ABSTRACT

DOI 10.36074/grail-of-science.17.04.2026.088

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ

Чаплак Ян Васильович
канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, Україна

Чуйко Галина Василівна
канд. філол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, Україна

Потреба в безпеці – одна з найважливіших базових потреб людини. Проте українці об'єктивно перестали акцентувати свою увагу на ній більше, ніж десятиліття тому, оскільки її задоволення – у невизначеній перспективі. Натомість громадяни України у своїй переважній більшості переживають пролонгований стрес, відголоски якого триватимуть ще довго і який давно перетворився на дистрес, що виснажує життєві резерви людини.

Стрес – це неспецифічна (згідно тлумачення феномену фізіологічного стресу Г. Сельє, який увів це поняття у науковий обіг, охарактеризував його види та стадії його переживання) реакція організму на зовнішні чи внутрішні стимули (ситуації, обставини, події чи поведінку іншої людини), які сприймаються ним як надмірні / травмуючі (виходять за межі того, що вважається нормальним чи типовим), що потребує додаткових сил і ресурсів вищого рівня для адаптації організму до нових умов середовища. Пізніше Р. Лазарус і С. Фолкман охарактеризували поняття психологічного стресу як своєрідної відповіді психіки людини на соціально та психологічно травмівні умови чи проблеми оточення, що нівелюють її задоволеність життям та загрожують її відчуттю психологічного благополуччя, оскільки надміру виснажують її життєві ресурси. Проте, всебічно оцінивши стресову ситуацію когнітивно, на думку науковців, людина намагається її подолати, справитися з нею, використовуючи різні копінг-стратегії [3]. З того часу в психології з'явилася буквально незлічена кількість наукових робіт, що стосуються стресу, який з розвиваючого та типового для людського життя перетворився в Україні у ситуацій війни, соціально-економічної нестабільності та постійної невизначеності на справжню проблему буквально епідемічного масштабу.

До прикладу, С.М. Кондратюк зазначає, що наукові підходи до тлумачення поняття стресу передбачають його розуміння як: 1) фізіологічного реагування

All rights reserved | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

організму на ситуацію, яку він сприймає як загрозу; 2) психологічної / ментальної реакції людини на обставини, що трактуються нею як небезпечні; 3) соціальне явище, що початково передбачає взаємодію особистості та оточуючого її світу, що вважається нею неприємною / проблемною чи кризовою [2]. Проте, зважаючи як на обставину, що людина – істота соціальна, яка живе у певному соціумі і постійно взаємодіє з ним, відчуваючи його вплив і намагаючись у відповідь вплинути на нього, так і на те, що навряд чи варто і можливо розділити фізіологічне та емоційне / психологічне реагування на стрес, ми схильні вважати стрес комплексним явищем, що передбачає при його переживанні існування / прояв переліку різних за якістю та спрямуванням симптомів реагування людини на стресову ситуацію, подію чи обставини.

Враховуючи, що стрес, його причини, особливості переживання і захист від його негативного впливу насправді дуже індивідуальне явище, ми провели коротке дослідження, аналізуючи, які копінг-стратегії використовують студенти-першокурсники, захищаючись від переживання довготривалого стресу. Вибіркою стали група студентів – майбутніх психологів ЧНУ (n=36), причому дві третини з них з інших областей, а частина з них – з внутрішньо переміщених сімей. У дослідженні використовувалися опитувальник «Strategic Approach of Coping Seale (SACS)» С. Хобфолла (що діагностує копінги: 1) асертивний, 2) «нові соціальні контакти», 3) «пошук соціальної підтримки», 4) «обережні дії», 5) «імпульсивні дії», 6) «уникнення», 7) «непрямі дії», 8) «асоціальні дії» 9) «агресивні дії») та тест для визначення рівня стресу В.Ю. Щербатих, що діагностує інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні симптоми стресу респондентів та його рівні (низький (стрес відсутній), середній, високий, дуже високий і надвисокий (виснаження)).

Виявлено, що респонденти використовують різні стратегії захисту від стресу, проте перевагу віддають тим, що сприяють подоланню стресу конструктивно (копінг-стратегії 1-3), нейтрально (копінг 4), або, застосовуючи копінг уникання (неконструктивний), який єдиний з усіх копінгів методики проявляється у вибірці на високому рівні. Про це саме свідчить загальний індекс конструктивності, який у всіх респондентів вибірки показує високу конструктивність застосовуваних досліджуваними копінг-стратегій. Варто також зазначити, що саме до використання копінгу уникнення зверталися досліджувані студенти, переживаючи ситуацію ковіду [1].

Лише 5,56 % вибірки переживають середній рівень стресу в ситуації війни, решта респондентів – від високого та дуже високого (по 33,33 % опитаних) до надвисокого рівнів стресу, що означає виснаження життєвої енергії організму (виявлений у 27,78 % вибірки).

Кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном (Pearson r), проведений за результатами дослідження, дозволив виявити статистично значимі кореляційні зв'язки між показниками обох методик, зокрема: прояв інтелектуальних і поведінкових симптомів респондентів кореляційно пов'язаний з використанням копінгів «встановлення соціальних контактів» ($r=0,51$; $p \leq 0,01$; $r=0,84$; $p \leq 0,001$) та копінг-стратегії «агресивні дії» ($r=0,33$; $p \leq 0,05$; $r=0,56$; $p \leq 0,001$); відсутність активного прояву інтелектуальних симптомів стресу (за наявності інших) може спонукати респондентів до застосування копінгу

Авторські права захищені | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

«обережні дії» (r=-0,42; p ≤ 0,01); припускаємо, що наявність у респондентів фізіологічних симптомів стресу (r=0,45; p ≤ 0,01) або комплексне переживання ними стресу (r=0,38; p ≤ 0,05) може зумовити використання ними асоціальних дій як копінгу цих переживань.

За результатами кореляційного аналізу можна дійти висновку, що саме надмірно високий рівень стресу, який переживають студенти, зумовлює використання ними різних копінгів з метою справитися з ним, з одного боку, вони намагаються збільшити число своїх соціальних контактів (ймовірно, кола підтримки), з іншого, – здатні до прояву агресивних і асоціальних дій по відношенню до інших, редукуючи власну тривожність.

Список використаних джерел:

[1] Chuyko, H., Koltunovych, T., Chaplak, Ya., & Komisatyk, M. (2022). Students' Defense Mechanisms and Coping Strategies in Terms of COVID-19 Pandemic. *Revista Românească pentru Educaţie Multidimensională*, 14(1), 115-138. https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/510.

[2] Кондратюк, С. М. (2023). Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*, 56, 159-163. https://doi.org/10.32782/2663-5208.

[3] Lasarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.

COPING STRATEGIES AS A MEAMS OF OVERCJMING STRESS IN A SITUATION OF WAR

Halyna Chuyko
Ph.D in Philological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Ukraine
Yan Chaplak
Ph.D in Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Ukraine

Дата публікації: 17.04.2026

Дата першого надходження до видання: 00.03.2026
Дата прийняття до друку після рецензування: 00.04.2026

All rights reserved | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License