

УДК 159.9.316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1455-1466](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1455-1466)

Крапива Марія Сергіївна здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (044) 295 35 40, <https://orcid.org/0009-0009-2218-9338>

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. В умовах сучасного мінливого сьогодення, складних соціально-політичних, економічних та психологічних викликів, українське суспільство постійно стикається із стресогенними чинниками впливу. Таким чином, кожен громадянин неминуче зіштовхується з потребою подолання психологічних труднощів, що обумовлює важливість формування ефективних адаптивних стратегій подолання складних життєвих ситуацій, особливо за умов інтенсивного впливу стресогенних чинників.

Ескалація соціально-політичної кризи в Україні, спричинена повномасштабним збройним вторгненням держави-агресора, обумовила зростання інтересу психологічної науки до проблематики долаючої поведінки цивільного населення в умовах затяжної екзистенційної загрози українській нації. Складні умови життєдіяльності цивільного населення в Україні, зумовили актуалізацію проблеми подолання стресових станів внаслідок активного розгортання подій війни. Події воєнного часу виступають одним із найінтенсивніших стресогенних чинників, здатних суттєво впливати на психіку індивіда. Залученість у збройний конфлікт супроводжується стійким психоемоційним перенапруженням, почуттям тривоги, страху, переживанням горя та втрати. За таких умов відбувається мобілізація адаптаційного потенціалу особистості з метою подолання екстремальної ситуації, а також збереження психологічної рівноваги. Упродовж тривалого періоду значна частина цивільних громадян України була змушена адаптуватися до таких нестабільних і кризових умов життєдіяльності.

Тож, особливої актуальності набуває дослідження феномену долаючої поведінки особистості, вироблення системного підходу до психологічної підтримки цивільного населення, що передбачає впровадження ефективних моделей психоедукації, а також розвиток практичних навичок подолання стресових станів цивільним населенням України.

Ключові слова: стрес, долаюча поведінка, адаптація, копінг-стратегії, цивільне населення.

Krapyva Mariia Serhiyivna a graduate of the third (educational and scientific) level of higher education, lecturer at the Department of Practical Psychology of the Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel.: (044) 272-19-02, <https://orcid.org/0009-0009-2218-9338>

THEORETICAL ANALYSIS OF THE COPING BEHAVIOR OF CIVILIANS IN UKRAINE IN THE CONDITIONS OF WAR

Abstract. The life of a modern Ukrainian is surrounded by difficult situations, caused by the choice of an adequate way to solve various life difficulties, psychological problems and conflicts, as well as the settlement of possible crises - from personal to economic. Thus, every citizen inevitably faces the need to overcome psychological difficulties, which determines the importance of forming effective adaptive strategies for overcoming difficult life situations, especially under conditions of intense influence of stress factors.

The escalation of the socio-political crisis in Ukraine, caused by the full-scale armed invasion of the aggressor state, has led to an increase in the interest of psychological science in the problems of overcoming the behavior of the civilian population in conditions of a protracted existential threat to the Ukrainian nation. The difficult socio-political conditions of the existence of the civilian population in Ukraine have led to the actualization of the problem of overcoming stress states as a result of the active development of war events. Wartime events are one of the most intense stress-producing factors that can significantly affect the psyche of an individual. Involvement in an armed conflict is accompanied by persistent psycho-emotional stress, feelings of anxiety, fear, grief and loss. Under such conditions, the adaptive potential of the individual is mobilized in order to overcome an extreme situation and maintain psychological balance. For a long period, a significant part of Ukrainian civilians was forced to adapt to such unstable and crisis conditions of life.

Under such conditions, the study of the phenomenon of overcoming personality behavior, the development of a systemic approach to psychological support of the civilian population, which involves the implementation of effective models of psychoeducation, as well as the development of practical skills for overcoming stressful situations by the civilian population of Ukraine, becomes particularly relevant.

Keywords: stress, coping behavior, adaptation, coping strategies, civilian population.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни перед українським суспільством постають нові життєві виклики та загрози, що вимагають вирішення на всіх рівнях соціально-політичного життя держави, а також на рівні окремого громадянина. В таких стресогенних умовах особистість потребує додаткових внутрішньоособистісних ресурсів для боротьби з

руйнівними чинниками, способів відновлення внутрішньої рівноваги та можливостей для адаптації з метою подолання стресу, спричиненого масштабними військовими діями, які розпочалися в Україні в лютому 2022 року. Тож, на нашу думку, вплив подій війни на особистість вимагає детального вивчення саме в контексті психологічних особливостей подолання цивільним населенням нових життєвих викликів, спричинених активним розгортанням бойових дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед сучасних науковців, які досліджують специфіку долаючої поведінки цивільного населення під час війни, варто виокремити таких дослідників, як С. Шапіра, О. Кохен, Дж. Шезер, Е. Джонс, М. Сірінер, С. Кос, А. Бургін, Т. Шмід, Дж. Фегерт, Д. Вітіелло, Е. Кокбейн, А. Сідботтом, Д. да Сільва та інших.

Інтерес до проблематики долаючої поведінки цивільного населення є також вагомим серед українських науковців. Це підтверджують численні дослідження захисно-долаючої поведінки окремих соціальних груп, що були описані такими вченими, як А. Бондар, О. Будзяк, В. Будзяк, І. Булик, О. Вакуленко, Т. Голубенко, І. Івженко, С. Глущенко, Ю. Данченко та іншими. Однак систематизовані та ґрунтовні дослідження, що зосереджуються на психологічних аспектах подолання стресу цивільним населенням в умовах війни та післявоєнного періоду, залишаються обмеженими, що підкреслює актуальність проведення комплексного аналізу психологічних особливостей копінг-поведінки в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з війною.

Мета статті – здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічного змісту долаючої поведінки цивільного населення України в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України вітчизняні психологи та соціологи активізували дослідницьку діяльність, присвячену аналізу специфіки людського буття в умовах екстремальних життєвих обставин. Метою наукових розвідок дослідників, зокрема психологів, стало теоретичне та емпіричне дослідження особливостей переживання стресу війни, адаптаційних можливостей особистості, ціннісних орієнтацій громадян, а також розвитку особистісного потенціалу суб'єкта, постравматичного зростання.

Серед дослідників, які вивчають особливості переживання цивільним населенням подій війни, варто виокремити О. Литвиненко, В. Степаненка, М. Шульгу, О. Стегній, Л. Бевзенко, О. Максименка, Л. Малиш, О. Рахманову, О. Симончук, В. Резніка, О. Жуленьову та О. Злобіну. У їх працях розглядаються соціальні чинники сприйняття війни населенням України, динаміка макросоціальних очікувань у період воєнного стану, психологічні особливості переживання російсько-українського конфлікту, цивільним населенням, а також прояви стигматизації у відповідь на соціальні виклики, зумовлені війною.

Окремі аспекти, пов'язані з адаптаційними стратегіями, емоційним благополуччям та поведінковими реакціями населення в умовах війни,

досліджуються такими вченими, як А. Горбачик, Р. Шульга, Н. Толстих, О. Бурова, Н. Соболев та А. Соболева. У зв'язку з цим, на тлі складної соціально-політичної ситуації, зумовленої російсько-українською війною, зростає актуальність проведення теоретико-методологічного аналізу психологічних особливостей подолання кризових ситуацій цивільним населенням як у воєнний, так і в післявоєнний періоди.

Незважаючи на наявність затверджених ООН міжнародно-правових актів, які регламентують норми гуманітарного права, поняття цивільна особа не є конкретно визначеним в літературі. У загальному розумінні під цивільною особою розуміється будь-який суб'єкт, який не належить до категорій, визначених у статті 50 Додаткового протоколу I 1977 року: зокрема, це не є особовий склад збройних сил, члени ополчення або добровольчих формувань, що входять до складу армії, представники регулярних військових структур, які відкрито заявили про підтримку уряду або влади, не визнаної державою, що їх утримує [1, с. 160]. Отже, цивільною особою вважається будь-який громадянин, який не бере безпосередньої участі у збройному конфлікті.

Як зазначає Т. Храбан, незалежно від того, чи є людина учасником бойових дій, чи належить до соціальної категорії цивільного населення держави, що перебуває у стані війни, саме усвідомлення воєнної реальності може виступати потужним зовнішнім стресором, який може провокувати переживання негативних емоційних станів особистістю [2, с. 60]. Цивільне населення є надзвичайно вразливим у контексті сучасних збройних конфліктів, зокрема громадянських і локальних воєн, оскільки часто стає об'єктом навмисного ураження або використовується як живий щит. У зв'язку з цим цивільні особи потребують належного правового захисту, а також забезпечення гуманітарної, медичної та психологічної підтримки під час війни.

У перші дні повномасштабної збройної агресії росії проти України Т. Храбан, емпірично дослідила та проаналізувала особливості використання копінг-стратегій цивільним населенням України в умовах активного розгортання подій війни. Загалом дослідниця вивчала особливості захисно-долаючої поведінки цивільного населення у перші 15 днів після початку активної фази російсько-української війни. Такий підхід дозволив зафіксувати динаміку психологічних реакцій цивільних громадян. Виявлено, що впродовж перших п'яти днів домінували емоційно-фокусовані копінг-стратегії, які дозволяли частково регулювати афективні стани, знижувати рівень тривожності та загалом підтримувати стан психічного гомеостазу. У період із шостого по одинадцятий день після початку війни спостерігалось домінування проблемно-орієнтованого копінгу, що можна охарактеризувати як процес активного пошуку рішень, мобілізацію наявних психологічних ресурсів, планування дій з метою подолання викликів пов'язаних з війною. З одинадцятого по п'ятнадцятий день після початку повномасштабної війни значна частина респондентів демонструвала ознаки емоційної стабілізації, співчуття до себе

та прагнення підтримати внутрішній позитивний емоційний фон. В межах даного періоду домінували копінг-стратегії, спрямовані на збереження та відновлення психологічної рівноваги, підвищення емоційної витривалості й пошук сенсу в складних обставинах. Таким чином, дані отримані Т. Храбан засвідчують поетапність реагування населення на надзвичайно стресову ситуацію: від емоційного самозахисту до конструктивної адаптації та формування позитивної динаміки внутрішнього ресурсу [2, С. 65].

Л. Карамушка в своєму дослідженні здійснила детальний аналіз рівня вираженості копінг-стратегій серед персоналу освітніх та наукових установ в умовах війни. Для цього вона порівняла отримані результати з результатами досліджень, проведених до початку бойових дій, та детально вивчила, як змінилася їх динаміка в нових умовах. Авторка зазначає, що з початком війни спостерігається значне підвищення рівня продуктивності та активності копінг-стратегій серед освітян, що свідчить про адаптацію персоналу до екстремальних умов і намагання зберегти психологічне здоров'я в складних стресогенних умовах буття. Однак, незважаючи на загальне зростання ефективності стратегій, було зафіксовано зміни у їх використанні, що варто враховувати у подальших дослідженнях. Із початком військових дій освітяни почали надавати перевагу таким копінг-стратегіям, як орієнтація на вирішення проблем, а також соціальне відволікання, що характеризуються високою ефективністю. Дані стратегії опанувальної поведінки дозволяють знижувати рівень стресу і допомагають особистості зосередитись на подоланні кризової ситуації, що є важливим чинником збереження психологічного благополуччя особистості. Крім того, стратегія соціального відволікання, яка включає в себе пошук підтримки в оточенні або заняття діяльністю, яка допомагає тимчасово дистанціюватися від впливу стресогенних чинників, також є важливою стратегією, яка дозволяє зберігати емоційну рівновагу [3, С. 34].

Однак, на думку авторки, не всі копінг-стратегії мають позитивний вплив на психічне здоров'я. Виявилося, що стратегії, орієнтовані на емоції, є менш ефективними і навіть можуть погіршувати психічний стан у довгостроковій перспективі. Л. Карамушка зауважує, що такі стратегії є пасивними, бо вони спрямовані на уникнення або придушення емоційних переживань, замість того щоб активізувати процес вирішення проблемної ситуації з метою зниження рівня стресу. Загалом, згідно результатів емпіричного дослідження Л. Карамушки можемо зробити висновок про те, що копінг-стратегії які використовує персонал освітніх та наукових організацій, мають статистично значущий зв'язок з компонентами психічного здоров'я, що має як позитивний так і негативний характер, а стратегія спрямованості на емоції виступає пасивною та непродуктивною і має негативний зв'язок з усіма компонентами психічного здоров'я [3, С. 39]. Можемо говорити про те, що результати даного дослідження є особливо важливими для формування заходів по забезпеченню психологічного здоров'я цивільного населення в освітніх установах.

Розглянемо деякі іноземні дослідження долаючої поведінки цивільного населення України. Так, Вен Ху, Ю. Павлова, Сі Чен, П. Петрица, Л. Граф-Влахі, а також С. Чжан провели дослідження показників дистресу, тривоги, депресії та безсоння та їх взаємозв'язку з позитивними стратегіями подолання українців у березні 2022 року у форматі онлайн після початку повномасштабних військових дій на території України. За результатами дослідження було виявлено що існує прямий зв'язок між демографічними показниками, такими як стать, проживання в певній місцевості, наявність дітей або людей похилого віку вдома, проживання на території окупованій російськими військами, з рівнем тривоги, дистресу, депресії та безсоння [4, С. 71] Вчені визначили, що застосування респондентами продуктивних стратегій долаючої поведінки було пов'язано із показниками соціальної підтримки, гнучкості поведінки, застосування стратегії самовідволікання та планування на майбутнє. Висновки даного дослідження полягають в тому, що показники симптомів психологічних розладів, такі як тривога, депресія та безсоння були високими, що показало потребу українського суспільства в заходах охорони здоров'я та інструментах навчання продуктивним стратегіям подолання для українців під час війни [4, С. 73].

Натомість П. Длугаш у 2023 році дослідив особливості емоційного стану та використання копінг-стратегій українцями, які були вимушені емігрувати до Польщі внаслідок повномасштабної війни в Україні. Вчений виявив у 73 % респондентів тривожні розлади та у 66 % психологічний дистрес, що може призвести до розвитку психічних розладів, особливо такий стан проявлявся у осіб, що не змогли оволодіти польською мовою на достатньому для повсякденного життя рівні. Результати досліджень також показали, що частіше українські емігранти у Польщі з метою ефективного подолання стресу використовували проблемно-орієнтований копінг. Емоційно-орієнтований копінг автор називає не ефективним, адже він не сприяв адаптації переселенців до нових умов життя. Унікаюча поведінка як копінг-стратегія за результатами досліджень спостерігалася у непрацюючих осіб, або в осіб що втратили постійне місце роботи. П. Длугаш також зазначає, що окрім пережитого стресу, пов'язаного з війною, на виникнення психічних розладів у переселенців впливає й інший фактор, такий як високий рівень стресу, обумовлений різкою вимушеною втечею зі своєї країни, подорожами на великі відстані у пошуках тимчасового притулку [5, С. 3].

О. Литвиненко та Л. М.Кьоніг, досліджуючи харчову поведінку, споживання їжі та психологічний дистрес українських біженців виявили, що 58,5% українців, перебуваючи у Німеччині, зіткнулися зі зміною апетиту після вимушеного переселення, а саме у 46,3% загальної вибірки апетит знизився, а 12,2% осіб повідомили про підвищення апетиту. За результатами дослідження середній індекс споживання здорової їжі українськими біженцями становить 12,73, що є показником нездорового харчування і може бути пов'язаний із

такими психоемоційними проявами вибірки як підвищений рівень стресу, депресії та тривоги. Віднайдені авторами дані частково підтверджують гіпотези даного дослідження про те, що важкі психоемоційні розлади пов'язані з сильнішим підвищенням або зниженням апетиту., а також те, що високий рівень стресу пов'язаний зі значним збільшенням або зниженням апетиту [6, С. 5]. У своєму дослідженні О. Литвиненко та Л. М. Кьоніг констатували, що вимушена міграція, спричинена військовими діями, супроводжується вираженими проявами психоемоційного напруження, зокрема підвищеним рівнем стресу, депресивними симптомами та тривожністю. Такі результати серед опитаних можуть свідчити про нагальну потребу у наданні психологічної або психотерапевтичної допомоги. Зокрема, дослідники наголошують на важливості забезпечення такої підтримки українською мовою як чинника, що сприяє ефективнішій адаптації та покращенню психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб. Автори також вказують на зв'язок між наявністю психоемоційних відхилень та зміною апетиту, а також особливостями споживання їжі біженцями, що може впливати на їх фізичне здоров'я в довгостроковій перспективі. Таким чином, О. Литвиненко та Л. М. Кьоніг акцентують увагу на тому, що психологічні та фізіологічні наслідки війни є актуальними для великої кількості постраждалих людей, що вимагає негайних заходів у сфері охорони здоров'я з метою нормалізації їх стану [6, С. 18].

Г. Макгінті, Р. Фокс, Б. Робертс, Н. Махашвілі, Дж. Джавахішвілі, Ф. Гіланд в рамках дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в українців дослідили стилі долаючої поведінки внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) в Україні. Автори зазначають, що лише 21% українських ВПО за МКХ-11 мають позитивний результат у скринінгу на наявність ПТСР, проте решта відчувають окремі симптоми, що погіршують якість життя, такі як порушення сну, порушення самоорганізації, уникнення, відчуття загрози. Науковці виявили, що найбільш розповсюдженим серед респондентів є подолання, орієнтоване на вирішення проблеми [7, С. 573]. Результати описової статистики дослідження показали, що в середньому українські ВПО мали високий рівень використання позитивних стилів подолання та низький рівень застосування негативних стилів копіngu. Автори вказують на те, такий результат узгоджується з результатами попередніх досліджень у 2016 році, до повномасштабних воєнних дій на території України, адже в минулій українській вибірці вчені також виявили високий рівень використання позитивного копіngu в процесі подолання труднощів. Науковці приходять до висновку про високий рівень стійкості українського населення перед обличчям надзвичайних труднощів [7, С. 585].

Розглянемо також дослідження психологічних факторів, що обумовлюють долаючу поведінку українських біженців за кордоном та внутрішньо переміщених. Д. Ріцці, Д. Ч'юффо, М. Ландоні, М. Мангіагаллі, К. Іоніо провели систематизоване дослідження факторів, що впливають на долаючу

поведінку цивільного населення України, яке було вимушене покинути місце власного проживання через активні бойові дії. Автори зазначають, що психічне здоров'я осіб, що пережили стрес пов'язаний з війною, є більш вивченим у сучасному науковому просторі, аніж фактори захисно-долаючої поведінки та фактори ризику, що можуть впливати на її ефективне застосування, а тому дана наукова проблема набуває особливої актуальності [8, С. 2]. В результаті проведеного дослідження автори роблять висновок про те, що воєнна травма та пов'язані з нею стресори можуть призвести до важких фізичних і психологічних реакцій, які зберігаються навіть після виходу цивільного населення із зони бойових дій. Багато індивідуальних і соціально-психологічних факторів ризику, таких як психічні розлади, фінансова безпека, наявність поранених або переміщених родичів, а також незнайоме оточення можуть впливати на ризик і тяжкість психологічних труднощів, підкреслюючи важливість розвитку стратегій подолання, соціальних зв'язків, віри та культурної стійкості у внутрішньо переміщених осіб [8, С. 19].

Основними стратегіями подолання труднощів українців були визначені: подолання орієнтоване на емоції, що передбачає процес адаптації до первинної реакції на стрес та подальше активне врегулювання власного емоційного стану особистістю; проблемно-орієнтоване подолання, яке спрямоване на вирішення ситуації, що викликає стрес; уникнення, як стратегія поведінки спрямована на ухилення від контакту з негативними наслідками стресу, а також бажання відійти від реального вирішення проблемної ситуації; віра, як подолання, фундаментом якої є власна система цінностей, а також вміння вірити в себе, в інших, в Бога, та інші сенси, що можуть підтримувати ресурсність особистості; почуття причетності, яке допомагає відновити ресурс подолання шляхом включеності у соціальну систему відносин, прагнення до соціальної підтримки [8, С. 11]. Окрім того, дослідники зазначають, що після травматичних переживань пов'язаних із ситуацією війни люди демонструють різноманітні реакції залежно від їх особистісних якостей і характеру стресових подій. Певні індивідуальні фактори можуть підвищити ризик більш виражених або тривалих психологічних і психосоціальних проблем після воєнної травми. Автори роблять акцент на тому, що ці фактори можуть бути дуже різноманітними, наприклад, такі як стать, бідність і соціально-економічні труднощі, наявні психологічні проблеми або відсутність сім'ї. Окрім того, як виявилось в результаті дослідження, індивідуальні фактори ризику пов'язані з відчуттям невизначеності та незахищеності, на що досить часто може впливати невирішений правовий статус біженця або внутрішньо переміщеної особи [8, С. 21]. Таким чином, люди даної соціальної категорії часто живуть у страху, бідності та ізоляції, розлучені зі своїми родинами, а їх емоційний стан виражається через почуття безнадійності та відсутності контролю над своїм теперішнім життям та майбутнім, що тільки посилює їх психологічні труднощі в адаптації, сприяючи невизначеності, незахищеності, ізоляції, а також відчуттю самотності, тим самим руйнуючи їх життя.

М. Лахад та Д. Лейкін, досліджуючи способи подолання стресових ситуацій у Ізраїльському центрі попередження стресу описали Інтегративну модель стійкості, що дозволяє підвищити ефективність подолання негативних життєвих подій особистістю, що безпосередньо залежить від різноманітності, характеру та ступеня використання доступних і наявних ресурсів подолання. Вчені запропонували багатовимірну модель внутрішньої стійкості BASIC-Ph, що демонструє різноманітні стилі та методи подолання стресу, які будуть сприяти розвитку особистості в кризових ситуаціях та створювати можливості для інтеграції внутрішнього «Я» із зовнішнім світом [9, С. 73]. Науковці також зазначили, що кожна людина має власний ресурсний канал для подолання стресу, що визначається, перш за все, рівнем різноманітності її минулого досвіду подолання, а в загальному кожна особа володіє шістьма ресурсними каналами призначеними для подолання стресу, з яких у більшості випадків використовує лише два основних для себе [9, С. 80] Розглянемо більш детально запропоновану вченими модель внутрішньої стійкості BASIC-Ph, що визначає сфери реалізації потенціалу до подолання стресу:

B - Belief & values – система вірувань, цінностей, а також філософія життя.

A - Affect – вираження емоцій і почуттів;

S - Socialization – соціалізація, соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна взаємодія;

I - Imagination – уява, мрії, спогади, творчість;

C - Cognition, thought – когнітивні процеси, мислення, когнітивні стратегії;

Ph - Physical – фізична активність, фізичні ресурси.

На думку М. Лахада **B** - Belief & values -це метод подолання кризи, що ґрунтується на внутрішній вірі (віра в Бога, в людей, віра в себе), а саме спирається на наявність чітко побудованої системи життєвих цінностей, а віра виступає джерелом ресурсності у важких ситуаціях.

A - Affect характеризується як спосіб подолання стресу, що передбачає необхідність оволодіти вмінням розпізнавати власні емоції та визначати їх, після чого виникає можливість вербалізувати власні емоції в найбільш прийнятних для кожної особи формах. Даний підхід включає пряме або опосередковане вираження емоцій особистістю (фіксація емоцій у щоденнику, вираження через мистецькі засоби, такі як малюнок, спів, інструментальна музика та інші творчі форми самовираження).

S - Socialization передбачає стресоподолання шляхом активної комунікації, віднайдення підтримки у колі близького спілкування та сім'ї, а також допомоги фахівців. Крім того, даний метод включає можливість самостійно допомагати іншим людям, бути залученим до суспільної діяльності та у інші форми соціальної взаємодії. Основна мета цього підходу полягає в інтеграції в соціальну сферу, можливості відчувати себе корисним членом спільноти, складовою певної соціальної системи.

I - Imagination визначається як спосіб подолання стресу, що стимулює творчі здібності та креативність особистості, а саме за допомогою уяви особа може розвивати інтуїцію та гнучкість мислення, шукати і знаходити рішення за допомогою залучення ресурсу власної фантазії, таким чином, створюючи альтернативний план дій, спрямований на подолання стресу. Також спогади про щасливі моменти можуть зменшувати інтенсивність емоційних реакцій в складних стресогенних ситуаціях. Даний спосіб включає в себе використання почуття гумору, імпровізацію, мистецтво та різноманітні види діяльності, пов'язані з використанням уяви.

C - Cognition – це метод подолання кризових ситуацій, що ґрунтується на використанні когнітивних здібностей людини, включаючи логічне та критичне мислення, оцінку ситуації, засвоєння нових ідей, планування, навчання, збір достовірної інформації, аналіз проблеми та, як наслідок, прийняття ефективного рішення. Когнітивний підхід також передбачає визначення пріоритетності, альтернативних варіантів, делегування завдань і здатність до рефлексії у стресових ситуаціях.

Ph - Physical – це спосіб стресоподолання, що передбачає залучення особистості до фізичної активності. Даний метод пов'язаний із використанням у подоланні таких фізичних відчуттів, як здатність реагувати на зорові, слухові, нюхові, дотикові та смакові стимули, відчуття тепла та холоду, болю та задоволення, орієнтації в просторі, а також здатності до внутрішнього напруження та розслаблення. Physical включає в себе різноманітні фізичні вправи (фізичні вправи, піші прогулянки, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи та інші методики) [9].

Шість способів боротьби зі стресом, з яких складається інтегративна модель подолання та стійкості, перш за все пояснюють зв'язок між клінічними проявами психічного життя людей, що переживають стрес війни та реальними засобами психіки, що дозволяють долати труднощі та інтегрувати травматичні переживання у цілісний досвід успішного подолання складних життєвих ситуацій [4, С. 80].

Загалом, спираючись на теоретико-методологічний аналіз наукової літератури, можемо говорити про те, що багатовекторність поняття долаючої поведінки спрямовує авторів до більш детального індивідуалізованого підходу до його вивчення, адже досить велика кількість теорій копіngu спирається не тільки на пошук та аналіз зовнішніх факторів впливу стресу на особистість, а й звертається до більш глибоких, внутрішньоособистісних чинників формування стратегій подолання. Дослідження особистісних конструктів, в контексті долаючої поведінки, все більше спонукає наукову спільноту до побудови нових адаптаційних теорій, що сприятиме у подальшому розширенню цього поняття. У зв'язку з цим, перспективна нашого дослідження передбачає ґрунтовний теоретичний аналіз новітніх поглядів на проблематику долаючої поведінки та віднайдення зв'язку усіх можливих її компонентів з індивідуальними характеристиками суб'єкта подій стресу.

Висновки. Теоретичний аналіз психологічного змісту долаючої поведінки цивільного населення України в умовах воєнного стану дає підстави стверджувати, що війна є одним із найпотужніших стресогенних чинників у житті людини. Участь у воєнних подіях, незалежно від віку або статі суб'єкта, зазвичай супроводжується тривалим психоемоційним перенапруженням, відчуттям небезпеки, переживанням втрати і глибокого емоційного болю. Такі обставини потребують мобілізації всіх внутрішніх ресурсів психіки з метою адаптації, збереження цілісності особистості та підтримання життєстійкості. Українське суспільство наразі переживає саме такий період, що визначається необхідністю подолати наслідки війни та забезпечити ефективне психологічне відновлення в період після завершення воєнних дій в майбутньому. У зв'язку з цим, доцільним є подальший аналіз сучасних підходів до подолання стресу війни та профілактики стресових розладів у постраждалих осіб, а також емпіричне дослідження даного феномену.

Література:

1. Ділігул А.С. Вплив міжнародних стандартів на національну політику захисту прав дитини в Україні. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2024, №41, с. 157-161.
2. Khraban T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2022. №7, p. 59-74.
3. Карамушка, Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Journal of modern psychology, 2022. № 4 (27), с. 31-41.
4. Xu Wen, Pavlova I., Chen Xi, Petrytsa P., GrafVlachy S. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. The International journal of social psychiatry. 2023, №4, p. 69-75
5. Długosz, P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. Journal of migration and health. 2023, № 8, p. 1-7
6. Lytvynenko O.O., König, L. M. Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior, food intake, and psychological distress: Study protocol and baseline data. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2023, № 16 (3), p. 1-21
7. McGinty G., Fox R., Roberts B., Makhashvili N., Javakhishvili, J. D., Hyland P. Post-traumatic stress disorder, complex post-traumatic stress disorder, and coping styles among internally displaced Ukrainians. Journal of Loss and Trauma. 2023, 28(7), p. 571-587
8. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. Frontiers in Psychology. 2023, № 14, p.1-20
9. Lahad M., Leykin D. The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory. NATO Science for Peace and Security Series. E: Human and Societal Dynamics. 2015, №119 p.71-91

References:

1. Dilihul, A.S. (2024) Vplyv mizhnarodnykh standartiv na natsional'nu polityku zakhystu prav dytyny v Ukrayini [The influence of international standards on the national policy of protecting children's rights in Ukraine] *Mizhnarodnyy naukovyy zhurnal «Hraal' nauky» - International scientific journal «Grail of Science»*. №41, 157-161 [in Ukrainian].

2. Khraban, T. E. (2022). Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, №7, 59-74.
3. Karamushka, L. M. (2022) Kopinh-stratehiyi personalu osvitnikh ta naukovykh orhanizatsiy pid chas viyny: riven' vyrazhenosti ta zv'yazok z psykhichnym zdorov'yam [Coping strategies of personnel of educational and scientific organizations during the war: level of severity and relationship with mental health] *Journal of modern psychology*, № 4 (27), 31-41 [in Ukrainian].
4. Xu, Wen, Pavlova, I., Chen, Xi, Petrytsa, P., GrafVlachy, S. (2023) Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*. №4 p. 69-75
5. Długosz, P. (2023) War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of migration and health*. № 8, 1-7
6. Lytvynenko, O.O., König, L. M. (2023) Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior, food intake, and psychological distress: Study protocol and baseline data. *Applied Psychology: Health and Well-Being* № 16 (3), 1-21
7. McGinty, G., Fox, R., Roberts, B., Makhshvili, N., Javakhishvili, J. D., Hyland, P. (2023) Post-traumatic stress disorder, complex post-traumatic stress disorder, and coping styles among internally displaced Ukrainians. *Journal of Loss and Trauma*. 28(7),571-587
8. Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., Ionio, C. (2023) Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. № 14,1-20
9. Lahad, M., Leykin, D.(2015) The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory. *NATO Science for Peace and Security Series. E: Human and Societal Dynamics*. №119, 71-91