткими критеріями ефективності, у допомагаючих професіях результати часто мають відстрочений, імовірнісний характер і залежать не лише від зусиль фахівця, а й від мотивації, ресурсів і життєвих обставин клієнта. Це може знижувати відчуття контролю та професійної ефективності, водночас підвищуючи потребу у внутрішній стійкості та рефлексії [26].

Характерною особливістю є також необхідність постійного саморозвитку та рефлексії. Ефективність діяльності безпосередньо пов'язана зі здатністю фахівця усвідомлювати власні переживання, установки, межі та професійні ролі. Саморефлексія виступає механізмом профілактики професійних деформацій і підтримання якості допомоги [24].

Окрім цього, діяльність осіб допомагаючих професій має виражений ресурсозалежний характер. Вона вимагає значних психологічних, емоційних і соціальних ресурсів, які можуть виснажуватися за умов інтенсивного навантаження. Водночас саме наявність ресурсів -- внутрішніх (резильєнтність, життєстійкість, копінг-компетентність) і зовнішніх (соціальна підтримка, супервізія, організаційні умови) -- визначає ефективність професійного функціонування [24].

Фахівці допомагаючих професій часто стикаються з «емоційним перенасиченням», розмиттям меж між особистим і професійним життям, а також моральною відповідальністю за клієнтів. Водночас ефективними ресурсами подолання виступають смислотворення, професійна ідентичність, духовні практики та підтримка колег. Це свідчить про те, що копінг у контексті війни має не лише індивідуально-психологічний, а й соціокультурний вимір [35].

Значна увага у сучасних дослідженнях приділяється феномену «compassion fatigue» (втоми від співпереживання), який розглядається як одна з форм вторинного травматичного стресу. Доведено, що тривале перебування у ситуації допомоги іншим призводить до емоційного виснаження, зниження емпатії та професійної ефективності, особливо за умов недостатньої соціальної підтримки та відсутності ефективних копінг-ресурсів [32]. Феномен «compassion fade» -- зниження емпатії в умовах масових страждань, що має критичне значення для фахівців, які працюють у ситуаціях війни та гуманітарних криз. Це явище пояснює, чому навіть високий рівень професійної мотивації не завжди захищає від емоційного виснаження [53].

Таким чином, професійна діяльність осіб допомагаючих професій характеризується поєднанням високої соціальної значущості та підвищеного психологічного навантаження. Її специфіка полягає в інтенсивній міжособистісній взаємодії, емоційній залученості, контакті з травматичним досвідом, моральній відповідальності та невизначеності результатів. Стресостійкість фахівців допомагаючи професій є багатовимірним явищем, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та ціннісні компоненти. Усе це зумовлює підвищену роль психологічних ресурсів і копінг-стратегій як умов збереження професійної ефективності та психічного здоров'я фахівців, особливо в умовах воєнного часу.

### 3. Особливості копінг-стратегій фахівців допомагаючих професій

Дослідження поведінки українських фахівців допомагаючих професій (зокрема педагогів) в час війни показують, що вони використовують різноманітні форми копіngu, а вибір конкретної стратегії значною мірою визначається реальними життєвими умовами — рівнем небезпеки, наявністю підтримки та ресурсів. Найчастіше такі фахівці застосовують активний копінг, планування та звернення за соціальною підтримкою [3]. Водночас помітно зростає використання емоційно-орієнтованих стратегій, таких як прийняття обставин, релігійна практика або позитивне переосмислення досвіду [28]. Ці тенденції відповідають міжнародним дослідженням, які демонструють високий адаптивний потенціал активних і підтримувальних стратегій у воєнний період [53].

У тривалих кризових умовах частина фахівців допомагаючих професій може частіше вдаватися до дезадаптивних стратегій, зокрема уникання, надмірного відволікання, емоційного придушення або самозвинувачення. Дослідження, присвячені українському населенню під час війни, показують, що уникання та заперечення пов'язані із підвищеним рівнем тривожності й депресивних симптомів, тоді як активне подолання й звернення за підтримкою -- із посиленням психологічної резильєнтності [24; 25].

Окремий напрям дослідження стосується смислових стратегій копіngu, що виникають, коли особа намагається знайти нові смисли або змінити своє сприйняття ситуації для зниження внутрішньої напруги. В рамках позитивної психології доведено, що такі стратегії сприяють зменшенню емоційного виснаження та виступають важливим ресурсом тривалої стійкості [40; 41]. Для фахівців допомагаючих професій смисловий копінг часто стає ключовим джерелом мотивації.

Соціально орієнтовані стратегії також мають велике значення. Теорія ресурсів С. Хобфола підкреслює, що взаємодопомога та звернення за підтримкою дозволяють людині зберігати ресурси та інколи відновлювати їх швидше, ніж у звичайних умовах [41]. Дослідження підтверджують, що ті, хто має стабільні колегіальні зв'язки, рідше стикаються з емоційним виснаженням та демонструють ефективніші копінг-стратегії [12; 32].

Сучасні емпіричні дослідження також підтверджують значущість копінг-стратегій як предикторів професійного благополуччя. Копінг-стратегії виступають модераторами рівня compassion fatigue у медичних працівників: активні стратегії знижують ризики, тоді як уникання — підвищує [27]. Подібні висновки отримані у дослідженнях, які встановили позитивний зв'язок між дистанціюванням і виснаженням [15].

Також, встановлено, що проблемно-орієнтований копінг асоціюється з більш сприятливими показниками професійної якості життя, тоді як уникання та надмірна емоційна залученість пов'язані з підвищеним рівнем стресу і вигорання [15]. Аналогічні результати отримано в дослідженнях медичних працівників Н. Леоненко та Л. Інжиєвська: високі показники емоційно-орієнтованого копінгу виступають предикторами вигорання та вторинної травматизації, тоді як активні, завданнево-орієнтовані стратегії сприяють підвищенню професійної ефективності та задоволеності роботою [8].

Окремий напрям становлять дослідження, присвячені впливу війни як специфічного макростресора на психічний стан фахівців допомагаючих професій. У цих роботах акцент робиться на феномені вторинної травматизації, який виникає внаслідок постійної взаємодії з травматичним досвідом інших людей. Наприклад, у дослідженнях фахівців, які працюють із біженцями, встановлено, що майже п'ята частина з них демонструє симптоми вторинного травматичного стресу, причому ключовим чинником ризику виступає професійне вигорання, тоді як соціальна підтримка та задоволеність допомогою виконують захисну функцію [10; 20]. Подібні висновки підтверджуються і новітніми дослідженнями українських фахівців, які працюють із постраждалими від війни населенням: навіть за умов спільної травматизації з клієнтами збереження сенсу професійної діяльності та відчуття значущості роботи сприяє підвищенню професійного благополуччя [18; 19].

Якісні дослідження доповнюють кількісні результати, розкриваючи глибинні механізми копінгу в умовах війни. Зокрема, виявлено, що фахівці допомагаючих професій часто стикаються з «емоційним перенасиченням», розмиттям меж між особистим і професійним життям, а також моральною відповідальністю за клієнтів [20]. Водночас ефективними ресурсами подолання виступають смислотворення,

професійна ідентичність, духовні практики та підтримка колег . Це свідчить про те, що копінг у контексті війни має не лише індивідуально-психологічний, а й соціокультурний вимір.

Все частіше у психології часову перспективу розглядають як важливий ресурс психологічної стійкості. Часова перспектива визначається як спосіб, у який людина структурує свій досвід у вимірах минулого, теперішнього та майбутнього [60]. Вона не зводиться лише до спогадів чи уявлень, а виступає як цілісна система емоційних і когнітивних орієнтацій, що впливає на прийняття рішень, регуляцію поведінки та загальну адаптивність особистості [55].

Результати досліджень свідчать, що педагогічна діяльність, що передбачає постійну організацію освітнього процесу, прогнозування та розвиток гнучкого мислення, тісно пов'язана зі сформованістю часової перспективи. Учителі, які орієнтуються на майбутнє, зазвичай демонструють вищу адаптивність до змін, більш стабільні реакції на перевантаження та частіше вдаються до активних копінг-стратегій. Водночас домінування фокусу на суперечливому теперішньому або надмірна зосередженість на минулому можуть призводити до емоційного виснаження та зниження професійної мотивації [53].

Концепція збалансованої часової перспективи, що полягає у здатності гнучко змінювати орієнтацію залежно від ситуації, вважається найбільш ефективною моделлю функціонування. Особи, яким притаманна така гнучкість, як правило, характеризуються кращим психологічним благополуччям, нижчим рівнем тривожності та швидшим відновленням після стресу [40; 43]. В час війни для педагогів ця якість набуває особливого значення, оскільки вони змушені одночасно реагувати на актуальні потреби дітей, зберігати професійну ефективність у нестабільному середовищі й підтримувати бачення власних і професійних перспектив.

Результати емпіричних досліджень свідчать про наявність зв'язку між часовими орієнтаціями та копінг-поведінкою. Орієнтація на майбутнє пов'язана з використанням стратегій активного подолання труднощів і планування, тоді як позитивне сприйняття минулого сприяє залученню соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів. Натомість фаталістичне ставлення до теперішнього частіше

супроводжується уникненням і запереченням [33]. Дослідження, проведені серед українських педагогів у період війни, підкреслюють, що саме орієнтація на майбутнє та здатність до переосмислення досвіду виконують захисну функцію, знижуючи ризик емоційного вигорання та підтримуючи стійкість до тривалого стресу [16].

Ще один напрям пов'язаний із концепцією резильєнтності, яку розглядають як процес мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для відновлення психологічної рівноваги після стресових впливів [12]. Особлива увага приділяється соціальній підтримці, когнітивній гнучкості, навичкам саморегуляції, самоефективності. Результати українських досліджень свідчать, що фахівці допомагаючи професій з високим рівнем резильєнтності краще справляються із невизначеністю, яка характерна для умов війни [23].

Позитивна психологія зосереджується на сильних сторонах особистості, наголошуючи, що оптимізм, смисли, цінності та здатність бачити перспективу допомагають пережити кризові ситуації та зберегти внутрішню опору [1]. У професійній діяльності це проявляється через підтримку відчуття професійної місії, значущості своєї діяльності та морального ресурсу.

Особистісно орієнтований підхід розглядає стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує збереження психологічної цілісності під впливом тривалих навантажень. У його межах увага приділяється емоційній стабільності, самоконтролю, мотивації, часовим перспективам та життєвим орієнтаціям, які визначають способи подолання труднощів і прийняття професійних рішень [19].

Нейропсихологічні моделі підкреслюють взаємозв'язок між фізіологічними реакціями на стрес, когнітивними перевантаженнями та соціальним контекстом діяльності [10]. Для фахівців допомагаючи професій, які працюють у час війни, це особливо актуально: щоденна взаємодія з людьми, котрі потребують допомоги, постійний моніторинг безпекової ситуації та високий рівень відповідальності створюють багаторівневий тиск на психіку.

Соціально-психологічні теорії акцентують роль найближчого соціального середовища — колег, адміністрації, клієнтів. Дослідження показують, що фахівці допомагаючи професій, які відчувають підтримку професійної спільноти, рідше

знають емоційного вигорання та легше адаптуються до змін [9], що підкреслює важливість колективної взаємодії та командного згуртування. Надмірні навантаження без належної компенсації або ресурсної підтримки підвищують ризик професійного виснаження, особливо в умовах війни [19].

Екзистенційно-гуманістичний підхід підкреслює значення пошуку смислу та внутрішньої опори. Для багатьох фахівців допомагаючи професій усвідомлення значущості своєї роботи та відповідальності допомагає зберігати психологічну стабільність навіть у критичних умовах [19].

Узагальнюючи, можна констатувати, що сучасний науковий дискурс щодо копінг-стратегій осіб допомагаючих професій формується на перетині кількох концептуальних підходів: класичної теорії копіngu, теорії вторинної травматизації, теорії ресурсів та сучасних досліджень колективної травми і професійного благополуччя. Встановлено, що адаптивність копіngu визначається не лише типом стратегії, а й контекстом її застосування, рівнем ресурсів та специфікою професійної діяльності. Особливо в умовах війни копінг набуває комплексного характеру, поєднуючи індивідуальні, соціальні та смислові механізми подолання стресу, що відкриває перспективи для подальших міждисциплінарних досліджень [27]. Сучасні наукові підходи свідчать, що стресостійкість фахівця допомагаючи професій формується завдяки взаємодії трьох ключових складових: копінг-стратегій як способів поведінкового реагування; часової перспективи, яка задає смислове та емоційне осмислення подій; а також соціальної підтримки, що забезпечує ресурсне підґрунтя для відновлення й підтримання психологічної стабільності.

Отже, узагальнення наукових досліджень дає підстави стверджувати, що копінг-стратегії є ключовим механізмом адаптації осіб допомагаючих професій у ситуації війни. Сучасні емпіричні дані підтверджують їх визначальну роль у профілактиці вигорання та вторинної травматизації, а також у підтриманні професійної ефективності. Водночас виявляється складна взаємодія індивідуальних, професійних і соціокультурних чинників, що зумовлює необхідність подальших комплексних досліджень у цьому напрямі, особливо в умовах тривалих воєнних конфліктів. Сучасна наука активно шукає ефективні інтервенції для розвитку адаптивних копінг-стратегій. Дослідження показують ефективність програм

психологічної першої допомоги, майндфулнес-практик, тренінгів самоспівчуття та супервізійної підтримки у зниженні рівня вторинної травматизації та вигорання. Важливо, що такі підходи спрямовані не лише на зменшення негативних наслідків стресу, а й на розвиток резильєнтності та професійної життєстійкості.

### **Висновки до першого розділу**

Узагальнення емпіричних і теоретичних праць дозволяє виокремити кілька ключових наукових тенденцій і закономірностей.

Більшість науковців розглядають копінг як певний індивідуальний спосіб реагування на стресову ситуацію, що відображає її значущість для особистості та включає когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії подолання зовнішніх і внутрішніх викликів. Багато робіт базуються на транзакційній теорії стресу і копіngu, де підкреслюється, що психологічні наслідки стресу залежать не стільки від об'єктивної сили стресора, скільки від способів його когнітивної оцінки та подолання. Копінг-стратегії вченими розглядаються як свідомі або частково свідомі способи реагування на стресові ситуації, що вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів. Вони включають як когнітивні, так і поведінкові дії, спрямовані на зменшення психологічного напруження або зміну сприйняття події.

Професійна діяльність осіб допомагаючих професій характеризується поєднанням високої соціальної значущості та підвищеного психологічного навантаження. Її специфіка полягає в інтенсивній міжособистісній взаємодії, емоційній залученості, контакті з травматичним досвідом, моральній відповідальності та невизначеності результатів. Тривале перебування у ситуації допомоги іншим призводить до емоційного виснаження, зниження емпатії та професійної ефективності, особливо за умов недостатньої соціальної підтримки та відсутності ефективних копінг-ресурсів. Стресостійкість фахівців допомагаючих професій є багатовимірним явищем, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та ціннісні компоненти. Усе це зумовлює підвищену роль психологічних ресурсів і копінг-стратегій як умов збереження професійної ефективності та психічного здоров'я фахівців, особливо в умовах воєнного часу.

Встановлено, що адаптивність копінгу визначається не лише типом стратегії, а й контекстом її застосування, рівнем ресурсів та специфікою професійної діяльності. У цьому контексті виділяють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, ефективність яких суттєво різниться залежно від умов діяльності та індивідуальних особливостей фахівців.

У сучасних дослідженнях домінує підхід, відповідно до якого копінг-стратегії розглядаються як центральний чинник професійного благополуччя фахівців допомагаючих професій. Сучасні наукові підходи свідчать, що стресостійкість фахівця допомагаючи професій формується завдяки взаємодії трьох ключових складових: копінг-стратегій як способів поведінкового реагування; часової перспективи, яка задає смислове та емоційне осмислення подій; а також соціальної підтримки, що забезпечує ресурсне підґрунтя для відновлення й підтримання психологічної стабільності. Емпіричні дослідження переконливо демонструють, що саме характер копінг-стратегій визначає рівень професійного вигорання, вторинного травматичного стресу та задоволеності професійною діяльністю.

Копінг-стратегії фахівців допомагаючи професій у воєнний період формують комплексну систему реакцій, спрямованих на підтримання внутрішньої рівноваги, професійної ефективності та психологічної безпеки. Розуміння цієї системи є важливою передумовою для створення програм підтримки фахівців допомагаючи професій підтримки, які зміцнюють їхню стійкість у тривалих кризових умовах.

## Розділ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ

### 2.1 Опис методів, вибірки та організація дослідження

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей копінг-стратегій осіб допомагаючих професій, які здійснюють професійну діяльність в умовах тривалого воєнного стану.

*Гіпотеза дослідження:* ймовірно, що

- фахівці допомагаючи професій характеризуються переважанням адаптивних копінг-стратегій над дезадаптивними; відносно збалансованим профілем часової перспективи із домінуючою орієнтацією на майбутнє; достатньо високим рівнем соціальної підтримки, особливо із боку сім'ї; середнім рівнем стресостійкості

- існує взаємозв'язок між копінг-поведінкою, часовими уявленнями, соціальною підтримкою й рівнем стресостійкості фахівців допомагаючи професій.

Загальна чисельність вибірки становила 85 вчителів, психологів та соціальних педагогів, які працюють у закладах освіти та інклюзивних центрах м. Львова та Львівської області. До дослідження включено: 30 вчителів початкових класів, 29 соціальних педагогів й психологів інклюзивних центрів та 26 психологів та соціальних педагогів навчальних закладів (дитячих садків, загальноосвітніх шкіл та ліцеїв). Всі респонденти здійснюють професійну діяльність в час війни: часто робота фахівців переривається через перебої із електропостачанням, повітряні тривоги, загрозу ракетного обстрілу, БПЛА.

Щодо гендерного та вікового складу вибірки, серед учасників 78 осіб (91,8%) – жінки та 7 осіб (8,2%) – чоловіки. Вік респондентів коливався від 25 до 55 років, середній показник становив 41 рік. Професійний стаж респондентів – від 3 до 32 років, середній – 18,5 років, що свідчить про значний професійний досвід більшості опитаних. Дослідження проводилось впродовж лютого-березня 2026 року.

Для емпіричного дослідження нами підібрано стандартизовані психодіагностичні методики, зокрема: Brief COPE [27], опитувальник часової

перспективи Ф. Зімбардо [22], методику «Самооцінка стійкості до стресу» [10] та багатомірну шкалу соціальної підтримки (MSPSS) [5].

Розглянемо обрані нами методики (детальніше див. Додатки А,Б,В,Д).

*Методика Brief COPE* [27] є стандартизованим опитувальником, призначеним для оцінки стратегій копіngu — поведінкових та когнітивних механізмів, які люди застосовують для подолання стресових ситуацій. Розроблена Чарльзом Карвером (Charles S. Carver, 1997) як скорочена версія класичного опитувальника COPE, Brief COPE включає 28 пунктів, об'єднаних у 14 шкал, кожна з яких оцінює конкретну стратегію подолання стресу. Відповіді респондентів оцінюються за чотирибальною шкалою (від «майже ніколи» до «майже завжди»), що дозволяє кількісно визначити частоту застосування різних копінг-стратегій [27]. До шкал входять як адаптивні стратегії (активне подолання проблем, планування, прийняття ситуації, використання соціальної підтримки, позитивне переосмислення, гумор, релігійне залучення), так і менш ефективні, потенційно дезадаптивні стратегії (самозаспокоєння, уникнення, зниження емоційної напруги через відмову, підвищене вживання психоактивних речовин тощо) [27].

У контексті дослідження копінг-стратегій осіб допомагаючих професій в умовах воєнного стану в Україні, застосування Brief COPE є особливо доцільним з кількох причин. По-перше, професії, пов'язані з наданням допомоги іншим (медичні працівники, психологи, соціальні працівники, військові психологи), характеризуються високим рівнем емоційного та професійного навантаження, що робить необхідним вивчення не лише рівня стресу, а й конкретних стратегій його подолання. Brief COPE дозволяє детально оцінити, які механізми підтримки психоемоційної стабільності найбільш ефективні для конкретної професійної групи, а також виявити потенційно дезадаптивні стратегії, що можуть підвищувати ризик вигорання [27].

По-друге, у умовах воєнного стану стресові фактори мають тривалий та інтегрований характер, включаючи ризики для життя, емоційне напруження, потребу у швидкому прийнятті рішень та підтримці інших осіб. Методика Brief COPE дозволяє досліднику оперативної та систематично оцінити, які копінг-стратегії

застосовують респонденти у щоденних екстремальних умовах, що є важливим для розробки цілеспрямованих інтервенцій та програм психологічної підтримки.

Крім того, інструмент має високу надійність і валідність у різних культурних контекстах та легко адаптується до українських умов, що забезпечує його практичну застосовність у дослідженнях серед українських фахівців. Завдяки короткій формі опитувальника, він є зручним для використання у вибірках професіоналів із щільним графіком роботи, що особливо актуально у кризових ситуаціях, коли тривалі опитувальники можуть бути важко реалізовані.

Таким чином, методика Brief COPE є ефективним інструментом для виявлення та аналізу стратегій подолання стресу у допомагаючих професіях під час війни, дозволяючи не лише дослідити психологічні механізми адаптації, а й визначити цільові напрямки психокорекційної роботи, спрямованої на підвищення резильєнтності та професійної стійкості фахівців.

*Методика Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо ( ZTPІ) [22]* це психологічний інструмент для оцінки того, як індивіди сприймають та організовують своє життя у часовому вимірі. Вона ґрунтується на теорії Філіпа Зімбардо, відповідно до якої уявлення людини про минуле, теперішнє та майбутнє суттєво впливає на її емоційний стан, поведінку та прийняття рішень.

Опитувальник ZTPІ містить твердження, на які респондент відповідає за шкалою Лайкерта (від «цілком не відповідає» до «повністю відповідає»). Пункти розподілені по п'яти базових шкалах часової перспективи:

1. Минуле позитивне (Past Positive) – орієнтація на приємні спогади, вдячність за минулі досягнення, позитивне ставлення до власного минулого.
2. Минуле негативне (Past Negative) – фокус на невдачах, жалю, травмах або розчаруваннях минулого.
3. Теперішнє гедоністичне (Present Hedonistic) – прагнення отримати задоволення у теперішньому, схильність до ризику та імпульсивної поведінки.
4. Теперішнє фаталістичне (Present Fatalistic) – відчуття безпорадності, невизначеності, переконання, що життя контролюється зовнішніми обставинами.

5. Майбутнє (Future) – планування, прагнення досягти цілей, відкладене задоволення, орієнтація на результат [22].

У контексті дослідження копінг-стратегій та психологічної адаптації осіб допомагаючих професій в умовах воєнного стану в Україні застосування ZTPІ є високодоцільним. Часова перспектива безпосередньо впливає на вибір coping-стратегій: люди з вираженою орієнтацією на майбутнє частіше застосовують планування та активне подолання проблем, тоді як сильна орієнтація на минуле негативне може асоціюватися з униканням та пасивними стратегіями [22].

Застосування ZTPІ дозволяє:

- виявити, які часові орієнтації переважають у професіоналів, що працюють в умовах постійного стресу;
- оцінити кореляцію між часовою перспективою та адаптивними чи дезадаптивними копінг-стратегіями;
- сформувані психологічні профілі ризику та рекомендації щодо підтримки психоемоційної стійкості [22].

Таким чином, опитувальник Зімбардо є важливим інструментом для комплексного аналізу психологічних ресурсів і стійкості осіб допомагаючих професій, особливо у кризових умовах, коли часова перспектива може визначати не лише ефективність професійної діяльності, а й загальний рівень психологічного благополуччя.

*Методика «Самооцінка стійкості до стресу»* [10] є психологічним інструментом, призначеним для оцінки особистісної стійкості до стресу, тобто здатності людини ефективно реагувати на стресові фактори, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати працездатність у складних умовах. Методика орієнтована на визначення як загальної стійкості, так і її складових у когнітивно-емоційній, поведінковій та соціальній сферах .

Методика «Самооцінка стійкості до стресу» є психологічним інструментом, призначеним для оцінки особистісної здатності ефективно протидіяти стресовим впливам, зберігати психоемоційну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих умов. Вона ґрунтується на концепції резильєнтності як інтегральної характеристики

особистості, що включає психологічні, когнітивні та поведінкові ресурси для подолання стресу [10].

Респондентам пропонується оцінити свої звички, реакції та способи реагування на стресові ситуації за чотирибальною шкалою (наприклад: 0 – «ніколи», 1 – «рідко», 2 – «часто», 3 – «завжди») [10]. На основі відповідей обчислюється інтегральний показник стійкості до стресу та окремі підшкали, що можуть включати:

1. Емоційну стабільність – здатність контролювати негативні емоції та тривогу в стресових ситуаціях.
2. Вольову стійкість – здатність продовжувати діяльність і приймати рішення під тиском обставин.
3. Соціальну адаптивність – уміння залучати соціальні ресурси, підтримку та конструктивно взаємодіяти з іншими.
4. Оптимізм і віру у власні сили – внутрішнє переконання у можливості подолати труднощі [10].

У контексті дослідження копінг-стратегій осіб допомагаючих професій в умовах воєнного стану в Україні, застосування цієї методики є надзвичайно актуальним. Працівники медичних, соціальних та психологічних служб постійно стикаються з високим рівнем емоційного навантаження, ризиком професійного вигорання та психологічними травмами. Визначення рівня їх стійкості до стресу дозволяє:

- оцінити психологічні ресурси, які забезпечують ефективну професійну діяльність у кризових умовах;
- виявити слабкі сторони, що потребують цілеспрямованої психологічної підтримки;
- прогнозувати схильність до дезадаптивних реакцій та використання неефективних копінг-стратегій;
- обґрунтувати необхідність розробки спеціальних програм тренінгової та психопрофілактичної роботи для підвищення резильєнтності.

Таким чином, методика «Самооцінка стійкості до стресу» є практично цінним інструментом для комплексного дослідження професійної та психоемоційної

стійкості осіб допомагаючих професій, особливо в умовах високого стресу, характерного для воєнного стану.

*Методика Багатомірна шкала соціальної підтримки (MSPSS)* [5] це стандартизований опитувальник, призначений для оцінки суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки у різних сферах соціального оточення. Вона була розроблена Зіммерманом і Паркером у 1988 році, а пізніше адаптована багатьма дослідниками в різних країнах, включно з Україною. Методика дозволяє визначити не лише загальний рівень соціальної підтримки, а й її джерела, що робить її особливо цінною у психологічних дослідженнях професійної групи осіб допомагаючих професій, які працюють у стресових умовах [5].

Опитувальник містить 12 тверджень [5]. Пункти розподілені на три підшкали, що оцінюють різні джерела соціальної підтримки:

1. Сім'я (Family Support) – оцінка відчуття підтримки, розуміння та допомоги з боку членів родини.
2. Друзі (Friends Support) – суб'єктивне сприйняття підтримки від друзів та близького оточення.
3. Важливі інші (Significant Other Support) – підтримка від партнера, наставника чи іншої значимої особи у житті респондента.

Підсумковий загальний бал соціальної підтримки обчислюється як середнє значення всіх 12 пунктів, а бали за підшкалами дозволяють деталізувати джерела підтримки.

Доцільність застосування MSPSS у дослідженні осіб допомагаючих професій в умовах воєнного стану в Україні обумовлена кількома аспектами:

1. Висока психоемоційна навантаженість професії. Працівники допомагаючих професій (медичні працівники, психологи, соціальні працівники, волонтери) постійно перебувають у стресових умовах, що підвищує значення соціальної підтримки як ключового ресурсу психологічної стійкості.
2. Виявлення джерел підтримки. MSPSS дозволяє не лише оцінити рівень соціальної підтримки, а й визначити, чи більше респондент покладається на

сім'ю, друзів чи значимих інших, що важливо для формування стратегій професійної допомоги та превентивної підтримки.

3. Прогностична цінність. Високий рівень соціальної підтримки асоціюється з більш ефективними копінг-стратегіями, нижчим ризиком емоційного вигорання та кращою психоемоційною адаптацією, що є критично важливим у умовах воєнного стану.

4. Легка адаптація та валідність. MSPSS показала високу надійність і валідність у численних культурних контекстах, включно з українськими вибірками, що робить її практично зручною для наукових досліджень та психологічного супроводу професіоналів [5].

Таким чином, багатомірна шкала соціальної підтримки MSPSS є ефективним інструментом для комплексного аналізу ресурсів соціальної підтримки та їхнього впливу на стійкість до стресу і копінг-стратегії осіб допомагаючих професій, особливо в умовах кризових і воєнних ситуацій.

Обробка отриманих даних здійснювалася із застосуванням кореляційного аналізу ( $r$  Пірсона) та регресійного моделювання, що дозволяло визначити особливості копінг-стратегій респондентів. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали письмову інформовану згоду на участь. Дослідження проводилось он-лайн анонімно, а зібрані дані використовувалися виключно в наукових цілях.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження

На основі отриманих даних дослідження копінг-стратегій фахівців допомагаючих за методикою Brief COPE нами зроблено детальний аналіз та інтерпретацію результатів (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

### Описова статистика копінг-стратегій осіб допомагаючи професій згідно методики Brief COPE (n=85)

Шкала	M	SD
Прийняття	3,5 9	0,5 4
Активне подолання	3,5 4	0,5 0
Планування	3,3 8	0,6 4
Самовідволікання	3,3 3	0,6 5
Емоційна підтримка	2,9 3	0,7 8
Позитивний рефреймінг	2,9 1	0,8 4
Вираження емоцій	2,7 4	0,7 5
Гумор	2,2 7	0,8 7
Релігія	2,2 2	1,0 0
Відмова (Заперечення)	2,2 2	0,7 0
Самозвинувачення	1,8 8	0,7 2
Поведінкове уникання	1,7 8	0,7 1
Психоактивні речовини	1,2 0	0,5 7

Як бачимо у табл. 2.1., середній рівень застосування різних копінг-стратегій свідчить про певну схильність респондентів до адаптивних форм реагування на стресові ситуації. Найвищі середні показники спостерігаються у стратегіях Прийняття ( $M=3,59$ ,  $SD=0,54$ ) та Активне подолання ( $M=3,54$ ,  $SD=0,50$ ). Тобто, більшість фахівців допомагаючи професій намагаються конструктивно реагувати на стресові події, приймаючи реалії та активно намагаючись вирішити проблеми. Також відносно високі середні значення мають Планування ( $M=3,38$ ,  $SD=0,64$ ) та Самовідволікання ( $M=3,33$ ,  $SD=0,65$ ), що вказує на прагнення організувати власні дії та тимчасово переключати увагу для зниження стресового напруження.

Серед емоційно-орієнтованих стратегій Емоційна підтримка ( $M=2,93$ ,  $SD=0,78$ ) та Позитивний рефреймінг ( $M=2,91$ ,  $SD=0,84$ ) мають середні значення, що вказує на помірне використання соціальної підтримки та спроб знайти позитивне переосмислення стресових подій. Вираження емоцій ( $M=2,74$ ,  $SD=0,75$ ) і Гумор ( $M=2,27$ ,  $SD=0,87$ ) демонструють нижчий рівень використання цих стратегій, що засвідчує про професійну стриманість у прояві емоцій та відносно низьку схильність до жартів або гумору як способу подолання стресу.

Щодо релігійних стратегій (Релігія  $M=2,22$ ,  $SD=1,00$ ) та відмови/заперечення (Відмова  $M=2,22$ ,  $SD=0,70$ ), середні значення вказують на помірне застосування, причому висока дисперсія по релігії свідчить про значну індивідуальну варіативність у цьому аспекті. Найнижчі показники спостерігаються у стратегіях Самозвинувачення ( $M=1,88$ ,  $SD=0,72$ ), Поведінкове уникання ( $M=1,78$ ,  $SD=0,71$ ) та Психоактивні речовини ( $M=1,20$ ,  $SD=0,57$ ), що є позитивним сигналом, оскільки ці стратегії відносяться до дезадаптивних форм реагування. Низькі середні значення свідчать про те, що респонденти рідко використовують самозвинувачення, уникання чи вживання речовин для подолання стресу, що підкреслює професійну зрілість та стресостійкість психологів та соціальних педагогів.

Інтегральні індекси підтверджують тенденцію до переважання адаптивних стратегій: Адаптивний індекс  $M=3,19$  ( $SD=0,43$ ) значно вищий за Дезадаптивний індекс  $M=2,08$  ( $SD=0,37$ ). Це свідчить про те, що фахівці допомагаючих професій

у досліджуваній вибірці мають достатній рівень ефективних стратегій подолання стресу, що сприяє підтриманню професійної життєстійкості та запобігає вигоранню у складних умовах їх діяльності.

Загалом, результати дослідження демонструють, що вчителі, соціальні педагоги та психологи орієнтовані на проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, з помірним використанням емоційної підтримки та позитивного переосмислення, при цьому дезадаптивні стратегії застосовуються рідко, що є важливим показником професійної компетентності та психологічної стабільності.

Результати дослідження часових орієнтацій фахівців допомагаючих професій (соціальних педагогів та психологів, n=85) представлено у табл. 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Описова статистика часових орієнтацій фахівців допомагаючих професій згідно опитувальника ZTPI (n=85)**

Шкала	M	SD
Позитивне минуле	3,6 9	0,4 4
Негативне минуле	2,8 2	0,4 4
Гедоністичне теперішнє	3,2 8	0,3 7
Фаталістичне теперішнє	3,0 5	0,4 5
Майбутнє	3,8 6	0,3 9

Результати свідчать про те, що респонденти демонструють позитивне ставлення до минулого, що підтверджується високим середнім показником Позитивне минуле (M=3,69, SD=0,44). Це означає, що більшість фахівців схильні

цінувати свої минулі досвіди, пам'ятати про успіхи та позитивні події, що може слугувати ресурсом для підтримки стабільності та впевненості в професійній діяльності. Водночас середній рівень Негативного минулого ( $M=2,82$ ,  $SD=0,44$ ) є помірним, що свідчить про те, що спогади про невдачі або проблемні ситуації не домінують у свідомості респондентів і не створюють значного психологічного тягаря.

Щодо орієнтації на теперішнє, спостерігається помірний акцент на гедоністичному теперішньому ( $M=3,28$ ,  $SD=0,37$ ) та фаталістичному теперішньому ( $M=3,05$ ,  $SD=0,45$ ). Це вказує на те, що фахівці частково прагнуть отримувати задоволення від поточного моменту та відчувати його цінність, але одночасно усвідомлюють певну неминучість подій, що може проявлятися у формі фаталістичного ставлення до обставин. Високий рівень гедоністичного теперішнього свідчить про здатність фахівців підтримувати емоційний баланс і користуватися короткостроковими ресурсами відпочинку або приємних активностей.

Найвищий середній показник спостерігається у шкалі Майбутнє ( $M=3,86$ ,  $SD=0,39$ ), що підкреслює сильну орієнтацію респондентів на планування та досягнення цілей у майбутньому. Це демонструє професійну спрямованість, усвідомлене формування кар'єрних і життєвих стратегій, здатність до прогнозування та стратегічного мислення. Висока майбутня орієнтація є характерною для фахівців допомагаючих професій, оскільки вони часто формують плани підтримки клієнтів та оцінюють наслідки власних дій у перспективі.

Таким чином, описова статистика часових орієнтацій фахівців допомагаючих професій вказує на позитивний баланс між минулим, теперішнім і майбутнім, при якому респонденти зберігають позитивні спогади про минуле, помірно цінують теперішній момент і активно орієнтуються на майбутнє. Дані свідчать, що профіль часових орієнтацій фахівців є відносно адаптивним: переважають позитивні спогади про минуле; негативні переживання минулого не займають центрального місця у досвіді; теперішнє сприймається без крайніх проявів гедонізму чи фаталізму; майбутнє виступає значущим орієнтиром для

планування та діяльності. Такий «часовий профіль» може розглядатися як важливий ресурс для підтримання стійкості фахівців в умовах воєнного стресу. Тобто, така комбінація є сприятливою для професійної діяльності, оскільки підтримує психологічну стійкість, здатність до планування та ефективно подолання стресових ситуацій.

Результати дослідження соціальної підтримки фахівців допомагаючих професій (соціальних педагогів та психологів, n=85) за багатовимірною шкалою MSPSS представлено у табл. 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Описова статистика соціальної підтримки фахівців допомагаючих професій згідно шкали MSPSS (n=85)**

<b>Показник</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
Загальний рівень соціальної підтримки	4,8 1	0,9 5
Сімейна підтримка	5,0 2	1,0 2
Підтримка значущих інших	4,9 1	1,0 6
Підтримка друзів	4,5 0	1,2 0

Як бачимо у табл. 2.3, загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки у респондентів є досить високим ( $M=4,81$ ,  $SD=0,95$ ), що свідчить про відчуття наявності надійного соціального ресурсу та здатність звертатися по допомогу у складних ситуаціях. Такий рівень підтримки є важливим фактором психологічної стійкості та профілактики професійного вигорання серед фахівців допомагаючих професій.

Серед субшкал найбільш високий рівень спостерігається у Сімейної підтримки ( $M=5,02$ ,  $SD=1,02$ ), що вказує на те, що респонденти відчують надійність і стабільність у сімейних стосунках, можуть отримати необхідну емоційну підтримку та поради у складних життєвих та професійних ситуаціях. Підтримка з боку значущих інших ( $M=4,91$ ,  $SD=1,06$ ) також демонструє високі значення, що свідчить про наявність довірливих і підтримуючих стосунків з близькими людьми, партнерами чи наставниками, які впливають на психологічне благополуччя фахівців.

Найнижчий середній показник спостерігається у субшкалі Підтримка друзів ( $M=4,50$ ,  $SD=1,20$ ), проте навіть він залишається у високому діапазоні. Це вказує на те, що соціальні контакти з друзями також присутні та надають підтримку, хоча іноді можуть бути менш активними або менш стабільними порівняно з сімейними та значущими іншими. Вища дисперсія у цій шкалі ( $SD=1,20$ ) свідчить про індивідуальні відмінності: деякі фахівці активно користуються підтримкою друзів, а інші — менше.

Таким чином, описова статистика соціальної підтримки показує, що фахівці допомагаючих професій відчують високий рівень підтримки з боку сім'ї та значущих інших, що створює міцну соціальну базу для професійної та психологічної стійкості. Водночас підтримка друзів, хоча й менш виражена, також залишається ресурсом, який може компенсувати стресові навантаження та сприяти підтриманню емоційного балансу. Отже соціальна підтримка є для опитаних фахівців реальним та вагомим ресурсом: найбільш надійною опорою виступає сім'я; значущу роль відіграють близькі інші особи; дружні зв'язки також слугують джерелом підтримки, хоча їхній вплив може бути варіабельним. У поєднанні з адаптивними копінг-стратегіями та відносно сприятливими

часовими орієнтаціями це створює для фахівців досить сприятливе ресурсне середовище.

Результати дослідження рівня стресостійкості фахівців допомагаючих професій подано у табл. 2.4.

Як бачимо у табл. 2.4., середній рівень стресостійкості у респондентів становить  $M = 34,22$  ( $SD = 4,79$ ) на шкалі, де теоретичний мінімум - 18, а максимум - 54. Це свідчить про помірно високий рівень стресостійкості у більшості опитаних фахівців. Фахівці демонструють здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та контролювати поведінку під час професійних навантажень.

*Таблиця 2.4*

**Описова статистика рівня стресостійкості фахівців допомагаючих професій (n=85)**

<b>Показник</b>	<b>Значення</b>
Середнє значення (M)	34,22
Стандартне відхилення (SD)	4,79
Мінімум	23
Максимум	44
Теоретичний мінімум	18
Теоретичний максимум	54

Мінімальне значення серед учасників дослідження - 23, а максимальне - 44, що показує наявність індивідуальних відмінностей у рівні стресостійкості: частина респондентів може відчувати більшу вразливість до стресу, тоді як інші демонструють високий захисний потенціал.

Дисперсія значень ( $SD = 4,79$ ) також свідчить про помірний розкид індивідуальних показників, що є типовим для вибірки з різним досвідом та особистісними характеристиками.

З огляду на те, що середнє значення близьке до верхньої половини теоретичного діапазону (34 з можливих 54), можна зробити висновок, що більшість фахівців ефективно справляються зі стресом у професійній діяльності, що є важливим чинником їх професійної адаптації та запобігання вигоранню.

Таким чином, описова статистика свідчить про помірно високий рівень стресостійкості, достатній для ефективного функціонування в умовах професійної напруги, при цьому частина респондентів може потребувати додаткових ресурсів для розвитку цього показника.

Розподіл фахівців допомагаючих професій за рівнями стресостійкості демонструє наступну картину (див. табл. 2.5).

*Таблиця 2.5*

**Розподіл фахівців допомагаючих професій за рівнями стресостійкості**

<b>Рівень стресостійкості</b>	<b>Сумарний бал</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	$\leq 32$	27	31,8%
Середній	33–37	36	42,4%
Знижений	$\geq 38$	22	25,9%

У вибірці 85 респондентів 31,8% (n=27) мають високий рівень стресостійкості (сумарний бал  $\leq 32$ ), що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати психологічну рівновагу навіть за складних умов. 42,4% (n=36) респондентів перебувають на середньому рівні стресостійкості (33–37 бали), що вказує на достатню, проте не максимально ефективну здатність протистояти стресу — ці фахівці можуть адекватно функціонувати, але інколи потребують додаткових ресурсів чи підтримки.

Найменша група, 25,9% (n=22), демонструє знижений рівень стресостійкості ( $\geq 38$  бали), що свідчить про їхню підвищену вразливість до стресових факторів, схильність до емоційного перевантаження та потребу у розвитку навичок адаптивного реагування та психологічної підтримки.

Такий розподіл свідчить, що серед загальної вибірки є фахівці із високим рівнем стресостійкості, а також ті, хто належить до групи ризику щодо хронічного емоційного виснаження і потребує посиленої підтримки.

Загалом, розподіл показує, що переважна більшість фахівців (74,2%) знаходиться на середньому та високому рівнях стресостійкості, що свідчить про загалом достатній ресурс для ефективного виконання професійних обов'язків. Водночас чверть респондентів, які мають знижений рівень стресостійкості, потребує додаткової уваги, підтримки та розвитку стратегій подолання стресу.

Отже, отримані результати описової статистики свідчать, що вибірка фахівців допомагаючи професій загалом характеризується: переважанням адаптивних копінг-стратегій над дезадаптивними; відносно збалансованим профілем часової перспективи з домінуючою орієнтацією на майбутнє; достатньо високим рівнем соціальної підтримки, особливо із боку сім'ї; середнім

рівнем стресостійкості, при цьому частина фахівців демонструє знижені показники, що вимагає додаткового психологічного супроводу.

Важливо зазначити, що ми розглядали отримані результати не окремо, а в контексті інших раніше зазначених показників:

- перевага адаптивних копінг-стратегій формує базу для більш ефективного подолання стресових ситуацій у професійній діяльності фахівців допомагаючих професій;
- високий рівень соціальної підтримки за MSPSS може компенсувати зростаюче стресове навантаження в умовах воєнного стану;
- адаптивний тип часової перспективи сприяє збереженню мотивації та цілеспрямованості в діяльності фахівців допомагаючих професій.

Далі ці показники ми розглядали комплексно, що дозволяє визначити особливості копінгу фахівців допомагаючих професій. Отримані описові статистики слугували основою для подальшого кореляційного аналізу.

Для оцінки взаємозв'язку між копінг-поведінкою, часовими уявленнями, соціальною підтримкою й рівнем стресостійкості фахівців допомагаючих професій було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Перед безпосереднім аналізом здійснено перевірку нормальності розподілу основних шкал за допомогою критерію Шапіро–Вілка. Результати показали, що більшість показників не відхиляються від нормального розподілу на статистично значущому рівні ( $p > 0,05$ ). Враховуючи ці дані та розмір вибірки ( $N = 85$ ), для подальшого аналізу було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона, який зберігає надійність навіть при помірних відхиленнях від нормальності.

Перед інтерпретацією результатів слід уточнити специфіку оцінки стресостійкості за методикою Максименко–Карамушки–Зайчикової [10]: нижчі бали вказують на вищу стійкість, тоді як збільшення сумарного балу свідчить про підвищене стресове навантаження. У зв'язку з цим у кореляціях: негативний  $r$  свідчить про підвищення стійкості, позитивний  $r$  - про її зниження. Окремо слід зазначити, що дві шкали Brief COPE, «Релігія» та «Психоактивні речовини», у вибірці практично не демонстрували варіативності. Подібна ситуація характерна для українських педагогів у воєнних умовах, що відображено і в дослідженнях

інших авторів [4; 21]. Через відсутність розкиду значень ці шкали не включалися до кореляційного аналізу, оскільки математичне обчислення кореляції за таких умов неможливе.

Отже, кореляційний аналіз показників копінг-стратегій, часових орієнтацій та соціальної підтримки зі стресовою вразливістю фахівців допомагаючи професій дозволив оцінити специфіку стратегій подолання стресу у фахівців допомагаючих професій (див. табл. 2.6).

Перш за все, серед копінг-стратегій (Brief COPE) лише деякі показники виявили статистично значущі кореляції із сумарним стресовим балом. Стратегії «Заперечення» ( $r = -0,32; p < 0,01$ ), «Поведінкове розмежування» ( $r = -0,26; p < 0,05$ ) та «Самозвинувачення» ( $r = -0,22; p < 0,05$ ) демонструють негативний зв'язок із рівнем стресової вразливості.

Це означає, що фахівці, які частіше вдаються до заперечення проблем, певного дистанціювання від стресових ситуацій або самокритики, схильні мати нижчі сумарні показники стресової вразливості. Інші стратегії, включно з активним подоланням, плануванням, позитивним рефреймінгом, прийняттям, емоційною та інструментальною підтримкою, гумором, вентиляцією емоцій і самовідволіканням, статистично значущих кореляцій із стресом не продемонстрували ( $p > 0,05$ ). Тобто, не всі адаптивні стратегії подолання стресу безпосередньо пов'язані зі зниженням його інтенсивності у професійних контекстах, і деякі з них можуть виступати швидше допоміжними механізмами, аніж визначальними чинниками стресової вразливості.

*Таблиця 2.6*

**Кореляційні взаємозв'язки копінг-стратегій, соціальної підтримки часових орієнтацій та стресовою вразливістю фахівців допомагаючи професій**

<b>Група показників</b>	<b>Шкала</b>	<b>r із сумарним стресовим балом</b>	<b>p</b>
Копінг-стратегії (Brief COPE)	Активне подолання	0,14	>0,05

	Планування	0,07	>0,05
	Позитивний рефреймінг	-0,16	>0,05
	Прийняття	≈0,00	>0,05
	Емоційна підтримка	0,13	>0,05
	Інструментальна підтримка	-0,06	>0,05
	Гумор	-0,09	>0,05
	Вентиляція емоцій	-0,15	>0,05
	Заперечення	-0,32	<0,01
	Поведінкове розмежування	-0,26	<0,05
	Самозвинувачення	-0,22	<0,05
	Самовідволікання	-0,16	>0,05
Часова перспектива (ZTPI)	Позитивне минуле	0,16	>0,05
	Негативне минуле	0,65	<0,01
	Гедоністичне теперішнє	0,33	<0,01
	Фаталістичне теперішнє	0,31	<0,01

	Майбутнє	0,11	>0,05
Соціальна підтримка (MSPSS)	Підтримка сім'ї	-0,11	>0,05
	Підтримка друзів	-0,08	>0,05

	Підтримка Значущої особи	-0,15	>0,05
--	-----------------------------	-------	-------

Щодо часових орієнтацій (ZTPI), виявлено більш чіткі взаємозв'язки. «Негативне минуле» показує позитивний кореляційний зв'язок із сумарним стресовим балом ( $r = 0,65$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про те, що фахівці, які зосереджені на негативних подіях минулого, значно частіше схильні до підвищеної стресової вразливості. Орієнтації на «гедоністичне теперішнє» ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,01$ ) та «фаталістичне теперішнє» ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,01$ ) також показують статистично значущі позитивні кореляції, що вказує на підвищений рівень стресової вразливості у фахівців, які сконцентровані на задоволенні миттєвих потреб або вважають поточні події визначеними зовнішніми обставинами, на які вони не можуть впливати. Орієнтації на позитивне минуле та майбутнє не демонструють статистично значущих зв'язків із стресом ( $p > 0,05$ ), що може вказувати на те, що фокус на позитивних аспектах минулого або планування майбутнього не є визначальним фактором стресової вразливості в даній вибірці.

Що стосується соціальної підтримки (MSPSS), усі її підшкали: підтримка сім'ї, друзів та значущої особи, демонструють слабкі, незначущі негативні кореляції із сумарним стресовим балом ( $r$  від  $-0,08$  до  $-0,15$ ;  $p > 0,05$ ). Це вказує на те, що у контексті даної вибірки соціальна підтримка не є прямим предиктором зниження стресової вразливості, хоча її присутність може опосередковано сприяти психологічній стабільності та ресурсності фахівців.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що ключовими предикторами стресової вразливості фахівців допомагаючи професій є негативне

минуле та орієнтації на теперішнє, що пов'язане з гедонізмом або фаталістичним ставленням, а також певні аспекти копінг-стратегій, такі як заперечення, поведінкове розмежування та самозвинувачення. Інші адаптивні стратегії та соціальна підтримка не демонструють прямого зв'язку з рівнем стресової вразливості у вчителів, соціальних педагогів та психологів, що підкреслює складність психологічних механізмів, які формують стресостійкість у фахівців допомагаючих професій. З огляду на це, для підвищення стресостійкості рекомендується спрямовувати інтервенції на роботу із негативними спогадами, розвиток усвідомленого ставлення до теперішнього та формування ефективних стратегій подолання стресу, водночас враховуючи, що традиційні форми соціальної підтримки можуть мати більш опосередковану роль.

Загалом, результати дослідження підтверджують існування взаємозв'язку між копінг-поведінкою, часовими уявленнями, соціальною підтримкою й рівнем стресостійкості фахівців допомагаючих професій.

### **2.3 Рекомендації для фахівців допомагаючих професій з метою розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення їх стресостійкості**

Підвищення стресостійкості у фахівців допомагаючих професій є актуальним завданням, оскільки ці спеціалісти постійно перебувають у ситуаціях високого психоемоційного навантаження та ризику професійного вигорання. Результати сучасних досліджень показують, що ефективні інтервенції у сфері психоемоційної регуляції мають бути комплексними та включати роботу як із внутрішніми психологічними ресурсами, так і із зовнішніми факторами підтримки [14].

По-перше, важливим напрямом є робота з негативними спогадами та травматичними подіями, що накопичилися в професійній діяльності. Фахівцям рекомендується використовувати методики когнітивно-поведінкової терапії, експозиційні техніки та структуровані вправи на переосмислення минулого досвіду, які дозволяють знизити емоційне напруження та запобігти формуванню

стійких травматичних реакцій. Інструментами такої роботи можуть бути ведення щоденника емоцій, систематизоване обговорення професійних складнощів у супервізії, а також психоедукація щодо механізмів пам'яті і впливу минулого досвіду на поточні емоційні реакції. Ці практики сприяють більш усвідомленому ставленню до власних переживань та зменшенню їх негативного впливу на професійну діяльність.

По-друге, розвиток усвідомленого ставлення до теперішнього моменту є ключовим компонентом підвищення стресостійкості. Практики майндфулнес, які включають дихальні техніки, медитацію, усвідомлене спостереження за думками і емоціями, дозволяють знизити автоматичні реакції на стресори та підвищити психологічну гнучкість. Встановлено, що регулярне застосування таких практик допомагає фахівцям концентруватися на актуальних завданнях, зменшувати рівень тривожності та посилювати здатність до конструктивного вирішення професійних проблем [17].

По-третє, важливо формувати ефективні стратегії подолання стресу. До таких стратегій належать активні способи вирішення проблем, планування дій у складних ситуаціях, розвиток когнітивних ресурсів для регуляції емоцій, а також поєднання пошуку соціальної підтримки з методами саморегуляції, включаючи фізичну активність, релаксаційні вправи, техніки глибокого дихання та прогресивного м'язового розслаблення. Надмірне використання пасивних або унікальних стратегій, таких як самоізоляція чи заперечення проблем, здатне поглиблювати емоційне виснаження та знижувати ефективність професійної діяльності [19].

Соціальна підтримка, хоча й може мати більш опосередкований ефект на рівень стресостійкості, залишається важливим чинником психоемоційного благополуччя фахівців. Взаємодія з колегами, участь у професійних супервізіях, підтримка родини та друзів забезпечують додаткове джерело ресурсів для подолання стресу. Водночас дослідження свідчать, що її ефективність посилюється лише тоді, коли соціальні взаємодії поєднуються з розвитком індивідуальних стратегій регуляції емоцій та усвідомленого ставлення до професійних труднощів [23].

Нарешті, систематичне самоспостереження та профілактика професійного вигорання є необхідними компонентами інтегрованої стратегії підвищення стресостійкості. Фахівцям рекомендується вести щоденник емоційного стану та стресових реакцій, що дозволяє відстежувати динаміку власного психоемоційного стану і своєчасно коригувати копінг-стратегії. Регулярні короткі перерви під час робочого дня, включення фізичної активності та методів відновлення психоемоційних ресурсів сприяють підтриманню стабільного рівня енергії та запобіганню хронічному стресу [24].

З огляду на результати нашого емпіричного дослідження, для підвищення стресостійкості досліджуваних фахівців рекомендується спрямовувати інтервенції на роботу із негативними спогадами, розвиток усвідомленого ставлення до теперішнього та формування ефективних стратегій подолання стресу, водночас враховуючи, що традиційні форми соціальної підтримки можуть мати більш опосередковану роль.

Таким чином, підвищення стресостійкості фахівців допомагаючих професій має комплексний характер і включає інтегровану роботу із негативним досвідом, розвиток усвідомленості, формування ефективних стратегій подолання стресу та розумне використання соціальної підтримки. Такий підхід забезпечує більш стійку психоемоційну регуляцію, підвищує якість професійної діяльності та сприяє збереженню психічного здоров'я спеціалістів у складних умовах роботи.

## Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження демонструють, що фахівці допомагаючих професій (вчителі, соціальні педагоги та психологи, які прийняли участь у дослідженні) орієнтовані на проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, із помірним використанням емоційної підтримки й позитивного переосмислення, при цьому дезадаптивні стратегії застосовуються рідко, що є важливим показником професійної компетентності та психологічної стабільності.

Особливості часових орієнтацій фахівців допомагаючих професій вказують на позитивний баланс між минулим, теперішнім і майбутнім, при якому респонденти зберігають позитивні спогади про минуле, помірно цінують теперішній момент і активно орієнтуються на майбутнє. Дані свідчать, що профіль часових орієнтацій фахівців є відносно адаптивним: переважають позитивні спогади про минуле; негативні переживання минулого не займають центрального місця у досвіді; теперішнє сприймається без крайніх проявів гедонізму чи фаталізму; майбутнє виступає значущим орієнтиром для планування та діяльності. Такий «часовий профіль» може розглядатися як важливий ресурс, копінг-стратегія для підтримання стійкості фахівців в умовах воєнного стресу. Тобто, така комбінація є сприятливою для професійної діяльності, оскільки підтримує психологічну стійкість, здатність до планування та ефективного подолання стресових ситуацій.

Фахівці допомагаючих професій відчують високий рівень підтримки з боку сім'ї та значущих інших, що створює міцну соціальну базу для професійної та психологічної стійкості. Водночас підтримка друзів, хоча й менш виражена, також залишається ресурсом, який може компенсувати стресові навантаження та сприяти підтриманню емоційного балансу. Отже соціальна підтримка є для опитаних фахівців реальним та вагомим ресурсом: найбільш надійною опорою виступає сім'я; значущу роль відіграють близькі інші особи; дружні зв'язки також слугують джерелом підтримки, хоча їхній вплив може бути варіабельним. У поєднанні з адаптивними копінг-стратегіями та відносно сприятливими

часовими орієнтаціями це створює для фахівців досить сприятливе ресурсне середовище.

У фахівців допомагаючи професій зафіксовано помірно високий рівень стресостійкості, достатній для ефективного функціонування в умовах професійної напруги. Серед загальної вибірки є фахівці із високим рівнем стресостійкості, а також ті, хто належить до групи ризику щодо хронічного емоційного виснаження і потребує посиленої підтримки.

Кореляційний аналіз дозволив оцінити специфіку стратегій подолання стресу у фахівців допомагаючих професій та підтвердити існування взаємозв'язку між копінг-поведінкою, часовими уявленнями, соціальною підтримкою й рівнем стресостійкості фахівців допомагаючих професій.

Фахівці, які частіше вдаються до заперечення проблем, певного дистанціювання від стресових ситуацій або самокритики, схильні мати нижчі сумарні показники стресової вразливості. Інші стратегії, включно з активним подоланням, плануванням, позитивним рефреймінгом, прийняттям, емоційною та інструментальною підтримкою, гумором, вентиляцією емоцій і самовідволіканням, статистично значущих кореляцій із стресом не продемонстрували. Тобто, не всі адаптивні стратегії подолання стресу безпосередньо пов'язані зі зниженням його інтенсивності у професійних контекстах, і деякі з них можуть виступати швидше допоміжними механізмами, аніж визначальними чинниками стресової вразливості.

Загалом, кореляційний аналіз дозволив з'ясувати, що ключовими предикторами стресової вразливості фахівців допомагаючих професій є негативне минуле та орієнтації на теперішнє, що пов'язане із гедонізмом або фаталістичним ставленням, а також певні аспекти копінг-стратегій, такі як заперечення, поведінкове розмежування та самозвинувачення. Інші адаптивні стратегії та соціальна підтримка не демонструють прямого зв'язку з рівнем стресової вразливості у вчителів, соціальних педагогів та психологів, що підкреслює складність психологічних механізмів, які формують стресостійкість у фахівців допомагаючих професій.

Підвищення стресостійкості фахівців допомагаючих професій має комплексний характер і включає інтегровану роботу із негативним досвідом, розвиток усвідомленості, формування ефективних стратегій подолання стресу та розумне використання соціальної підтримки. Такий підхід забезпечує більш стійку психоемоційну регуляцію, підвищує якість професійної діяльності та сприяє збереженню психічного здоров'я спеціалістів у складних умовах роботи. З огляду на результати нашого емпіричного дослідження, для підвищення стресостійкості досліджуваних фахівців рекомендується спрямовувати інтервенції на роботу із негативними спогадами, розвиток усвідомленого ставлення до теперішнього та формування ефективних стратегій подолання стресу, водночас враховуючи, що традиційні форми соціальної підтримки можуть мати більш опосередковану роль.

## ВИСНОВКИ

Проведене нами теоретико-емпіричне вивчення особливостей допінг-стратегій осіб допомагаючих професій в час війни дозволило сформулювати наступні висновки.

Аналіз наукових підходів до проблеми копінг-стратегії особистості як механізму подолання стресу дозволив встановити, що науковці розглядають копінг як певний індивідуальний спосіб реагування на стресову ситуацію, що відображає її значущість для особистості та включає когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії подолання зовнішніх і внутрішніх викликів. Більшість робіт базуються на транзакційній теорії стресу і копіngu, де підкреслюється, що психологічні наслідки стресу залежать не стільки від об'єктивної сили стресора, скільки від способів його когнітивної оцінки та подолання. Копінг-стратегії вченими розглядаються як свідомі або частково свідомі способи реагування на стресові ситуації, що вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів. Вони включають як когнітивні, так і поведінкові дії, спрямовані на зменшення психологічного напруження або зміну сприйняття події.

З'ясовано, що професійна діяльність осіб допомагаючих професій характеризується поєднанням високої соціальної значущості та підвищеного психологічного навантаження. Її специфіка полягає в інтенсивній міжособистісній взаємодії, емоційній залученості, контакті з травматичним досвідом, моральній відповідальності та невизначеності результатів. Тривале перебування у ситуації допомоги іншим призводить до емоційного виснаження, зниження емпатії та професійної ефективності, особливо за умов недостатньої соціальної підтримки та відсутності ефективних копінг-ресурсів. Стресостійкість фахівців допомагаючих професій є багатовимірним явищем, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та ціннісні компоненти. Усе це зумовлює підвищену роль психологічних ресурсів і копінг-стратегій як умов збереження професійної ефективності та психічного здоров'я фахівців, особливо в умовах воєнного часу.

Встановлено, що адаптивність копіngu визначається не лише типом стратегії, а й контекстом її застосування, рівнем ресурсів та специфікою професійної діяльності. У цьому контексті виділяють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, ефективність яких суттєво різниться залежно від умов діяльності та індивідуальних особливостей фахівців. У сучасних дослідженнях домінує підхід, відповідно до якого копінг-стратегії розглядаються як центральний чинник професійного благополуччя фахівців допомагаючих професій. Сучасні наукові підходи свідчать, що стресостійкість фахівця допомагаючи професій формується завдяки взаємодії трьох ключових складових: копінг-стратегій як способів поведінкового реагування; часової перспективи, яка задає смислове та емоційне осмислення подій; а також соціальної підтримки, що забезпечує ресурсне підґрунтя для відновлення й підтримання психологічної стабільності.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що вибірка фахівців допомагаючи професій загалом характеризується: переважанням адаптивних копінг-стратегій над дезадаптивними; відносно збалансованим профілем часової перспективи з домінуючою орієнтацією на майбутнє; достатньо високим рівнем соціальної підтримки, особливо із боку сім'ї; середнім рівнем стресостійкості, при цьому частина фахівців демонструє знижені показники, що вимагає додаткового психологічного супроводу.

Кореляційний аналіз дозволив оцінити специфіку стратегій подолання стресу у фахівців допомагаючих професій та підтвердити існування взаємозв'язку між копінг-поведінкою, часовими уявленнями, соціальною підтримкою й рівнем стресостійкості фахівців допомагаючих професій.

Фахівці, які частіше вдаються до заперечення проблем, певного дистанціювання від стресових ситуацій або самокритики, схильні мати нижчі сумарні показники стресової вразливості. Інші стратегії, включно з активним подоланням, плануванням, позитивним рефреймінгом, прийняттям, емоційною та інструментальною підтримкою, гумором, вентиляцією емоцій і самовідволіканням, статистично значущих кореляцій із стресом не продемонстрували. Тобто, не всі адаптивні стратегії подолання стресу

безпосередньо пов'язані зі зниженням його інтенсивності у професійних контекстах, і деякі з них можуть виступати швидше допоміжними механізмами, аніж визначальними чинниками стресової вразливості.

Загалом, кореляційний аналіз дозволив з'ясувати, що ключовими предикторами стресової вразливості фахівців допомагаючих професій є негативне минуле та орієнтації на теперішнє, що пов'язане із гедонізмом або фаталістичним ставленням, а також певні аспекти копінг-стратегій, такі як заперечення, поведінкове розмежування та самозвинувачення. Інші адаптивні стратегії та соціальна підтримка не демонструють прямого зв'язку з рівнем стресової вразливості у вчителів, соціальних педагогів та психологів, що підкреслює складність психологічних механізмів, які формують стресостійкість у фахівців допомагаючих професій.

Підвищення стресостійкості фахівців допомагаючих професій має комплексний характер і включає інтегровану роботу із негативним досвідом, розвиток усвідомленості, формування ефективних стратегій подолання стресу та розумне використання соціальної підтримки. Такий підхід забезпечує більш стійку психоемоційну регуляцію, підвищує якість професійної діяльності та сприяє збереженню психічного здоров'я спеціалістів у складних умовах роботи. З огляду на результати нашого емпіричного дослідження, для підвищення стресостійкості досліджуваних фахівців рекомендується спрямовувати інтервенції на роботу із негативними спогадами, розвиток усвідомленого ставлення до теперішнього та формування ефективних стратегій подолання стресу, водночас враховуючи, що традиційні форми соціальної підтримки можуть мати більш опосередковану роль.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Богданов С. О., Залеська О. В., Федорець О. В., Ключко К. Є., Флярковська О. В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів : навч.-метод. посіб. Київ : Унів. вид-во «ПУЛЬСАРИ», 2021. 54 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726816/1/psix71.pdf>
2. Воскресенко О. А. Адаптація підлітків: часова перспектива та стресостійкість. Педагогічний вісник. 2020. № 4. С. 112–118.
3. Ігнатович О. М. Психологічний супровід вчителя в умовах війни. Вісник НАПН України. 2023. Вип. 5 (2). С. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.35.15>
4. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр.* Класич. приват. ун-т. : Запоріжжя, 2020. № . Т. 2. С. 28-33.
5. Калініна Л. М., Лісова Н. І., Загородня А. А., Біницька О. П. Концептуальна модель сучасного багатовекторного розвитку закладу освіти. *Ružomberok : VERBUM*, 2023. С. 171–202.
6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рек. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
7. Козловська Ю. С. Вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія : Педагогічна та вікова психологія*. 2025. Т. 36. №3(75). С. 123-127.
8. Леоненко Н., Інжисівська Л. А. Феномен резильєнтності до емоційного вигорання у професійній діяльності медичних працівників. *Наукові перспективи*. 2024. №1(43). С. 792-805
9. Литвиненко І. Соціальна підтримка як чинник стресостійкості особистості у період воєнних дій. *Психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 88–94.
10. Лондар С., Босенко І., Гайдук О. Забезпечення стійкості української освіти під час війни. *Освітня аналітика України*. 2024. № 6 (32). С. 5–25.
11. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром

- «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
12. Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. DOI: <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
  13. Методичні рекомендації щодо здійснення освітньої діяльності. Київ : УІРО, 2022. URL: <https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/na-sajt-broshura-doshkilliya.pdf>
  14. Павлик Н. В. Методичні рекомендації щодо гармонізації психологічного здоров'я педагога. Київ : ІПОД НАПН України, 2022. 56 с.
  15. Павлишина Н. Б., Кузава І. Б. Стресостійкість в умовах воєнного стану. Інклюзія і суспільство. 2024. № 2 (7).
  16. Петренко О. Часова перспектива та стресові реакції особистості. Вісник Київського університету. Психологія. 2021. № 1. С. 52–61.
  17. Піщальникова Н. В., Кузнецова О. В. Психологічна підтримка педагогів. Психологія освіти. 2020. № 4. С. 45–58.
  18. Полілюєва І., Сахно О. Резильєнтність як складова психологічного здоров'я педагогів. European Humanities Studies. 2024. № 1.
  19. Радчук Г. Психологічна підтримка педагогів під час війни. Освіта і педагогічна діяльність. 2023. С. 30–32.
  20. Резильєнтність та практики психологічного відновлення. Київ, 2023. 20 с.
  21. Свідерська О., Піхович І. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. №5(81). С. 143-150.
  22. Сеник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості. Соціальна психологія. 2012. № 1–2 (51–52). С. 153–168.
  23. Ситнік С. В. та ін. Психологічні особливості резильєнтності педагогів. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 9, № 1. С. 112–121.
  24. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка

- учасників освітнього процесу. Вісник НАПН України. 2022. Т. 4, № 1. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>
25. Цюман Т. П. Психологічні умови резильєнтності педагога. Педагогічна освіта. 2022. № 38 (2). С. 116–123.
  26. Цюман Т. П. та ін. Як вчити та навчатись в умовах війни. Київ, 2022. 68 с.
  27. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief COPE. Insight. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
  28. Alieva A., Nechitailo I. Resilience of education systems. Luxembourg : Publications Office of the EU, 2023.
  29. American Psychological Association. Building resilience. 2023. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>
  30. Anderson L. et al. Psychosocial support for teachers. 2023.
  31. Bakker A. B., Demerouti E. Job demands–resources theory. Journal of Occupational Health Psychology. 2017. Vol. 22, No. 3. P. 273–285. DOI: <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
  32. Banit O. Identification of resilience strategies. European Humanities Studies. 2023.
  33. Boniwell I., Osin E., Linley P. A. Time perspective and well-being. Journal of Positive Psychology. 2016. Vol. 11, No. 1. P. 5–16.
  34. Boniwell I., Zimbardo P. Balancing time perspective. Time & Society. 2004. Vol. 13, No. 1. P. 1–36.
  35. Carver C. S. You want to measure coping... International Journal of Behavioral Medicine. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100.
  36. Chudzicka-Czupala A. et al. Coping strategies... European Journal of Psychotraumatology. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2163129>
  37. Creswell J. Stress, trauma and identity. International Journal of Educational Development. 2018. Vol. 61. P. 1–10.
  38. Folkman S. Stress, coping, and meaning. Psychosomatic Medicine. 2013.

Vol. 75. P. 575–587.

39. Frankl V. E. Man's search for meaning. Boston : Beacon Press, 2006.
40. Herman K. C. et al. Teacher stress. *School Psychology Review*. 2018. Vol. 47. P. 62–72.
41. Hobfoll S. E. Stress process. *Applied Psychology*. 2001. Vol. 50. P. 337–421.
42. INEE. Teacher wellbeing in emergencies. New York, 2021.
43. Kim L. E. et al. Teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*. 2022. Vol. 92.
44. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984.
45. Maddi S. R. Hardiness. Dordrecht : Springer, 2013.
46. Masten A. S. Ordinary magic. Guilford publications : United states of America, 2025. 447 p.
47. McEwen B. S. Physiology of stress. *Physiological Reviews*. 2007. Vol. 87. P. 873–904.
48. Nurmi J.-E. Future orientation. *International Journal of Behavioral Development*. 1991. Vol. 14. P. 519–553.
49. Park C. L. Meaning-making. *Review of General Psychology*. 2016. Vol. 20. P. 205–216.
50. Powell T. et al. Virtual intervention. *Cambridge Prisms*. 2025.
51. Saxon S. V. et al. Coping strategies. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2017. Vol. 26.
52. Seligman M. E. P. Flourish. New York : Free Press, 2011.
53. Skaalvik E. M., Skaalvik S. Teacher burnout. *Teaching and Teacher Education*. 2017. Vol. 67.
54. Southwick S., Charney D. Resilience. Cambridge : CUP, 2018.
55. Stolarski M. et al. Time perspective. Cham : Springer, 2015.
56. UNESCO. Supporting teachers in wartime. Paris : UNESCO, 2023.
57. Vindegaard N., Benros M. E. Coping during crises. *Brain, Behavior & Immunity*. 2020. Vol. 89.

58. Xu W. et al. Mental health in Ukraine. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69. DOI: <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>
59. Zhelanova V. et al. Resilience in Ukraine. *Clinical and Preventive Medicine*. 2025.
60. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Time perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77.
61. Zimet G. D. et al. Social support scale. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52.

## ДОДАТКИ

Додаток А

*Опитувальник Brief-COPE C. Carver, 1997)*  
*(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)*

**Інструкція:** Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: —Це нереально!
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

*Інструкцію та варіанти відповідей сформульовано в ситуаційній версії Brief COPE.*

Варіанти оцінювання:

- 1 – «Я зазвичай цього не робив(ла)»,
- 2 – «Я рідко це робив(ла)»,
- 3 – «Я робив(ла) це час від часу»,
- 4 – «це саме те, що я зазвичай робив».

**Шкали методики:**

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Додаток Б

## Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPІ)

(адаптація О. Сенік)

### Інструкція

Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки характерним це є для Вас або наскільки це є правдивим стосовно Вас?»

Поставте позначку у відповідній клітинці, користуючись шкалою:

- 1 – зовсім нехарактерно / зовсім неправдиво
- 2 – нехарактерно / неправдиво
- 3 – нейтрально
- 4 – характерно / правдиво
- 5 – дуже характерно / дуже правдиво

Будь ласка, дайте відповіді на **усі запитання**.

### Бланк методики (ZTPІ)

1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навіюють потік чудових спогадів.
3. У моєму житті багато визначає доля.
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.
7. Мені приємно думати про своє минуле.
8. Я дію імпульсивно.
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.
10. Я ставлю перед собою цілі та обираю засоби їх досягнення.
11. У моїх спогадах про минуле більше доброго, ніж поганого.
12. Слухаючи музику, я часто втрачаю відчуття часу.
13. Я обираю термінові обов'язки на завтра, а не розваги сьогодні.
14. Якщо щось судилося, немає значення, що я робитиму.
15. Мені подобаються історії про «старі добрі часи».
16. Болісні спогади минулого постійно повертаються.
17. Я живу одним днем.
18. Мені неприємно запізнюватися.
19. Я хотів(ла) би проживати кожен день як останній.
20. Щасливі спогади часто виринають у пам'яті.
21. Я виконую свої зобов'язання вчасно.
22. У минулому я зазнав(ла) образ та неприйняття.
23. Я приймаю рішення спонтанно.
24. Я не планую свій день.
25. Неприємні спогади з минулого змушують мене уникати думок про нього.
26. Мені важливо наповнювати життя задоволенням.
27. Я робив(ла) помилки, про які шкодую.
28. Мені важливіше насолоджуватися процесом роботи, ніж її результатом.
29. Інколи я сумую за дитинством.

30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую всі «за» і «проти».
31. Ризик робить моє життя цікавішим.
32. Мені важливіше насолоджуватися життям, ніж досягати конкретної цілі.
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.
34. Мені важко забути неприємні спогади юності.
35. Діяльність не приносить задоволення, якщо доводиться думати про наслідки.
36. Навіть насолоджуючись теперішнім, я порівнюю його з минулим.
37. Планувати майбутнє важко через змінність обставин.
38. Життям керують сили, на які я не можу вплинути.
39. Немає сенсу хвилюватися про майбутнє.
40. Я доводжу роботу до кінця.
41. Я втрачаю інтерес, коли люди починають згадувати минуле.
42. Я ризикую заради гострих відчуттів.
43. Я складаю списки справ.
44. Я частіше слухаюся серця, ніж розуму.
45. Я можу протистояти спокусам заради роботи.
46. Хвилюючі моменти настільки поглинають мене, що я забуваю про все.
47. Теперішнє життя здається надто складним; інколи хочу простішого минулого.
48. Мені подобаються спонтанні друзі.
49. Я люблю сталі сімейні традиції.
50. Я думаю про погані події з минулого.
51. Я не припиняю роботу над складними завданнями, якщо це веде до успіху.
52. Краще витратити гроші зараз, ніж відкладати.
53. Часто везіння важливіше, ніж праця.
54. Я думаю про те хороше, що пропустив(ла).
55. Я люблю емоційні стосунки.
56. Я завжди знаходжу час доробити незроблене.

### **Ключ до опитувальника ЗТРІ**

Бал за шкалою = середнє арифметичне відповідних пунктів.

#### **1. Негативне минуле (n=12):**

4, 5, 11\*, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54

#### **2. Гедоністичне теперішнє (n=18):**

1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 52, 53, 55, 56

#### **3. Майбутнє (n=12):**

6, 9\*, 10, 13, 18, 21, 24\*, 30, 40, 43, 45, 51

#### **4. Позитивне минуле (n=9):**

2, 7, 11, 15, 20, 25\*, 41\*, 49

#### **5. Фаталістичне теперішнє (n=10):**

3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47, 53

### **Обернене кодування**

11, 9, 24, 25, 41

Схема:

1 → 5

2 → 4

3 → 3

4 → 2

5 → 1

### **Опис шкал ZTPІ**

- **Негативне минуле** – песимістичне, травматичне ставлення до минулого.
- **Гедоністичне теперішнє** – орієнтація на задоволення, імпульсивність, ризик.
- **Майбутнє** – цілеспрямованість, планування, самоконтроль.
- **Позитивне минуле** – тепле, ностальгійне ставлення до минулого.
- **Фаталістичне теперішнє** – безпорадність, віра у відсутність контролю над життям.

**Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»**  
(Максименко, Карамушка, Зайчикова)

**Загальна характеристика**

Методика визначає рівень стресостійкості особистості як інтеграцію інтелектуальних, емоційних і вольових якостей.

**Інструкція**

Оберіть один варіант відповіді:

- 1 – Рідко
- 2 – Іноді
- 3 – Часто

№	Твердження	Рідк о (1)	Іноді і (2)	Част о (3)
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.			

2	Я намагаюся працювати, навіть якщо почуваюся не зовсім здоровим(ою).			
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи.			
4	Я буваю напаштованим(ою) агресивно.			
5	Я нетерплю критику на свою адресу.			
6	Я буваю роздратованим(ою).			
7	Я стараюся стати лідером там, де це можливо.			
8	Мене вважають наполегливою та напористою			

	людиною.			
9	Я страждаю на безсоння.			
10	Своїм недругам я можу дати відсіч.			
11	Я емоційно й болісно переживаю неприємності.			
12	Мені бракує часу для відпочинку.			
13	У мене часто виникають конфліктні ситуації.			

14	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе.			
15	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою.			
16	Я всероблю швидко.			
17	Я відчуваю страх, що можу втратити роботу.			
18	Я дію гарячково, а потім переживаю через свої вчинки.			

### Інтерпретація результатів

- 18–30 – високий рівень
- 31–42 – середній рівень
- 43–54 – низький рівень

Чим менша сума балів, тим вища стресостійкість.

**Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)**  
(Мельник Ю.Б., Стаднік А.В.)

**Інструкція**

Оцініть твердження за шкалою:

0 – дуже не згодні

1 – не згодні

2 – трохи не згодні

3 – нейтрально

4 – злегка згодні

5 – згодні

6 – дуже згодні

№	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
1	Єхтось,хтопоряд, коли я в біді.							
2	Єхтось,з ким я можу розділити свої біди і радощі.							
3	Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.							
4	Я отримую емоційну підтримку, у якій маю потребу, від моєї сім'ї.							
5	У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.							
6	Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.							
7	Я можу розраховувати на своїх друзів, коли мені погано.							

**Субшкали**

- **Сім'я:** 3, 4, 8, 11
- **Друзі:** 6, 7, 9, 12
- **Значущі інші:** 1, 2, 5, 10

Бал = середнє арифметичне.

**Інтерпретація**

- 1,0–2,9 – низький рівень
- 3,0–5,0 – середній

- 5,1–7,0 – високий