

Марія Максимчук  
Ірина Гамалій

## СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНЦЯМИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ІНТЕНСИВНОСТІ ОБСТРІЛІВ

У статті представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження впливу інтенсивності обстрілів на вибір копінг-стратегій та рівень стресостійкості мирних жителів. На основі проведеного емпіричного дослідження було доведено, що українці, які проживають у населених пунктах, що піддаються обстрілам, мають вищий рівень стресостійкості ніж ті, хто проживають в умовах їх відсутності. Було констатовано, що в ситуації війни мирні жителі схильні обирати копінг-стратегію, спрямовану на завдання. На другому місці – копінг, спрямований на уникнення, на третьому – копінг, спрямований на емоції. Ці три стратегії більше притаманні тим, хто проживає в населених пунктах без обстрілів. Натомість копінг-стратегія, спрямована на соціальне відволікання, більше властива тим, хто проживає в населених пунктах, що піддаються обстрілам. Люди, які живуть у місцях, де немає обстрілів, частіше використовують стратегію «Залученість». В той же час українці, що не чули обстрілів, більш схильні діяти, застосовуючи стратегію «Контроль» та «Ризик».

Ключові слова: стрес, копінг, копінг-стратегія, стресостійкість, обстріли.

## WAYS OF COPING WITH STRESS AMONG UKRAINIANS DEPENDING ON THE INTENSITY OF THE SHELLING

The article presents the results of theoretical and empirical research on the impact of the shelling intensity on the choice of coping strategy and on the level of stress resistance of civilians. Based on the empirical research, it was proven that Ukrainians who are exposed to the shelling have a higher level of stress resistance than those living without shelling. It was stated that in a war situation, Ukrainians have a task-focused coping strategy. There is avoidance-focused coping on the second place, and on the third place there is emotion-focused coping. However, these strategies are more preferable for individuals who live in the settlements without shelling. In contrast, the socially distracting coping strategy is more frequently chosen by those individuals, who live in settlements under shelling attacks. People living in places without shelling are more likely to use the «Engagement» strategy. At the same time, people from settlements under shelling attacks are more inclined to choose «Control» and «Risk» strategies.

Keywords: stress, coping, coping strategy, stress resistance, shelling.

## **Вступ**

Уже понад два роки українці живуть в умовах постійної загрози для життя через повномасштабну війну, розв'язану Росією. Рівень небезпеки різниться залежно від регіону. Такі міста як Харків, Дніпро, Одеса, Київ ворог обстрілює в середньому кілька разів на місяць. Водночас є населені пункти на заході та в центрі України, мешканці яких не чули обстрілів та вибухів. Українці, що вирішили залишитися в країні попри повномасштабне вторгнення, змушені пристосовуватися до життя в умовах постійного стресу через війну. Дане дослідження мало на меті з'ясувати, які копінг-стратегії подолання стресу обирають мирні жителі в умовах постійної загрози обстрілів та за їхньої відсутності.

Наразі є багато досліджень, присвячених вивченню копінг-поведінки військових та рятувальників. Однак значно менше робіт, в яких би розглядалися особливості поведінки мирних людей, що перебувають під впливом надзвичайних ситуацій військового характеру, зокрема обстрілів. Доктори психологічних наук Н.В. Оніщенко та О.В. Тімченко вивчали механізми психологічного захисту та копінг-стратегії мешканців чотирьох населених пунктів на Донбасі, які регулярно зазнавали обстрілів з 2014 року (Оніщенко&Тімченко, 2022). Доктор філологічних наук Т.Є. Храбан досліджувала лінгвістичні маркери копінг-поведінки користувачів Facebook з Київської області на початку повномасштабного вторгнення, аналізуючи їхній контент у соціальній мережі (Храбан, 2022).

Способам подолання стресу внаслідок ракетних обстрілів більше уваги приділяли ізраїльські науковці, зокрема О. Браун-Левінсон (Braun-Lewensohn, 2012), Я. Стейн та М. Гелькопф (Stein, Levin&Gelkopf, 2012). Актуальність обраної теми зумовлена браком досліджень, присвячених вивченню копінг-поведінки цивільних під час російсько-української війни.

**Мета дослідження:** визначити переважаючі копінг-стратегії, які використовують українці, що перебувають та не перебувають під впливом обстрілів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу щодо впливу стресу на мирних жителів та особливостей застосування ними копінг-стратегій для подолання цього впливу.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження вибору копінг-стратегій для подолання стресу, спричиненого обстрілами.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати результати емпіричного дослідження.

**Методи дослідження**

Для виконання поставлених завдань було використано такі методики.

Теоретичні: аналіз наукової та науково-методичної літератури, вивчення та систематизація досвіду попередніх досліджень впливу стресу внаслідок обстрілів на невійськових людей та вибору ними копінг-поведінки.

Емпіричні методики включають авторську Анкету з питаннями про місце проживання та інтенсивність обстрілів населеного пункту; Методику дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях Н. Ендлера, Дж. Паркера (Карамушка Л.М, 2023); Тест «Стійкість до стресу» С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової (Карамушка Л.М, 2023); Тест життєстійкості С. Мадді (Чабан & Хаустова, 2023). Математично-статистична обробка даних була виконана за допомогою відповідних методів з використанням комп'ютерної програми JAMOVI.

**Вибірка**

В опитуванні взяв участь 51 респондент: 36 жінок (близько 70,6%) та 15 чоловіків (приблизно 29,4%). Усі вони надали згоду на використання отриманих даних. Вік опитаних варіюється від 18 до понад 58 років. Більшість мають вищу освіту, проте є пенсіонери, студенти й здобувачі другої вищої освіти. Серед респондентів є журналісти, бухгалтери, pr-менеджери, агрономи, психологи, психотерапевти, приватні підприємці, засновники стартапів, економісти, фінансисти, вчителі, фотографи, пенсіонери та домогосподарки. 31 особа на момент проходження опитування мала рідних або знайомих у лавах Збройних сил України. У двох досліджуваних є родичі, що проживають на окупованих територіях. Ще троє мають рідних, які мешкають у прикордонних з окупованими територіями або Росією регіонах. Двоє опитаних самі перебували в окупації. Жоден з респондентів не постраждав фізично, не втратив близьких чи майно внаслідок бойових дій. Дослідження проводилося у жовтні-грудні 2023 року.

**Результати дослідження та їх обговорення**

В теоретичній частині дослідження зазначено, що існують різні підходи до розуміння поняття «копінг»: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний. Згідно з психоаналітичним поглядом, копінг – це один із захисних механізмів особистості, який людина використовує для зняття напруги. Це є автоматична реакція на ситуацію, яка не передбачає залучення емоційних та

когнітивних процесів.

Згідно із диспозиційним підходом копінг – відносно стала здатність людини реагувати певним чином на складні життєві ситуації. Через дещо вузьке розуміння поняття «копінг» цей підхід не набув популярності.

Натомість трансакційна модель, яку розробили Р. Лазарус і С. Фолькман, розглядає копінг як процес взаємодії індивіда та середовища (Lazarus&Folkman, 1984). Він включає оцінку ситуації, вибір стратегій її подолання та результат цих зусиль. Атрибутивні елементи копінгу такі: частота появи відповідної ситуації, її первинна та вторинна когнітивні оцінки, процес долання труднощів та сукупність наслідків копінгу, зокрема для фізичного здоров'я й соціального добробуту. В ході первинної оцінки людина трактує ситуацію, що виникла, як таку, що містить загрозу, втрату або випробування. Під час вторинної оцінки вона обмірковує, які ресурси має для розв'язання проблеми. Р. Лазарус і С. Фолькман говорять також про «ситуаційну оцінку контролю», яка полягає в оцінці людиною свого впливу на перебіг події (Lazarus&Folkman, 1984). Дослідники визначають копінг як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, які постійно змінюються та спрямовані на подолання перешкод, що можуть перевищувати можливості людини.

Згідно з ресурсним підходом, копінг залежить від наявних у людини ресурсів – психологічних, соціальних, матеріальних. За теорією збереження ресурсів С. Хобфолла є два класи ресурсів: матеріальні та соціальні (пов'язані з цінностями) (Hobfoll, 1989). Дослідники, що дотримуються цього підходу, використовують конструкт «життєстійкість», щоб пояснити, чому в тій чи іншій ситуації особа обирає різні стратегії подолання.

Загалом копінг розуміють як свідомі когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання труднощів під час взаємодії з навколишнім середовищем. Когнітивна складова передбачає аналіз проблеми, планування дій, пошук альтернатив. Емоційна – регулювання переживань і пошук підтримки. Поведінкова – безпосередні дії для розв'язання складної ситуації. Вибір копінг-стратегій залежить від особистісних рис. Розрізняють копінг-процес, що відображає динаміку подолання труднощів, копінг-поведінку як готовність долати проблеми та копінг-стратегії – типові способи виходу із складних ситуацій. Найвідоміша класифікація копінг-стратегій належить Р. Лазарусу і С. Фолькман. Вони поділяють їх на проблемно-орієнтовані (планування, пошук інформації, конфронтація) та емоційно-орієнтовані (дистанціювання, самоконтроль, пошук підтримки тощо) (Lazarus&Folkman, 1984). Окремо виділяють стратегії уникнення проблем. Ефективне уникнення може бути корисним для збору ресурсів і подальшого конструктивного вирішення ситуації.

В емпіричному дослідженні порівняно учасників за таким критерієм: чи перебував населений пункт, в якому вони проживають, під обстрілами. Вибірка була розділена на 2 групи:

- населений пункт не був під обстрілами (24 респонденти).
- населений пункт обстрілювався (27 респондентів).

На початковому етапі дослідження застосовано методику «Стійкість до стресу» Максименка С.Д., Карамушки Л.М., Зайчикової Т.В. (Карамушка, 2023). Обробку результатів проведено шляхом підрахунку отриманих балів. При цьому 18-30 балів вказують на високий рівень стресостійкості, 31-42 бали – на середній рівень стресостійкості, 43-54 бали – на низький рівень стійкості до стресу. Було з'ясовано, що для обох груп показник стресостійкості перебуває на середньому рівні (31-42). При цьому жителі населених пунктів, що піддаються обстрілам, демонструють вищий рівень стресостійкості (M 33,6; SD 5,90). Нижчий рівень стресостійкості у тих, хто не чує обстрілів (M 36,1; SD 4,43). Було зроблено припущення, що такий розподіл може бути пов'язаний з тим, що респонденти, які живуть в умовах обстрілів понад 2 роки, змогли адаптуватися до дійсності повномасштабного вторгнення.

Для обох груп застосовано t-критерій Стьюдента. Було зроблено припущення, що рівень стресостійкості у групі 2 (не підвергається обстрілам) вище, ніж рівень стресостійкості у групі 1.  $H(a) \mu_1 < \mu_2$ . У цьому випадку  $t = -1,74$ ;  $p = 0,04$ . Таким чином відкинуто альтернативну гіпотезу і підтверджено, що рівень стресостійкості статистично значимо вище у першій групі досліджуваних, які зазнавали обстрілів. Дані проілюстровано в Таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень стресостійкості респондентів в залежності від наявності чи відсутності обстрілів

Наявність обстрілів	Кількість	Сумарний бал (M)	Стандартне відхилення (SD)	t-критерій Стьюдента	Рівень значимості (P)
Є обстріли	27	33,6	5,90	- 1,74	0,04
Немає обстрілів	24	36,1	4,43		

Далі було застосовано Методику «Дослідження копінг-поведінки у стресовій ситуації Н. Ендлера та Дж. Паркера (Карамушка, 2023). Шкала розглядає копінг як динамічний процес, в ході якого людина залежно від своїх ресурсів та можливостей застосовує різні стратегії вирішення проблеми. У методиці представлено такі копінг: стратегію, спрямовану на завдання (проблемно-орієнтований копінг), емоційно-орієнтовану стратегію, стратегію «Уникнення». Остання включає такі підшкали як «Відволікання» та «Соціальне відволікання».

Стратегія, спрямована на завдання, передбачає активні зусилля, які докладає особа для аналізу проблеми та пошуку ймовірних варіантів її вирішення. Людина намагається зрозуміти причини виникнення стресової ситуації, зібрати якомога більше інформації про неї, дослідити можливі варіанти дій та обрати найбільш ефективний. Цю стратегію відносно до когнітивних. Вона включає планування, ухвалення рішень та контроль своєї поведінки.

Емоційно-орієнтована стратегія окреслює зусилля, яких докладає людина для регуляції свого емоційного стану, що був викликаний стресовою подією, а не на вирішення самої проблеми. Йдеться про зміну негативного сприйняття ситуації: применшення її значимості, переоцінку, релаксацію, медитацію, вживання ліків. Також мова йде про зменшення емоційної напруги шляхом вираження емоцій або отримання розради. Стратегія є ефективною для покращення емоційного стану людини, проте вона не сприяє безпосередньому вирішенню проблеми.

Копінг-стратегія «Уникнення» передбачає різні форми ухилення від вирішення проблеми шляхом її заперечення, відволікання або витіснення. Вона може бути адаптивною на початку стресової ситуації, проте для вирішення проблеми в цілому вона не є конструктивною. Ця стратегія має такі різновиди як «Відволікання» та «Соціальне відволікання».

Стратегія «Відволікання» полягає у тому, що людина, що перебуває у стресовій ситуації, включається у різні види діяльності (робота, хобі тощо). Це дозволяє їй тимчасово відволіктися від думок про проблему, яка викликала стрес.

Стратегія пошуку соціальної підтримки («Соціальне відволікання») – це звернення до близького оточення задля отримання практичної допомоги у вирішенні проблемної ситуації та емоційної розради. Соціальну підтримку можуть надати члени родини, друзі, колеги чи спеціалісти (лікарі, консультанти, психологи тощо). Звертаючись за підтримкою, людина прагне поділитися своїми переживаннями, отримати заспокоєння, співчуття та поради щодо того, як краще діяти.

При застосуванні цієї методики було отримано наступні результати. Представники обох груп найчастіше схильні обирати продуктивну стратегію «Копінг, орієнтований на завдання». Причому різниця сумарного балу для обох груп дуже незначна. Для тих, хто живе в населених пунктах, що перебувають під обстрілами, показник  $M$  становить 56,8, ( $SD$  9,61). Для тих, хто не чув обстріли показник  $M = 57,0$  ( $SD = 8,85$ ). Активна стратегія, що напрямлена на вирішення проблеми, на думку фахівців, є найбільш вдалою в екстремальній ситуації, якою є війна. Вона вимагає активних дій для виживання та захисту свого життя. Люди мусять мобілізувати свої ресурси та зосереджуватися на пошуку ефективних шляхів для вирішення складних ситуацій. Ця копінг-стратегія дозволяє максимально раціонально оцінювати обставини та діяти рішуче.

Наступним респонденти обрали копінг, орієнтований на уникнення. Для досліджуваних, що проживають в умовах обстрілів, сумарний бал  $M$  становить 44,0. Для тих, чиї міста та села не обстрілювалися,  $M$  становить 44,4. Тобто з незначною різницею цей показник вище у тих, хто проживає без обстрілів. Схоже, ця стратегія допомагає українцям тимчасово відгородитися від тривожних новин та важких емоцій в умовах війни. Також шляхом уникнення людина відособлюється від обставин, які не може змінити. Уникнення є способом відпочити в умовах емоційного вигорання, яке може бути наслідком пов'язаних з війною травматичних подій.

Стратегію «Копінг, орієнтований на емоції», також обирають досліджувані з обох

груп. Однак ті, хто проживають без обстрілів, обрають її частіше: сумарний бал М для цієї групи становить 29,6 (SD 7,07). Для тих, хто проживає в умовах обстрілів, сумарний бал М становить 28,03 (SD 9,08). Ймовірно, заглиблення в емоції, їх вираження допомагає частково розвантажити психіку від травматичного досвіду війни. Це може захистити від дисоціації або емоційного виснаження. Вибору цієї копінг-стратегії в умовах війни також сприяє те, що під час війни люди стикаються з обставинами, на які не можуть вплинути. В такому разі зусилля спрямовуються на регуляцію емоційних реакцій, а не вирішення проблеми.

Стратегію «Копінг, спрямований на відволікання», використовують обидві групи. При цьому сумарний бал М для респондентів, що живуть під обстрілами, дещо вище – 16,4 (SD 2,62). Для другої групи показник М становить 16,2 (SD 3,34). Ймовірно, дана стратегія допомагає людині зберегти працездатність в умовах війни: фокусування на виконанні звичайних справ дозволяє бути продуктивним та відчувати контроль над ситуацією. Включення у справи та рутинні дії також дає можливість зберегти відчуття нормальності життя, зменшити інтенсивність занепокоєння, тривожних думок і побоювань.

Сумарний бал М для копінг-стратегії «Соціальне відволікання» становить 15,7 (для групи респондентів, що не чують обстрілів) та 15,4 (для тих, хто живе в умовах обстрілів). SD складає 3,13 та 4,20 відповідно. Ця стратегія, швидше за все, є затребуваною тому, що війна є надзвичайно стресовою подією, яка може викликати сильний страх, горе та тривогу. Впоратися зі складними емоціями допомагає підтримка найближчого оточення. Окрім того, в умовах війни є необхідність об'єднати зусилля заради виживання та захисту. Соціальна підтримка також дає відчуття причетності, що допомагає впоратися зі стресом.

Було застосовано t-критерій Стьюдента для визначення відмінностей вибору копінг-стратегій для тих, хто перебуває під впливом обстрілів, і тих, хто їх не чує. Нами було зроблене припущення, що є різниця у застосуванні стратегії «Копінг, спрямований на завдання», тобто  $H(a) \mu_1 \neq \mu_2$ . У цьому випадку t-критерій дорівнює – 0,0695;  $p = 0,945$ . Значення  $p$  наближене до 1, тобто була відхилена нульова гіпотеза і встановлено, що немає різниці у застосуванні цієї стратегії.

Також було висунуто припущення, що є різниця у застосуванні стратегії «Копінг, спрямований на емоції» у представників двох груп ( $H(a) \mu_1 \neq \mu_2$ ). Тоді t-критерій дорівнює – 0,414,  $p$  дорівнює 0,680. Тобто наша гіпотеза не вірна: не існує значимих відмінностей у застосуванні цієї стратегії для тих, хто живе під обстрілами і тих, хто їх не чує.

Було визначено відмінності у виборі стратегії «Копінг, спрямований на уникання» для представників обох груп. Якщо ця відмінність існує (група 1  $\neq$  група 2), t-критерій дорівнює – 0,205,  $p$  дорівнює 0,838. Значення  $p$  вказує на те, що початкове припущення не вірне: не існує значимих відмінностей у застосуванні цієї стратегії для тих, хто живе під обстрілами, і тих, хто їх не чує.

Було розраховано t-критерій для визначення відмінності у виборі стратегії «Копінг, спрямований на відволікання» для обох груп. У випадку, якщо ця

відмінність існує (група 1 ≠ група 2), t-критерій дорівнює 0,286, р дорівнює 0,776. Тобто початкове припущення не вірне.

Для копінг-стратегії «Соціальне відволікання» t-критерій становить – 0,323, р дорівнює 0,748. Тобто знову не існує значимих відмінностей застосуванні цієї стратегії для тих, хто живе під обстрілами і тих, хто їх не чує.

Далі була розглянута Шкала «Тест життєстійкості» С. Мадді (Чабан, & Хаустова, 2023). Дослідник виділяє три основні стратегії, які дозволяють людині долати стресові ситуації: залученість, контроль та ризик. Згідно з концепцією Мадді, «Залученість» – це здатність людини знаходити сенс у тому, що відбувається навколо неї та брати активну участь у подіях свого життя (Maddi, 2002). Якщо рівень залученості є високим, людина має почуття мети і наповненості свого існування.

Стратегія «Контроль» дозволяє відчувати себе впливовим учасником життя, а не жертвою обставин. Вона полягає у переконанні, що боротьба допомагає впливати на результат подій.

Стратегія «Ризик» полягає у тому, що людина сприймає зміни у своєму житті не як загрозу, а як нормальну частину процесу розвитку. Якщо особа має високий рівень ризику, вона розглядає стресові події як виклики, що сприяють її зростанню.

По трьох підшкалах для обох груп значних коливань у показниках немає. Однак по підшкالی «Залученість» вище сумарний бал у респондентів, що не проживають під обстрілами – М (середній бал) 32,9 проти М (середній бал) 31,4. Ймовірно, в умовах відносного спокою (за відсутності обстрілів) люди можуть більше зосередитися на активній участі в своєму житті, а не на виживанні. Вони відчують більше контролю над поточними подіями і меншу невизначеність, що сприяє залученості у різні види діяльності.

Середній показник за шкалою «Контроль» вищий для респондентів, що проживають в населених пунктах, що обстрілюються, і становить 29,0 (SD 9,84) проти 27,7 (SD 7,09) для тих, хто не чує обстрілів. Схоже, що люди, які проживають в умовах обстрілів, перебувають у більшій невизначеності та почувають себе менш захищеними, тому прагнуть більше контролювати поточну ситуацію. Ймовірно, вони частіше обирають стратегію «Контроль», щоб підтримувати відчуття власної ефективності, що є важливим для збереження психічного здоров'я. Життя в умовах обстрілів може мобілізувати людей і формувати установку на боротьбу та активне подолання перешкод замість пасивного очікування.

Середній бал М по шкалі «Ризик» вище у опитуваних, що проживають під обстрілами – 14,3 (SD 4,73). Натомість у тих, хто їх не чує, середній бал М становить 12,8 (SD 4,17). Ймовірно, такі результати можуть свідчити про те, що люди, які залишилися у своїх населених пунктах попри наявність обстрілів, більше схильні до дій без гарантій успіху. Вони пожертвували своїм комфортом та відчуттям безпеки заради інших благ.

Для подальшого дослідження було застосовано Метод кореляційного аналізу. Було виявлено сильний статистично значимий кореляційний зв'язок

між рівнем стресостійкості (Методика «Стійкість до стресу» Максименка С.Д., Карамушки Л.М., Зайчикової Т.В. (Карамушка, 2023) та копінгом (Методика «Дослідження копінг-поведінки у стресовій ситуації Н. Ендлера та Дж. Паркера (Карамушка, 2023), орієнтованим на емоції ( $\rho(\text{rho}) = 0,571$ ;  $p < 0,001$ ). Тобто, чим нижче рівень стресостійкості (методика побудована таким чином, що чим менше балів набрав респондент, тим вища його стресостійкість), тим частіше досліджувані вдаються до цієї стратегії. Чим більше вразливість до стресу, тим більше респонденти схильні реагувати на нього зануренням у власні переживання. Ця тенденція більш характерна для тих, хто проживає у населених пунктах, які піддаються обстрілам.

Зв'язок між копінгом, спрямованим на уникнення, та рівнем стресостійкості ( $\rho(\text{rho}) = -0,249$ ;  $p = 0,081$ ) можна охарактеризувати так: чим вище рівень стресостійкості, тим частіше респонденти будуть обирати стратегію поведінки, спрямовану на уникнення. Такий копінг більш схильні обирати опитувані, що проживають у населених пунктах, які піддаються обстрілам.

Також є тенденція: чим вище рівень стресостійкості, тим ймовірніше респонденти будуть обрати копінг-стратегію «Соціальне відволікання». Такий тип поведінки притаманний досліджуваним, що проживають під обстрілами. Вищеописані дані узагальнено в Таблиці 2.

Таблиця 2

Значення кореляцій для змінних, що позначають  
копінг-стратегії та рівень стресостійкості

Копінг-стратегія	Коефіцієнт Спірмена $\rho(\text{rho})$	Статистична значущість (p)
Копінг, спрямований на завдання	- 0,075	0,599
Копінг, спрямований на емоції	0,571	< 0,001
Копінг, спрямований на уникнення	- 0,249	0,081
Копінг, спрямований на відволікання	- 0,111	0,439
Копінг, спрямований на соціальне відволікання	- 0,179	0,209

Виявлено сильний значимий зворотній кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та стратегією «Залученість» Тесту життестійкості С. Мадді. ( $r = -0,595$ ;  $p = 0,001$ ). Це можна інтерпретувати так: чим вище рівень стресостійкості, тим вище включеність людини у повсякденні справи. Ця

тенденція характерна для обох груп, але більше для респондентів, що проживають у населених пунктах без обстрілів.

Встановлено сильну значиму зворотну кореляцію між рівнем стресостійкості та шкалою «Контроль» тесту життестійкості С. Мадді ( $\rho(\text{rho}) = -0,482$ ;  $p=0,001$ ). Тобто, чим вищий рівень стресостійкості, тим більше респонденти прагнуть контролювати те, що відбувається навколо. Більше цю стратегію поведінки обирають ті, хто проживає у населених пунктах, що піддаються обстрілам.

Також виявлено сильний значимий зворотній кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та шкалою «Ризик» Тесту життестійкості С. Мадді ( $\rho(\text{rho}) = -0,614$ ;  $p=0,001$ ). Чим вищий рівень стресостійкості, тим частіше люди схильні діяти без гарантій успіху. Така поведінка притаманна респондентам з обох груп, проте частіше діяти в такий спосіб обирають опитані, що проживають під обстрілами. Дані наведено в Таблиці 3.

Таблиця 3

Значення кореляцій для змінних, що позначають стратегії життестійкості та рівень стресостійкості

Стратегія життестійкості	Коефіцієнт Спірмена $\rho(\text{rho})$	Статистична значущість (p)
Залученість	- 0,595	0,001
Контроль	- 0,482	0,001
Ризик	- 0,614	0,001

## Висновки

В ході дослідження було встановлено, що в кінці другого року збройного протистояння респонденти обох груп схильні обирати копінг-стратегію, спрямовану на завдання. На другому місці – копінг, спрямований на уникнення, на третьому – копінг, спрямований на емоції. Проте є різниця у вираженості цих стратегій.

Було проаналізовано наукову літературу щодо впливу стресу на мирних жителів та особливостей застосування ними копінг-стратегій, щоб подолати наслідки цього впливу. Ізраїльська вчена О.Браун-Левінсон провела дослідження впливу постійних ракетних обстрілів на копінг-поведінку ізраїльських підлітків, що проживали у громадах поблизу Гази (Braun-Lewensohn, 2012). 145 опитаних фізично перебували поблизу місць обстрілу, або знали когось, хто постраждав від ракетної атаки. Дослідниця виявила, що хлопці частіше використовували прагматичні стратегії, такі як пошук інформації та планування дій – активний копінг, спрямований на вирішення проблеми та пошук способів контролю. Натомість дівчата частіше вдавалися до емоційно-орієнтованого копіngu: вираження почуттів, пошуку емоційної підтримки у близьких, уникнення, відмову зосереджуватися на стресовій ситуації та відволікання уваги від неї. Дорослі респонденти, які взяли участь в нашому дослідженні, незалежно від

статі, схильні надавати перевагу копіngu, спрямованому на завдання. На другому місці – копіng, спрямований на уникнення, копіng, орієнтований на емоції – на третьому місці.

Вчені Я. Стейн та Я. Левін з Тель-авівського університету дослідили вплив ракетних обстрілів з території Гази на населення міст та сіл на півдні Ізраїлю (Stein, Levin&Gelkopf, 2018). Вчені провели опитування за чотири роки до ескалації, під час ескалації та через кілька місяців після припинення масштабного збройного протистояння. Ескалація характеризувалася великою кількістю ракетних та мінометних обстрілів. Так, з квітня по грудень 2015 року з Гази по регіонах Ізраїлю було випущено щонайменше одну ракету на місяць, а іноді і 3-8 ракет на місяць (за даними Агентства безпеки Ізраїлю). Періодичні атаки призвели до відносно небагатьох смертельних випадків серед ізраїльтян, однак були зафіксовані поранення, влучання у цивільні об'єкти та порушення повсякденного життя. Дослідження показало, що регіони, які піддавалися обстрілам до ескалації, продемонстрували менший приріст проявів симптомів ПТСР під час посилення обстрілів, ніж менш уразливі регіони. На думку вчених, це говорить про наявність звикання, «ефекту щеплення», проти тривалого травматичного стресу. Однак «ефект щеплення» зберігається лише тоді, коли загроза є хоч і тривалою, але далекою. У випадках, коли безпосередньо є загроза життю, ризик розвитку ПТСР посилюється. Ці результати частково перегукуються з нашими висновками про те, що проживання в умовах обстрілів середньої інтенсивності призводить до збільшення стресостійкості населення.

На початку повномасштабного вторгнення доктор філологічних наук Т.Є. Храбан вивчала лінгвістичні маркери копіng-поведінки користувачів Facebook з міста Боярка Київської області, яке не було окуповане (Храбан, 2022). Вона зазначає, що у перші 15 днів війни емоційно-орієнтовані стратегії були більш затребуваними, ніж проблемно-орієнтовані. Такий вибір пояснюється тим, що в умовах загрози та невизначеності люди прагнули відновити контроль над своїм життям та виплеснути негативні емоції. Як свідчать результати нашого дослідження, через понад два роки війни в українців (незалежно від наявності або відсутності обстрілів) найбільш затребуваною є проблемно-орієнтована стратегія. Копіng, орієнтований на емоції, опинився на третьому місці. Це свідчить про те, що відбулася адаптація до життя в умовах війни, яка дозволила людям приймати логічні рішення та діяти рішуче.

Було організоване та проведене емпіричне дослідження вибору копіng-стратегії для подолання стресу, спричиненого обстрілами. Виявлено, що респонденти частіше використовують копіng, спрямований на завдання. Частіше цю стратегію використовують ті, хто проживає в населених пунктах без обстрілів. На другому місці – копіng, спрямований на уникнення, на третьому – копіng, спрямований на емоції. Ці стратегії також частіше використовують респонденти, що не підвергалися впливу обстрілів. Копіng-стратегію, спрямовану на соціальне відволікання, частіше використовують ті, хто проживає у містах, що обстрілюються. Копіng, спрямований на відволікання, більш притаманний

опитаним, що проживають без обстрілів.

Показник стресостійкості для обох груп перебуває на середньому рівні, однак є відмінності. Статистично значимий вищий рівень стресостійкості у тих досліджуваних, які проживають у населених пунктах, що піддаються обстрілам.

Стратегію «Залученість» частіше використовують респонденти, що проживають у населених пунктах без обстрілів. Стратегії «Контроль» та «Ризик» більше притаманні тим, хто проживають в населених пунктах, які обстрілюються.

Виявлено сильний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та копінгом, орієнтованим на емоції. Встановлено сильний зворотній кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та шкалами «Залученість», «Контроль» та «Ризик».

Існують значимі відмінності між рівнем стресостійкості для тих, хто перебуває під впливом обстрілів, та тих, хто не відчуває такого впливу. Перспективи подальших досліджень. Дані дослідження мають бути доповнені результатами на більшій вибірці.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аршава, І. Ф. (2007). Емоційна стійкість людини та її діагностика [Неопубл. дис. д-ра психол. наук]. Дніпропетровський національний університет. Дніпропетровськ.
2. Борисова, З. О., Дубровіна, О. В., & Дубровіна, Е. А. (2022). Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. The 3<sup>rd</sup> International scientific and practical conference «Eurasian scientific discussions». Barca Academy Publishing.
3. Боснюк, В. Ф., Олефір, В. О., & Перелигіна, Л. А. (2016). Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника. НУЦЗУ, КП «Міська друкарня».
4. Волошин, П. В., Шестопалова, Л. Ф., & Підкоритов, В. С. (2000). Медико-психологічні аспекти екстремальних подій та проблема посттравматичних стресових розладів. Міжнародний медичний журнал, 3, 31–34.
5. Гаврилець, І. Г. (2006). Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях. ЗАТ «Віпол».
6. Гоцуляк, Н. Є. (2015). Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки, 1, 378–390.
7. Грабовська, С., & Єсип, М. (2010). Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини, 4, 188–199.
8. Грузинська, І. М. (2022). Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія, 2(21), 97–107.
9. Жданова, І. В., Шахова, О. Г., & Роденкова, В. А. (2023). Динаміка психічних станів цивільних громадян під час воєнних дій в Україні. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», 74, 7–12.

10. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій.* (Карамушка, Л. М., Ред.). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
11. Назаров, О. О., Оніщенко, Н. В., Садковий, В. П., Садковий, О. В. Склень, О. І., & Тімченко, О. В. (2008). Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. УЦЗУ.
12. Лисенко, К. С., & Чуєшкова, О. В. (2016). Гендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації.
13. Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу. Львівський державний університет внутрішніх справ.
14. Макарова, О. П. (2021). Стресостійкість працівників поліції в залежності від типу темпераменту. *Norwegian Journal of Development of the International Science*, 55, 65–69.
15. Оніщенко, Н. В., & Тімченко, О. В. (2022). Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*, 8, 81–92.
16. Оніщенко, Н. В. (2015). *Теорія і практика екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях* [Неопубл. дис. д-ра психол. наук]. Національний університет цивільного захисту України. Харків.
17. Пліско, В. І. (2002). *Формування готовності професіонала до діяльності за умов, небезпечних для життя: на матеріалах суб'єкт-суб'єктної діяльності.* Науковий світ.
18. Gradus research company. (2022). Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Взято з [https://gradus.app/documents/308/Gradus\\_Research\\_\\_\\_Mental\\_Health\\_Report\\_short\\_version.pdf](https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research___Mental_Health_Report_short_version.pdf)
19. Олійников, О. А., Оніщенко, Н. В., Тімченко, О. В., Тітаренко, Д. С., & Христенко, В. Є. (2011). Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози. НУЦЗУ.
20. Франкл, В. (2017). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Клуб сімейного дозвілля.
21. Храбан, Т. Є. (2022). Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7, 59–73.
22. Чабан, О. С., & Хаустова, О. О. (Ред.). (2021). *Практична психосоматика: Діагностичні шкали.* Видавничий дім Медкнига.
23. Чабан, О. С., Хаустова, О. О., & Омелянович, В. Ю. (2023). *Психічні розлади воєнного часу.* Видавничий дім Медкнига.
24. Braun-Lewensohn, O. (2012). Coping strategies as mediators of the relationship between chronic exposure to missile attacks and stress reactions. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 5(4), 315–326.

- between chronic exposure to missile attacks and stress reactions. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 5(4), 315–326.
25. Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Wadsworth, M.E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
  26. Cramer, P. (2000). Defense mechanisms and coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*, 55(6), 638–646.
  27. Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60.
  28. Terelak, J.F. (2008). Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory: Manandstress: Concepts, sources, reactions, coping, modifiers. Branta.
  29. Hahn, S.E. (2000). The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 29, 729–748.
  30. Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at Conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
  31. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., & Paskevskaya, I.A. (2022). Study of subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiadomości Lekarskie*, 75(8, pt 1), 1854–1860.
  32. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
  33. Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185.
  34. Miller, P.M., Ingham, J.G., & Davidson, S. (1976). Life events, symptoms and social support. *Journal of Psychosomatic Research*, 20(6), 515–522.
  35. Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
  36. Pearlin, L., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *The Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21.
  37. Rodrigue, J.R., Jackson, S.I., & Perri, M.G. (2000). Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), 89–111.
  38. Roesch, S.C., & Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*, 50, 205–219.
  39. Schaefer, C.A., & Gorsuch, R.L. (1993). Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32(2), 136–147.
  40. Stein, J.Y., Levin, Y., Gelkopf, M., Tangir, G., & Solomon, Z. (2018). Traumatization or habituation? A four-wave investigation of exposure to continuous traumatic stress in Israel. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 137–153.

## REFERENCES

1. Arshava, I.F. (2007). Emotsiina stiiikistliudyny ta yii diahnostryka [Emotional

- stability of a person and its diagnosis] [Unpublished doctoral dissertation]. Dnipropetrovskiyi natsionalnyi universytet. Dnipropetrovsk [In Ukrainian].
2. Borysova, Z.O., Dubrovina, O.V., & Dubrovina, E.A. (2022). Vplyv viiskovykh dii na psykholohichni stan ukraintsev ta profilaktyka mozhlyvykh uskladnen [The impact of military actions on the psychological condition of Ukrainians and prevention of possible complications]. The 3 rd International scientific and practical conference «Eurasian scientific discussions». Barca Academy Publishing [In Ukrainian].
  3. Bosniuk, V.F., Olefyr, V.O., & Perelyhyna, L.A. (2016). Intelektualno-emotsiyni resursy kopinh-povedinky riadivnykh [Intellectual and emotional resource of coping behavior of a rescuer]. NUCCU, KP «Miskadrukarnia [In Ukrainian].
  4. Voloshyn, P.V., Shestopalova, L.F., & Pidkorytov, V.S. (2000). Medyko-psykholohichni aspekty ekstremalnykh podii ta problema posttravmatychnykh stresovykh rozladiv [Medical and psychological aspects of extreme events and the problem of post-traumatic stress disorders]. Mizhnarodnyi medychnyi zhurnal, 3, 31–34 [In Ukrainian].
  5. Havrylets, I.H. (2006). Psykhofiziologhiia liudyny v ekstremalnykh ytuatsiakh [Human psychophysiology in extreme situations]. ZAT «Vipol» [In Ukrainian].
  6. Hotsuliak, N.Ye. (2015). Psykholohichna travma: analiz ta shliakhy yii podolannia [Psychological trauma: analysis and ways to overcome it]. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: Pedagogichni ta psykholohichni nauky, 1, 378–390 [In Ukrainian].
  7. Hrabovska, S., & Yesyp, M. (2010). Problema kopinhu v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh [A coping's problem in the present psychological studies]. Sotsiohumanitarni problemy liudyny, 4, 188–199 [In Ukrainian].
  8. Hruzynska, I.M. (2022). Problema emotsiynoho reahuvannia na stresovi situatsii v umovakh voiennoho stanu [The problem of emotional response to stressful situations in the conditions of martial law]. Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedagogika. Psykholohiia, 2(21), 97–107 [In Ukrainian].
  9. Zhdanova, I.V., Shakhova, O.H., & Rodenkova, V.A. (2023). Dynamika psykhychnykh staniv tsyvilnykh hromadian pidchas voiennykh dii v Ukraini [Dynamics of mental states of civilians during hostilities in Ukraine]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina. Serii «Psykhologhiia», 74, 7–12 [In Ukrainian].
  10. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Lahodzinska, V.I., Ivkin, V.M., & Kovalchuk, O.S. (2023). Metodyky doslidzhennia psykhychnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii [Research methods of mental health and well-being of the personnel of organizations]. (Karamushka, L.M., Red.). Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [In Ukrainian].
  11. Nazarov, O.O., Onishchenko, N.V., Sadkovyi, V.P., Sadkovyi, O.V., Sklen, O.I., & Timchenko, O.V. (2008). Psykholohichni osoblyvosti bazovykh kopinh-stratehii ta osobystykh kopinh-resursiv pratsivnykiv pozhezhno-riadivnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy [Psychological features of basic coping strategies and personal coping resources of employees of fire and rescue units of the Ministry of Emergency Situations

of Ukraine]. UCDDU [In Ukrainian].

12. Lysenko, K.S., & Chuieshkova, O.V. (2016). Henderni osoblyvosti stresostiikosti ta piznavalnykh protsesiv do ta pislia stresovoi sytuatsii [Gender characteristics of stress resistance and cognitive processes before and after a stressful situation].

13. Nauhol'nyk, L.B. (2015). Psykholohiia stresu [Psychology of stress]. Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [In Ukrainian].

14. Makarova, O. (2021). Stresostiikist pratsivnykiv politsii v zalezhnosti vid typu temperamentu [Stress resistance of police officers depending on the type of temperament]. Norwegian Journal of Development of the International Science, 55, 65–69 [In Ukrainian].

15. Onishchenko, N.V., & Timchenko, O.V. (2022). Osoblyvosti vykorystannia psykholohichnykh zakhysnykh mekhanizmiv ta kopinh-stratehii tsyvilnym naseleнням, postrazhdalym vid nadzvychainoi sytuatsii voiennoho kharakteru [Peculiarities of the use of psychological defense mechanisms and coping strategies by the civilian population affected by an emergency situation of a military nature]. Psykholohichnyi zhurnal, 8, 82–92 [In Ukrainian].

16. Onishchenko, N.V. (2015). Teoriia i praktyka ekstremoi psykholohichnoi dopomohy postrazhdalym u nadzvychainykh sytuatsiiakh [Theory and practice of emergency psychological assistance to victims in emergency situations]. [Unpublished doctoral dissertation]. Natsionalnyi universytet tsyvilnoho zakhystu Ukrainy. Kharkiv [In Ukrainian].

17. Plisko, V.I. (2002). Formuvannia hotovnosti profesiionala do diialnosti za umov, nebezpechnykh dliaz hyttia: na materialakh subiekt-subiektnoi diialnosti [Formation of a professional's readiness to work under life-threatening conditions: on the materials of subject-subject activity]. Naukovyi svit [In Ukrainian].

18. Gradus research company (2022). Psykhične zdorovia ta stavlennia ukraintsiv do psykholohichnoi dopomohy pid chas viiny [Mental health and the attitude of Ukrainians to psychological help during the war] Retrieved from [https://gradus.app/documents/308/Gradus\\_Research\\_\\_\\_Mental\\_Health\\_Report\\_short\\_version.pdf](https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research___Mental_Health_Report_short_version.pdf) [In Ukrainian].

19. Oliinykov, O.A., Onishchenko, N.V., Tymchenko, O.V., Tytarenko, D.S., & Khrystynko, V.Ye. (2011). Osoblyvosti funktsionuvannia mekhanizmiv psykholohichnoho zakhystu u riatuvalnykh v umovakh ekzysyentsialnoi zahrozy [Features of functioning of mechanisms of psychological defence in rescuers in conditions of existential threat]. NUCZU [In Ukrainian].

20. Frankl, V. (2017). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori [Man's search for meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust]. Klub simeinoho dozvillia [In Ukrainian].

21. Khraban, T.Ye. (2022). Preferentsia vykorystannia kopinh-strategii tsyvilnym naseleнням Ukrainy u pershi pyatnadtsyat dniv z pochatku voyennogo konfliktu 2022 roku [Preference for the use of coping styles by the civilian population of Ukraine in the first fifteen days from the start of the military conflict in 2022]. Insight: the psychological dimensions of society, 7, 59–74. [In Ukrainian].

- in the first fifteen days from the start of the military conflict in 2022]. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7, 59–74. [In Ukrainian].
22. Chaban, O.S., & Khaustova, O.O. (Ed.). (2021). *Praktychna psykhosomatyka: Diahnostychni shkaly* [Practical psychosomatics: Diagnostic scales]. Vydavnychiy dim Medknyha [in Ukrainian].
23. Chaban, O.S., Khaustova, O.O., & Omelianovych, V.Y. (2023). *Psykhychni rozlady voiennoho chasu* [Mental disorders of wartime]. Vydavnychiy dim Medknyha [in Ukrainian].
24. Braun-Lewensohn, O. (2012). Coping strategies as mediators of the relationship between chronic exposure to missile attacks and stress reactions. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 5(4), 315–326.
25. Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Wadsworth, M.E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
26. Cramer, P. (2000). Defense mechanisms and coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*, 55(6), 638–646.
27. Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60.
28. Terelak, J.F. (2008). *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory* [Man and stress: Concepts, sources, reactions, coping, modifiers]. Branta.
29. Hahn, S.E. (2000). The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 29, 729–748.
30. Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
31. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., & Paskevskaya, I.A. (2022). Study of subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiadomości Lekarskie*, 75(8, pt 1), 1854–1860.
32. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
33. Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185.
34. Miller, P.M., Ingham, J.G., & Davidson, S. (1976). Life events, symptoms and social support. *Journal of Psychosomatic Research*, 20(6), 515–522.
35. Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
36. Pearlin, L., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *The Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21.
37. Rodrigue, J.R., Jackson, S.I., & Perri, M.G. (2000). Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), 89–111.
38. Roesch, S.C., & Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*, 50, 205–219.

39. Schaefer, C.A., & Gorsuch, R.L. (1993). Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32(2), 136–147.
40. Stein, J.Y., Levin, Y., Gelkopf, M., Tangir, G., & Solomon, Z. (2018). Traumatization or habituation? A four-wave investigation of exposure to continuous traumatic stress in Israel. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 137–153.

#### **Відомості про авторів**

Марія МАКСИМЧУК, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології КІСПП

*Mariia Maksymchuk, Candidate of Science in Psychology, Associate Professor at the Department of Clinical Psychology, KIMPP*

E-mail: mariia.dubovyk@gmail.com

ORCID: 0000-0003-1834-6897

Ірина ГАМАЛІЙ, здобувач ступеню магістра КІСПП

*Iryna Gamalii, Master's Degree Candidate KIM+PP*

E-mail: gamalii.ira@gmail.com

ORCI: 0009-0002-4180-3363