

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА  
ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**ЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗІ СПРИЙНЯТИМ СТРЕСОМ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ТА ЦИВІЛЬНИМИ В СИТУАЦІЯХ  
НЕБЕЗПЕКИ**

на здобуття освітнього рівня «магістр»  
спеціальність «053-Психологія»

Здобувача 2-го року магістратури  
заочної форми навчання

Івана ГОРБИКА

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри загальної психології

Таїса КИРИЛЕНКО

Допустити до захисту на ЕК №1  
кафедра загальної психології  
протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
завідувачка кафедри:  
кандидат психол.наук, доцент  
Ганна ЮРЧИНСЬКА

\_\_\_\_\_  
(підпис)

КИЇВ – 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗІ СТРЕСОМ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Визначення психологічного стресу .....	6
1.2. Роль когнітивної оцінки в аналізі стресу .....	8
1.3. Концепції копіngu .....	11
1.4. Копінг-стратегії у військовослужбовців та у працівників екстремальних служб.....	19
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗІ СТРЕСОМ.....</b>	<b>23</b>
2.1. Розробка програми дослідження.....	23
2.2. Обґрунтування інструментарію дослідження .....	26
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗІ СТРЕСОМ ТА РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ .....</b>	<b>38</b>
3.1. Основні результати дослідження .....	38
3.2. Аналіз зв'язку копінг стратегій зі сприйнятим стресом .....	46
3.3. Рекомендації по регуляції стресових проявів.....	57
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>59</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>61</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>66</b>

## ВСТУП

### **Актуальність теми дослідження.**

Дослідженню копінг-стратегій за останні 40 років виділено багато уваги. З початком гібридної агресії РФ проти України з 2014 року та повномасштабного вторгнення з 2022 року питання стресу та його подолання постало перед психологами через негативний вплив на психічне здоров'я людини. Негативні наслідки стресу такі як вигорання, дезадаптивна поведінка впливають також на ефективність ведення захисницької війни проти агресора. Серед військовослужбовців та працівників екстремальних професій вже проводились дослідження що до копінг-стратегій, але в обраному дослідженні хотілося відмітити такі особливості зв'язку стресу з копінг-стратегіями як вплив відчуття страху, усвідомлення смерті або каліцтва, значимість ресурсу соціального оточення, мотивація на нагороди.

### **Мета дослідження:**

Виявити особливості зв'язку копінг-стратегій зі сприйнятим стресом військовослужбовцями та цивільними в ситуаціях небезпеки.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні підходи дослідження копінг-стратегій військовослужбовців та цивільних.
2. Розробити програму емпіричного дослідження.
3. Виявити вираженість копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення.
4. Виявити зв'язок копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення.
5. Запропонувати методи які допоможуть військовослужбовцям і цивільним обирати адаптивні копінг-стратегії.

**Об'єкт дослідження:** копінг-стратегії військовослужбовців та цивільних у подоланні стресу.

**Предмет дослідження:** зв'язок копінг-стратегій зі сприйнятим стресом військовослужбовцями та цивільними в ситуаціях небезпеки

**Методи дослідження.**

Теоретичний: аналіз, абстрагування, узагальнення.

Емпіричні методики: Створений автором опитувальник з 10-ти бальною шкалою Лайкерта. Адаптована шкала сприйнятого стресу PSS-10. Адаптований опитувальник Brief-COPE.

Математичний аналіз: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз та порівняльний аналіз.

**Дослідницька вибірка.**

У дослідженні взяли участь 75 респондентів, серед яких 16 жінок та 59 чоловіків віком від 20 до 65 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

**Наукова новизна одержаних результатів.**

Результати дослідження дають можливість по новому поглянути на особливості зв'язку копінг-стратегій зі сприйнятим стресом. Піднімає питання про роль і ефективність військового капелана в сучасній армії Збройних Сил України.

**Практичне значення одержаних результатів.**

В дипломній роботі був виявлений зв'язок між мотивацією на нагороди та вибором адаптивних копінг-стратегій. Це ще раз підкреслює важливість побудови правильної системи заохочення в кожному бойовому підрозділі та частині.

Також було відмічено схильність респондентів в часи підвищеного стресу звертатись до релігії. Варто детальніше розглянути роль капелана не тільки у військових структурах, але і в інших інституціях українського суспільства.

**Достовірність і обґрунтованість наукових результатів** забезпечено обґрунтованим вибором основних припущень і обмежень, прийнятих за вихідні, при формулюванні мети та завдань роботи; використанням репрезентативної вибірки та сучасного, валідного та надійного емпіричного

інструментарію, а також апробованих та прийнятих у сучасній науці методів математико-статистичного аналізу даних, коректним добром використаних показників і критеріїв; поєднанням теоретичного аналізу з проведенням емпіричного дослідження.

### **Структура та обсяг роботи.**

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

Дослідження містить 24 таблиці і 16 рисунків. Основний зміст викладено на 60 сторінках комп'ютерного набору.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗІ СТРЕСОМ

Особистість протягом життя взаємодіє з навколишнім світом та формує свій внутрішній світ, проводить діяльність опираючись на внутрішній світ та реагує або впливає на зовнішнє середовище. В процесі взаємодії людина стикається з явищем стресу. Стрес може мати негативний відтінок “дистрес” та позитивний “еустрес” [1]. Для подолання негативного психологічного стресу людина обирає для себе певний шлях, методику, яка завдяки роботі Лазаруса та Фолкман отримала назву копінг-стратегії [2].

#### 1.1. Визначення психологічного стресу

В монографії Назарова пропонується декілька теоретичних моделей стресу [3] розглянемо деякі з них у табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

Теоретичні моделі психологічного стресу.

<b>Стрес як відповідна реакція</b>	<b>Стрес як стимул</b>	<b>Трансактна модель стресу</b>
<p>Реакція на стрес як загальний адаптаційний синдром. Він характеризується:</p> <p>1. Незалежністю від стимулу: реакція організму завжди є однаковою й не залежить від природи стимулу.</p>	<p>Стрес аналізується як незалежна перемінна, іншими словами, як певна об'єктивна властивість навколишнього середовища.</p> <p>У людей існує певна опірність стресу й "критична межа" у його розвитку. До певного</p>	<p>Стрес – це індивідуальний феномен, що є результатом взаємодії (або трансакції) між людиною й ситуацією, у якій вона опинилася.</p> <p>Специфічним для запропонованої трансактної моделі стресу є наявність</p>

<p>2. Неспецифічною фізіологічною реакцією: гормональний центр ґрунтується на генералізованому неспецифічному фізіологічному процесі.</p>	<p>ступеня стрес можна терпіти, але при її перевищенні певної міри відбувається внутрішній психологічний або фізіологічний зрив.</p>	<p>взаємозв'язків усередині й між її різними компонентами. Кожна із взаємодій реалізується за принципом зворотного зв'язку й спрямована на збереження або відновлення балансу.</p>
<p>3. Тривалими навантаженнями, що приводять до хвороби: фізіологічні реакції у відповідь на короткочасні стрес-чинники зникають відразу ж, як тільки ситуація змінюється.</p>		

Погляд на стрес як на відповідну реакцію був запропонований Ґансом Сельє [1]. Ця точка зору розглядає людину як організм, яка реактивно діє на подразники. “Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього.” [4] Під неспецифічним розуміється: внутрішні чинники як потреба в активності; дія препаратів на організм; зовнішня інформація [4]. Такий погляд має біхевіористську точку зору та не враховує дію когнітивних процесів організму, таких як оцінка ситуації та вибір відповідної реакції на неї. Деякі дослідники розглядають стрес як пусковий механізм для активізації копінг-поведінки [5]. Безліч теоретичних досліджень лише частково підтвердили теоретичну модель Ґанса Сельє [3].

Іншим поглядом є трансактна модель стресу Лазаруса [6]. На думку вченого психологічний стрес це відносини між особистістю та середовищем яке отримало оцінку особистості як таке, що може виснажити або перевищує її ресурси та загрожує її добробуту. Особистість визначає ці відносини між особистістю та середовищем як стресові на основі когнітивних оцінок [2]. З цієї точки зору людина розглядається не як реактивна особа яка реагує на подразники, а як особистість яка на основі свого судження обирає метод яким буде реагувати на ситуацію, що виникла.

В бою під час війни чи під час ворожих обстрілів рф мирного населення України можуть спрацьовувати інстинкти “бий або біжи” [7]. Але навіть під час бою, за особистим досвідом автора відбувались когніції, навіть можна було спостерігати вербалізовані думки в продовж бойової ситуації, що постійно змінювалась. Тож автор цієї роботи обирає для себе як основу для розгляду зв'язку між копінг-стратегіями та сприйнятим стресом серед військовослужбовців та цивільного населення погляд на психологічний стрес з точки зору вчених Лазаруса і Фолкман.

## 1.2. Роль когнітивної оцінки в аналізі стресу

Когнітивну оцінку можна розглянути як процес категоризації стресового досвіду та його аспектів з врахуванням значення цього досвіду для благополуччя. Лазарус і Фолкман виділяють два види оцінки *первинна* яка відповідає на питання “Чи маю я проблеми, чи отримую від цього користь, зараз чи в майбутньому, і яким чином?” та *вторинна* яка відповідає на питання “Що, якщо з цим щось можна зробити?”. Але ці назви як визнають науковці є невдалими, бо не дають розуміння про йдеться мова та вводять в оману про черговість цих оцінок [2].

## Первинна оцінка.

Таблиця 1.2

## Три види первинної оцінки

<b>Нерелевантна</b>	Коли взаємодія з навколишнім середовищем не несе ніякого значення для благополуччя особистості.		
<b>Сприятливо-позитивна</b>	Коли взаємодія з навколишнім середовищем тлумачиться як позитивне для збереження благополуччя або для його покращення зараз чи у майбутньому.		
<b>Стресова</b>	<b><i>Шкода чи втрата</i></b>	<b><i>Загроза</i></b>	<b><i>Виклик</i></b>
	Шкода вже була завдана людині. Наприклад інвалідність або хвороба. Або людина понесла втрату. Наприклад померла близька людина.	Шкода або втрата ще не відбулись, але розглядаються особистістю як можливі. Навіть якщо шкода або втрата відбулись, це завжди несе негативні наслідки, як загрозу для особистості.	Має багато спільного з <i>загрозою</i> , також викликає мобілізацію зусиль копінгу. Відрізняється тим, що оцінка <i>виклику</i> зосереджена на потенціалі вигоди.

Лазарусом і Фолкман було розроблено схему первинної оцінки табл. 1.2. Стресова оцінка *загрози* на відміну від *шкоди чи втрати* викликає випереджальний копінг, тобто передбачаючи деякі труднощі людина заздалегідь планує впоратись з нею. [2] така стресова оцінка може спонукати до вибору копінг-стратегії планування.

Стресова оцінка *загрози* та *виклику* є окремими конструктами. Оцінка може змінюватись від *загрозливої* до *виклику* і навпаки. В зміні оцінки грає роль зусилля когнітивного копінгу [2]. наприклад якщо в бойових умовах невідомо

як діяти, то критичну ситуацію можна сприйняти як загрозу, але якщо буде зрозуміло яка послідовність дій потрібна, то критична ситуація може бути сприйнятою як виклик.

*Виклики* мають важливі наслідки для адаптації на протипагу до *загроз*. Люди які відчувають *виклик* в стресових ситуаціях імовірно мають перевагу в моральності, ефективності та здоров'ю над тими хто відчуває загрозу [2], це говорить про те, що деякі риси особистості впливають на адаптацію особистості.

### **Вторинна оцінка.**

Вторинна оцінка, оцінка того, що можна зробити щоб впоратись з ситуацією. Вона є вирішальною рисою кожної стресової ситуації. Це оцінка того, що можна зробити та що це буде коштувати в разі невдачі [2]. Вторинна оцінка стосується ресурсів особистості. Це складний процес оцінки який враховує доступні варіанти подолання, ймовірність того, що даний варіант подолання досягне бажаного результату, та ймовірність того, що можна ефективно застосувати певну стратегію або набір стратегій [2]. Думаю варто звернути увагу на слово ймовірність, це ще раз доказує, що стрес сам по собі не може бути пусковим механізмом копінг поведінки. Він лише активує процес оцінювання.

Гарну ілюстрацію пропонує Лазарус для роз'яснення різниці між автоматичними захисними механізмами та когнітивною оцінкою яка запускає адаптаційні реакції: “Наприклад, пожежна сигналізація – це гучний слуховий подразник, який викликає автоматичне та миттєве збудження (страх). Однак, почувши гучний сигнал пожежної сигналізації в будівлі, якщо ми не відчуваємо паніки, ми, ймовірно, далі замислимося над тим, наскільки реалістичним є сприйняття небезпеки; якщо є час, ми локалізуємо небезпеку, оцінюємо її потенціал і, перш за все, розглядаємо, як ми можемо з нею впоратися. Нові дані та думки повертаються до початкової оцінки загрози, підтверджуючи її, посилюючи або зменшуючи, залежно від подальшої оцінки того, що відбувається та що ми можемо зробити. Коротше кажучи, початковий момент

страху, який відчувається при звуці сигналізації, ініціює цілий ланцюг когнітивної діяльності, яка частково триває протягом тривалого періоду часу та включає складні думки, дії та реакції, всі з яких роблять можливими тонко налаштовані та навіть послідовні адаптаційні реакції.” [2]

Вторинні і первинні оцінки мають складний зв'язок. Вторинні оцінки варіантів подолання труднощів та первинні оцінки того, що поставлено на карту, взаємодіють одна з одною, формуючи ступінь стресу, а також силу та якість (або зміст) емоційної реакції [2].

Навіть за складних умов люди можуть стикатися з викликами щодо самоконтролю. У надзвичайно тяжких обставинах особа може прагнути регулювати власний емоційний стан, витримувати біль і страждання або знаходити ресурси для подолання ситуації, що склалася [2].

### **Переоцінка.**

Переоцінка стосується зміненої оцінки на основі нової інформації з оточення, яка може чинити опір тиску на людину або підживлювати його, та/або інформації, отриманої з власних реакцій людини. Переоцінка виникає коли обрана поведінка, копінг, змінює середовище, або середовище змінюється під впливом незалежних факторів, або сама людина змінить свій погляд на ситуацію. Переоцінка виникає в результаті зворотного зв'язку від обраної реакції [2].

### **1.3. Концепції копіngu**

Лазарус та Фолкман автори трансакційної теорії дають таке визначення копіngu: це “постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля щоб справитись зі специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами які були оцінені як виснажуючі або перевищуючі ресурси особистості.” Слово справитись включає мінімізацію, уникнення, терпіння, прийняття та опанування стресових умов [2]. В табл. 1.3. розглянуті дві концепції копіngu.

## Концепції копіngu розглянуті Лазарусом та Фолкман

Тваринна модель	Модель психоаналітичної егопсихології	
<p>Копінг часто визначається як дії, що контролюють несприятливі умови навколишнього середовища, тим самим знижуючи психофізіологічні порушення.</p> <p>Цей підхід значною мірою перебуває під впливом дарвінівської думки, згідно з якою виживання залежить від того, чи тварина відкриває для себе те, що є передбачуваним та контрольованим у навколишньому середовищі, щоб уникнути, втекти або подолати шкідливі агенти.</p>	<p>Копінг визначається як реалістичні та гнучкі думки та дії, які вирішують проблеми та тим самим зменшують стрес.</p> <p>Основна відмінність між підходом до подолання в цій моделі порівняно з моделлю на тваринах полягає в зосередженні уваги на способах сприйняття та мислення про стосунки людини з навколишнім середовищем.</p> <p>Ще одна відмінність між моделями полягає в тому, що підхід психоаналітичної егопсихології розрізняє низку процесів, які люди використовують для управління стосунками між людиною та</p>	<p><b>Чотири основні проблеми пов'язані з цими моделями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Трактування копіngu як структурної риси чи стилю</li> <li>2. Нездатність розрізнити подолання від автоматичної адаптивної поведінки</li> <li>3. Змішування копіngu з результатом</li> <li>4. Ототожнення копіngu з опануванням</li> </ol>

	середовищем. Такі як зрілі процеси его, захисти, его-провал.	
--	--	--

В роботі “Стрес, оцінка та копінг” автори виділяють дві загальні функції копінг стратегій *сфокусовані на проблемі* та *сфокусовані на емоціях* табл. 1.4. Щоб розрізнити функції копіngu з результатами копіngu Лазарус дає пояснення. Функція копіngu стосується мети, якій служить стратегія; результат стосується ефекту, який має стратегія. Стратегія може мати певну функцію, наприклад, уникнення, але не призводити до уникнення. Іншими словами, функції не визначаються з точки зору результатів, хоча ми можемо очікувати, що задані функції матимуть певні результати. [2]

Таблиця 1.4

Огляд основних форм копіngu з точки зору Лазаруса та Фолкман

<b>Проблемно-орієнтована форма копіngu</b>	<b>Емоційно-орієнтована форма копіngu</b>
Копінг-стратегії, орієнтовані на проблему, подібні до стратегій, що використовуються для вирішення проблем. Таким чином, зусилля, орієнтовані на проблему, часто <u>спрямовані на визначення проблеми,</u>	<b>Велика група</b> складається з когнітивних процесів, спрямованих на зменшення емоційного стресу, і включає такі стратегії, як уникнення, мінімізація, дистанціювання, вибіркова увага, позитивні

<p><u>генерування альтернативних рішень, зважування альтернатив з точки зору їхніх витрат та вигод, вибір між ними та дії.</u></p> <p>Дві основні групи проблемно-орієнтованих стратегій:</p> <p><b>спрямовані на довкілля;</b></p> <p><b>спрямовані на себе.</b></p> <p>До перших належать стратегії <u>зміни тиску довкілля, бар'єрів, ресурсів, процедур тощо.</u> До другої належать стратегії, спрямовані на <u>мотиваційні або когнітивні зміни, такі як зміна рівня прагнень, зменшення залученості его, пошук альтернативних каналів задоволення, розвиток нових стандартів поведінки або вивчення нових навичок і процедур.</u></p>	<p>порівняння та вилучення позитивної цінності з негативних подій.</p> <p><b>Менша група</b> когнітивних стратегій спрямована на посилення емоційного стресу. Деяким людям потрібно почуватися гірше, перш ніж вони зможуть почуватися краще; щоб отримати полегшення, їм спочатку потрібно гостро пережити свій стрес і з цією метою вдатися до самозвинувачення або іншої форми самопокарання. В інших випадках люди навмисно посилюють свій емоційний стрес, щоб мобілізувати себе до дії, як-от коли спортсмени «психологічно готуються» до змагань.</p> <p>Інші стратегії подолання, зосереджені на емоціях, не змінюють значення події безпосередньо, як це роблять когнітивні переоцінки. Наприклад, те, чи змінює значення <b>вибіркова увага</b> чи <b>уникнення</b>, залежить від того, на що звертається увага або чого уникають. Значення зустрічі може залишатися незмінним, навіть якщо деякі її аспекти відсіяні або думки про зустріч тимчасово відкладені. Аналогічно, поведінкові стратегії,</p>
--	--

	<p>такі як <u>заняття фізичними вправами</u>, <u>щоб відволіктися від проблеми</u>, <u>медитація</u>, <u>вживання алкоголю</u>, <u>виплеск гніву та пошук емоційної підтримки</u>, можуть призвести до переоцінки, але самі по собі не є переоцінкою.</p>
--	---

Загалом, емоційно-орієнтовані форми подолання частіше виникають, коли є оцінка, що нічого не можна зробити для зміни шкідливих, загрозливих або складних умов навколишнього середовища. З іншого боку, проблемно-орієнтовані форми подолання більш ймовірні, коли такі умови оцінюються як такі, що піддаються змінам [2].

В своїй роботі «Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій» Карамушка та Снігур систематизують копінг-стратегії за трьома ознаками [8]. До цих ознак також можна додати адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії [9], а також функціональні та дисфункціональні копінги [6] [10]. Систематизований виклад наведений у табл. 1.5.

Таблиця 1.5

## Ознаки копінг-стратегій

Активні/пасивні	<p><b>Активна форма</b> копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації.</p> <p><b>Пасивна форма</b> передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації</p>
-----------------	--

За ступенем ефективності	<p><b>Продуктивні</b> (конструктивні), які допомагають швидко і успішно долати стрес.</p> <p><b>Відносно продуктивні</b> (відносно конструктивні), які допомагають долати стрес у деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих і при незначному стресі.</p> <p><b>Непродуктивні</b> (неконструктивні), які не усувають стресовий стан.</p>
Реактивні/ проактивні	<p><b>Реактивний копінг</b> – визначений у термінах зусиль, спрямованих на подолання або компенсацію втрат чи збитків, які мали місце у минулому. <b>Антиципаторний копінг</b> – тлумачиться як зусилля, що здійснюються індивідом для того, щоб подолати загрозу, яка з високою вірогідністю трапиться у майбутньому.</p> <p><b>Превентивний копінг</b> – зусилля зі створення та накопичення загальних ресурсів, спрямованих на подолання стресових подій, що можуть відбутися у майбутньому, сприяння зменшенню впливу стресогенних подій, якщо вони вже мають місце.</p> <p><b>Проактивний копінг</b> – складається із зусиль по вибудовуванню загальних ресурсів, спрямованих на здатність долати майбутні ситуації, які являють собою складні життєві завдання та виклики та сприяють особистому зростанню.</p>
Адаптивні/ дезадаптивні	<p><b>Адаптивні</b> копінг-стратегії позитивно корелюють з емоційним інтелектом, самоефективністю та соціальною підтримкою.</p> <p><b>Деадаптивні</b> стратегії часто пов'язані з підвищеним рівнем тривожності та депресивними станами.</p>

Функціональні/ дисфункціональні	<p><b>Функціональні</b> стратегії копіngu: пошук підтримки у друзів, пошук підтримки у родині, виконання розслаблюючих вправ, заняття спортом та пошук підтримки у однокурсників.</p> <p><b>Дисфункціональні</b> стратегії копіngu: прийом транквілізаторів, прийом стимуляторів, вживання алкоголю, абстинентний синдром та роздуми, а також ігри на ПК або мобільному телефоні.</p> <p><b>Функціональну</b> цінність процесу подолання не можна легко відокремити від контексту, в якому він відбувається. <b>Функціональне</b> та <b>дисфункціональне</b> подолання може залежати від відповідності між (1) оцінкою людиною того, що відбувається, і тим, що відбувається насправді, та (2) оцінкою людиною варіантів подолання та її діяльністю подолання</p>
------------------------------------	---

В дослідженні адаптації до професійного стресу було виявлено, що копінг уникнення був тісно пов'язаний з негативним впливом на роботі [11], але є і позитивні свідчення про копінг уникнення, воно може мати позитивний характер коли людина робить розумові зусилля. Віктор Франкл уявляв як він викладає перед студентами свою теорію, при цьому він знаходився у надважких і загрозливих умовах. Під час перебування у концтаборі він працював над логотерапією [12]. Джоан Роулінг жила у скрутних обставинах в яких почала писати про Гаррі Поттера, створивши казковий світ в якому приємно перебувати, як засіб втечі від реальності [13]. В обох випадках були здійсненні когнітивні зусилля, та в обох випадках це призвело до позитивних наслідків. Лазарус розрізняє автоматичну реакцію і копінг, критерієм цього розрізнення є докладання зусилля [2]. Тому можна зробити висновок, якщо уникнення немає в собі когнітивних зусиль його можна розглядати або з позиції автоматичної реакції або з позиції дезадаптивного копіngu.

Уникнення було виведене Чарльзом Карвелом в його опитувальнику Brief COPE [14] в окремий тип копінг стратегій. Опитувальник Brief COPE є скороченим варіантом COPE [15] який був розроблений для спрощення процедури отримання емпіричних даних. Стратегія уникання виступає як поведінкова стратегія, яка проявляється в тому, що людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми. [8]

Компас у дослідженні розвитку подолання стресу малює копінг (подолання стресу) як частину більш ширшої області способів якими особистість реагує на стрес. Ця ширша область (можливо він має на увазі адаптивні психічні механізми) включає як зусилля та вольовий аспект особистості так і мимовільні реакції які залежать від відмінностей темпераменту особистості та заучених дій які більш не вимагають свідомого, вольового контролю. [16] Копінг це підмножина адаптивним процесам [2].

На відміну від Лазаруса Vaillant включає мимовільні реакції до копінгу [17]. Можливо мимовільні реакції краще віднести до автоматичних захисних механізмів, якщо дотримуватись думки Лазаруса, то відмінність полягає в тому, що копінг включає в себе когнітивні зусилля, які є відсутніми у мимовільних реакціях. Тільки за допомогою когніцій можна переосмислити стресову ситуацію та знайти конструктивні шляхи її вирішення [9]. У своєму дослідженні Боснюк знайшов зв'язок копінгу з захисними механізмами. На його думку існують достовірні зв'язки механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями. У напружених ситуаціях ці механізми взаємодоповнюють та компенсують один одного. Їхня факторна структура включає як специфічні співвідношення окремих захисних механізмів і копінг-стратегій, так і їхні комбінації. Рівень інтеграції цих компонентів, схильність до спільного прояву або автономності використовується для характеристики зрілості реакцій особистості на стресові події. Ці прояви об'єднуються в єдиний фактор – “захисно-оволодіваюча поведінка”, який є інтегруючим конструктом для копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту [18]. Копінг за визначенням Лазаруса є свідомою дією. Якщо він набуває автоматизму у

повсякденному житті що до реакції на вимоги внутрішні або зовнішні, значить там немає перевищення ресурсів особистості. Якщо ж це перевищення ресурсів існує, значить тут присутній саме той копінг який визначив Лазарус [2].

Наступні дослідження показали деякі фактори впливу на вибір копінг-стратегій. Розвиток організаторських здібностей впливає на зростання у виборі копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки [19]. Обмежена різноманітність і низька активність стратегій поведінки можуть впливати на зниження адаптації до стресових ситуацій, а також спричиняти підвищення прокрастинації. Корекційно-розвивальна програма, яка допомагає розвивати навички планування, позитивного переосмислення та активних дій, здатна зменшити рівень прокрастинації й підтримати продуктивність у стресових умовах [20]. Поведінкове самозвинувачення може навіть сприяти зусиллям, зосередженим на проблемі. [21]

#### 1.4. Копінг-стратегії у військовослужбовців та у працівників екстремальних служб

##### **Значення копінг-стратегій у військовому середовищі.**

Копінг-стратегії прямо впливають на розвиток або профілактику синдрому емоційного вигорання в умовах професійного стресу, особливо у професіях підвищеного ризику, зокрема у військовій службі [5]. Здатність ефективно регулювати психоемоційну напругу визначає психологічну витривалість та стресостійкість військовослужбовців у бойових умовах [22].

##### **Найпоширеніші копінг-стратегії у військових.**

Найчастіше військовослужбовці застосовують адаптивні стратегії: планування, активне вирішення проблем, позитивну переоцінку [5]. Серед учасників бойових дій домінуючими копінгами є вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка, конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення, стиль співпраці [23]. До неадаптивних стратегій, характерних для військових, належать уникнення та емоційне реагування [5].

Ретроспективно військові недооцінюють власний когнітивний копінг і переоцінюють емоційний, що свідчить про викривлену суб'єктивну оцінку минулого досвіду [22].

Три групи копінг-стратегій за частотою вираженості. 1) Найчастіше використовувані копінг-стратегії: **позитивна переоцінка** — створення позитивних інтерпретацій ситуації та особистісне зростання; **втеча–уникнення** — поведінкові дії, спрямовані на уникнення проблеми; **проблемно-орієнтована стратегія** — активне вирішення проблеми, аналіз ситуації та планування. 2) Копінг-стратегії середньої вираженості: **конфронтаційний копінг** — активні, інколи агресивні дії для зміни ситуації; **пошук соціальної підтримки** — звернення за інформаційною та емоційною допомогою; Частина військовослужбовців активно використовує **самоконтроль** (регуляція власних емоцій) і **планування** (структурування кроків для подолання труднощів). 3) Найменш виражені копінг-стратегії: **прийняття відповідальності** — низько виражене у всіх родах військ; **дистанціювання** — когнітивне віддалення від ситуації та зниження її значущості; **копінг, орієнтований на емоції** — врегулювання емоційного напруження; **відволікання** — рідше використовується. [23].

### **Порівняння військових та цивільних.**

Військові та цивільні демонструють домінування проблемно-орієнтованого копінгу, а також адаптивних когнітивних і поведінкових стратегій [24]. Обидві групи мають низькі показники емоційних копінг-стратегій, але водночас відзначаються високим рівнем адаптивного емоційного копінгу — здатності бачити ситуацію позитивно та знаходити вихід із труднощів [24]. У більшості досліджених осіб спостерігається високий рівень життєстійкості та здатності до гнучкого планування дій у змінних і небезпечних умовах [24].

### **Потреби у психологічній підтримці.**

Близько 22% військових потребують комплексної психотерапевтичної допомоги для корекції неадаптивних патернів та емоційних станів [22].

Приблизно 50% військових потребують регулярної психологічної підтримки для зміцнення особистісних ресурсів [22].

### **Відмінності між родами військ.**

**Сухопутні війська** частіше застосовують стратегію *уникнення*.

**Радіотехнічні війська** переважно використовують *позитивну переоцінку*. **Сили логістики** відзначаються *плануванням вирішення проблеми*. **Сили правопорядку** демонструють виражену *позитивну переоцінку*. У всіх родах військ найнижчий рівень має стратегія *прийняття відповідальності* [25].

Дідух розглядає резерви та можливості розвитку копінгу. У військовослужбовців виявлено потенціал для підвищення конструктивності копінгу. Для розвитку ефективних копінг-стратегій важливими є: розвиток емпатії; підвищення інтернальності; мотивація досягнення; розвиток афіліації; формування навичок саморегуляції. Пропонується створення й апробація психологічних технологій формування конструктивного копінгу у правоохоронців [26].

### **Огляд інших наукових робіт.**

Клименко розглядає копінг-особливості курсантів. **Курсанти, які проходять програму психологічного супроводу** характеризуються наступними ознаками: використовують широкий спектр проактивних копінг-стратегій; створюють плани дій, розвивають ресурси, спрямовані на досягнення цілей; отримують соціальний зворотний зв'язок і підтримку; демонструють відповідальність, інтернальний контроль та проактивність; мають високорозвинені соціальні навички та здатність мобілізувати ресурси у стресі. **Курсанти, які навчаються без психологічної програми:** переважно шукають емоційну підтримку, спрямовану на зменшення дистресу; більше покладаються на емоційно-орієнтований копінг (розділення почуттів, пошук співчуття) [27].

Левенець досліджувала рівні соціально-психологічної адаптації та моделі копінг-поведінки. У працівників ДКВС встановлено три групи адаптації: **найвищий рівень** — у працівників з адаптивною моделлю копінгу; **середній рівень** — у працівників із псевдоадаптивною моделлю; **низький рівень** — у

працівників з **дезадаптивною моделлю**. У використанні механізмів психологічного захисту встановлено закономірність: працівники з **адаптивною моделлю** — *найменш схильні* до використання витіснення, регресії, заміщення та компенсації; працівники з **псевдоадаптивною моделлю** — *помірне* застосування захистів; працівники з **дезадаптивною моделлю** — *найвищий рівень* використання психологічних захистів у стресових ситуаціях. [28]

Також дослідження що до копінг-стратегій проводились: серед військовослужбовців під час декомпресії [29]; серед десантно-штурмових військ [30]; серед фахівців екстрених служб [31].

### **Підсумки теоретичної частини дослідження.**

Природа стресу має декілька поглядів. В даній роботі був розглянутий погляд фізіологічний, як реакція організму та когнітивний як процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Стрес може бути негативним (дистрес), щоб знизити негативний вплив стресу людина усвідомлено через когнітивні оцінки обирає копінг-стратегії або неусвідомлено діє через автоматичні захисні механізми.

Була проаналізована свідомо частина адаптивних психічних механізмів, а саме копінг-стратегії. Деякі вчені наполягають на включенні до копінгу мимовільних реакцій, але за визначенням Лазаруса, яке було взято як основу в цьому дослідженні, копінг передбачає когнітивні зусилля, а отже повинен бути свідомою частиною подолання.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗІ СТРЕСОМ

#### 2.1. Розробка програми дослідження

**Метою дослідження** є виявлення особливостей зв'язку копінг-стратегій зі сприйнятим стресом військовослужбовцями та цивільними в ситуаціях небезпеки.

#### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні підходи дослідження копінг-стратегій військовослужбовців та цивільних.
2. Розробити програму емпіричного дослідження.
3. Виявити вираженість копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення.
4. Виявити зв'язок копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення.
5. Запропонувати методи які допоможуть військовослужбовцям і цивільним обирати адаптивні копінг-стратегії.

#### **Вибірка.**

В опитуванні прийняли участь 75 людей. З них: 16 жінок (2 військовослужбовиці, 14 цивільних), 59 чоловіків (49 військовослужбовців, 10 цивільних); всього військовослужбовців 51, цивільних 24; віком від 20 до 65. В опитуванні прийняли участь 4 групи людей: 1) військовослужбовці 35 чоловік зі стажем служби у Збройних Силах України (ЗСУ) від 4 місяців до 14 років, які неодноразово приймали безпосередню участь у боях, мають нагороди від командування; 2) військові капелани 16 чоловік стажем служби у ЗСУ від 1 до 12 років; 3) цивільні капелани-волонтери 10 чоловік, стажем служіння за цим напрямком від 3 до 11 років, які є служителями та священниками в протестантських церквах України; цивільні жінки строком проживання в

прифронтовому м. Запоріжжя від 3 до 57 років, які дотичні до протестантських церков м. Запоріжжя.

#### **Критерії включення.**

Цивільні які перебувають, проживають, чи працюють в прифронтових місцях.

Військовослужбовці, які приймали безпосередню участь в боях.

Військові капелани, які відносяться до структури духовно-релігійного забезпечення ЗСУ.

#### **Критерії виключення.**

Громадяни України які проживають за межами держави.

#### **Метод набору.**

Відбір кандидатів відбувався через особисті контакти автора першого та другого рівня. В опитуванні учасники приймали участь добровільно, що виключає викривлення даних через сторонні інтереси. Нажаль через обмеженість вибірки не вдалось повноцінно порівняти чотири групи досліджуваних, що до вибору кожною групою копінг-стратегій та їх зав'язків зі статтю, страхом, усвідомленістю смерті й каліцтва серед військовослужбовців та цивільного населення. Опитування проводилось онлайн за допомогою месенджерів та застосування Google Forms.

#### **Репрезентативність.**

Серед військовослужбовців були відібрані респонденти зі складу піхоти які: відповідають різним віковим категоріям; належать до солдатського, сержантського, офіцерського складу. Мають не один бойовий вихід та відрізняються хоробрим й відповідальним ставленням до своїх обов'язків. У вибірку включені військові капелани. Але не включені військовослужбовці які мають низькі показники ефективності у бою й на своїх посадах, офіцери вищого командування, військовослужбовці інших родів військ. Тому серед обраної групи військовослужбовців можна вважати вибірку умовно репрезентативною в рамках однієї частини тактичного рівня, наприклад батальйону.

Серед цивільних було відібрано капеланів-волонтерів які належать або дотичні до кола християнської протестантської конфесії Євангельських Християн-Баптистів. Які проживають або працюють в прифронтових місцях. Тому в рамках однієї конфесії, обмежуючись тільки прифронтовими зонами проживання та належністю респондентів до капеланського служіння або до жіночої статі можна сказати, що вибірка по цивільним дуже обмежено репрезентативна.

### **Дослідницькі регіони.**

Переважно досліджувались респонденти які перебували в Запорізькій, Дніпропетровській, Донецькій областях.

### **Питання безпеки.**

Дане дослідження класифікується як психологічне дослідження з низьким рівнем ризику та не передбачає жодних фізичних, медичних або юридичних ризиків для учасників. У процесі дослідження не прогноуються побічні ефекти чи серйозні негативні наслідки.

Враховано стандартні ризики, характерні для питань конфіденційності й психологічної чутливості. Основною етичною загрозою визначено забезпечення захисту конфіденційності та анонімності відповідей респондентів, особливо враховуючи потенційну чутливість окремих тем, таких як інвалідність.

### **Захист даних.**

Всі результати будуть надані в узагальненому та анонімному вигляді, що унеможлиблює ідентифікацію окремих учасників або навіть їх непряму впізнаваність за підсумками дослідження.

### **Етичні питання.**

Етичні стандарти, включаючи усну інформовану згоду, конфіденційність та добровільну участь, будуть суворо дотримуватися на всіх етапах дослідження.

Етичні гарантії, включаючи анонімізацію, захист даних та зменшення ризиків, будуть інтегровані в усі етапи дослідження, від планування до

публікації дипломної роботи. Усі дослідницькі заходи будуть проводитися відповідно до чинного законодавства про захист даних та протоколів конфіденційності.

## 2.2. Обґрунтування інструментарію дослідження

В цьому дослідженні були використані три методики. В поєднанні даних цих трьох методик вдалось зібрати необхідні емпіричні дані що до сприйнятого стресу, вибору копінг-стратегій та додаткових параметрів таких як відчуття страху, усвідомлення смерті й каліцтва як наслідок ворожих дій та вплив колективу й мотивації нагородження на респондента.

Шкала сприйнятого стресу Perceived Stress Scale відома як PSS-10 була розроблена Sheldon Cohen у 1983 році для використання з вибірками громад з принаймні середньою освітою. Запитання легкі для розуміння, а варіанти відповідей прості для сприйняття. Більше того, як зазначалося вище, питання мають досить загальний характер і, отже, відносно не містять змісту, специфічного для будь-якої підгрупи населення. Шкала життєвих подій (PSS) має достатню внутрішню надійність та надійність повторного тестування і корелює очікуваним чином з низкою критеріїв самозвіту та поведінкових критеріїв. Більше того, PSS тісніше пов'язана з оцінкою впливу життєвої події, яка певною мірою базується на оцінці респондентом події, ніж з більш об'єктивним показником кількості подій, що відбуваються протягом певного проміжку часу. PSS також виявилася кращим предиктором здоров'я та результатів, пов'язаних зі здоров'ям, ніж будь-яка з двох шкал життєвих подій. Нарешті, було виявлено, що PSS, хоча й сильно корелює з депресивною симптоматологією, вимірює інший та незалежний прогностичний конструкт [32].

Адаптована Вельдбрехт та Тавровецька у 2022 році. Автори адаптації зазначають, що шкала вимірює, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя. Цим PSS відрізняється від більшості методик,

які фіксуються на зовнішніх чинниках стресового впливу та представляють собою перелік проблемних ситуацій, наявність яких респондент оцінює за певний проміжок часу (таких як шкала інвентаризації життєвих стресів Холмса-Рахе, оцінка стрес-факторів у професійній діяльності, тощо). Ця робота показала достатньо високу надійність та валідність [33]. Нижче наведено приклад шкали PSS-10.

### Українська адаптація шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви почувалися “господарем становища”?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	0	1	2	3	4
Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4

Опитувальник Brief-COPE був розроблений Carver, C. S. у 1997 році. Автор опитувальника вказує на причину яка спонукала його до створення короткого опитувальника. Це загальна тенденція дослідників в одному опитувальнику перевірити декілька гіпотез. Це збільшує навантаження на опитувальник. Кількість часу та зусиль, яких вимагає проект такого роду, може бути значною. Чим більший попит на учасників, тим менша ймовірність того, що вони візьмуть участь у дослідженні. Проходження півгодинного інтерв'ю (або набору анкетних матеріалів) набагато менш складне, ніж аналогічне 2-годинне завдання. З цієї причини дослідникам потрібні заходи, які адекватно оцінюють психологічні якості, що цікавлять, у якомога коротший термін [14].

Попередній опитувальник COPE – містив 60 пунктів, по 4 пункти на шкалу. У межах шкали зміст пунктів мав значну надлишковість. Carver виявив, що вибірки пацієнтів стають нетерплячими до заповнення повного COPE. В результаті було створено опитувальник Brief COPE який складається з 14 шкал, по два пункти кожна. Дві шкали попереднього опитувальника COPE були виключені з Brief COPE, оскільки вони не виявилися корисними. Три інші шкали були дещо переорієнтовані. Одна шкала, яка не є частиною оригінального COPE, була додана через докази важливості цієї відповіді.

Адаптований Яблонська, Верник, Гайворонський у 2023 році. Опитувальник Brief-COPE було перекладено з англійської на українську двома психологами-білінгвами із застосуванням методу зворотного перекладу. Дослідження показали, що результати добре узгоджуються з основною теоретичною моделлю методики, за винятком деяких шкал. Ця робота показала достатньо високу надійність та валідність [34]. Нижче наведено приклад опитувальника Brief-COPE.

## Українська адаптація опитувальника Brief-COPE

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	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
Я звертав (ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
Я говорив (ла) собі: "Це нереально".				
Я вживав (ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
Я отримував (ла) емоційну підтримку від інших.				
Я відмовляв (ла)ся від спроб впоратися з цим.				

Я вживав (ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
Я говорив (ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
Я отримував (ла) допомогу та поради від інших людей.				
Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
Я критикував (ла) себе.				
Я намагав (ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
Я отримував (ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
Я шукав (ла) щось хороше в тому, що відбувається.				

Я жартував (ла) з цього приводу.				
Я робив (ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив (ла)ся телевізор, читав (ла), мріяв(ла), спав (ла) чи робив (ла) покупки.				
Я приймав (ла) реальність того, що це сталося.				
Я виражав (ла) свої негативні почуття.				
Я намагав (ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
Я намагав (ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
Я вчив (ла)ся жити з цим.				
Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
Я звинувачував (ла) себе в тому, що сталося.				
Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Розроблений автором опитувальник з використанням 10-ти бальної шкали Лайкерта у 2025 році. Опитувальник формувався з перших 3-4-х питань анкети що до статі, стажу, місця проживання, та 6-7-ми питань на які потрібно було відповісти виходячи з самооцінки. Щоб отримати кількісні показники була використана умовно інтервальна шкала Лайкерта. Кількість питань було мінімізовано через бажання уникнути відмови у добровільних респондентів. Питання були сформульовані максимально просто, на думку автора, для отримання релевантних показників.

При складанні опитувальника питання обирались виходячи з гіпотез які для цього дослідження висував автор, а саме:

- наявність зв'язку між відчуттям страху та сприйнятим стресом;
- присутність великої різниці між відчуттям страху перед заходом на бойові позиції чи приїздом в зону бойових дій та відчуттям страху під час перебування там;
- наявність зв'язку між усвідомлення смерті або каліцтва зі стресом;
- наявність зв'язку між мотивацією на нагороди та вибором копінг-стратегій;
- наявність зв'язку між впливом соціального оточення та копінг-стратегіями.

Цей опитувальник не проходив перевірку на надійність та валідність. Нижче наведені анкети сформульовані для 4-х досліджуваних груп.

### Авторська анкета для військового капелана

Ваш вік	
Стать	
Скільки років у Збройних Силах України?	
Скільки у вас дітей?	

Оцініть відповідь від 0 до 10

Наскільки ви розумієте сенс бойового завдання який вам надав командир?	
Наскільки колектив надихає вас на виконання капеланських обов'язків в умовах небезпеки?	
Наскільки близько до лінії фронту вам доводилось виконувати свої обов'язки?	
Рівень відчуття страху під час виконання своїх обов'язків в зоні небезпеки?	
Рівень відчуття страху перед заходом в зону виконання обов'язків?	
Наскільки мотивують вас нагороди на виконання своїх обов'язків?	
Коли ви вирушали до зони виконання своїх обов'язків, наскільки ви усвідомлювали, що можете бути вбиті чи втратити здоров'я?	

### Авторська анкета для бойових військовослужбовців

Ваш вік	
Стать	
Скільки років у Збройних Силах України?	
Скільки у вас дітей?	

Оцініть відповідь від 0 до 10

Наскільки ви розумієте сенс бойового завдання який вам надав командир?	
Наскільки колектив надихає вас на виконання бойового завдання не зважаючи на небезпеку загибелі?	
Рівень відчуття страху під час бойових дій?	
Рівень відчуття страху перед заходом на позиції?	
Наскільки мотивують вас нагороди на виконання бойових завдань?	
Коли ви вирушали на бойове завдання, наскільки ви усвідомлювали, що можете бути вбиті чи втратити здоров'я?	

### Авторська анкета для капеланів-волонтерів

Ваш вік	
Стать	
Скільки років займаєтесь волонтерською капеланською діяльністю?	
Скільки у вас дітей?	

Оцініть відповідь від 0 до 10

Наскільки ви відчуваєте своє покликання в цьому служінні?	
Наскільки колектив надихає вас на звершення служіння капелана волонтера в умовах небезпеки?	
Наскільки близько до лінії фронту вам доводилось виконувати служіння?	
Рівень відчуття страху під час виконання служіння в зоні небезпеки?	
Рівень відчуття страху перед заходом в зону де ви проводили служіння?	
Наскільки мотивують вас нагороди на звершення служіння?	
Коли ви вирушали до зони звершення капеланського служіння, наскільки ви усвідомлювали, що можете бути вбиті чи втратити здоров'я?	

### Авторська анкета для цивільних жінок

Ваш вік	
Стать	
Назва населеного пункту в якому ви проживаєте	
Скільки років ви проживаєте в даній місцевості?	
Скільки у вас дітей?	
Що або хто надихає вас залишатись жити в поточному населеному пункті?	

Оцініть відповідь від 0 до 10

Наскільки сусіди, друзі, рідні надихають вас на те щоб залишатись жити в небезпечних умовах?	
Рівень відчуття страху під час повсякденного життя в місці вашого проживання?	
Рівень відчуття страху під час ворожих атак в районі вашого місця проживання?	
Продовжуючи жити в даному місці, наскільки ви усвідомлюєте, що можете бути вбиті чи втратити здоров'я?	

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗІ СТРЕСОМ ТА РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ

#### 3.1. Основні результати дослідження

За результатами дослідження були зібрані данні у респондентів що до їх сприйнятого стресу, вибору копінг-стратегій та оціночних суджень що до деяких аспектів сприйнятої інформації. На основі цих даних був проведений кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між копінг-стратегіями, рівнем відчуття сприйнятого стресу та самооцінкою.

Серед респондентів були обрані 4 різні групи військовослужбовців та цивільних осіб. Різних за віком та за статтю. На основі отриманих даних було проведене порівняння між цими групами з метою виявлення особливостей. Результати анкетування наведені в таблицях нижче табл. 3.1 – 3.12.

Таблиця 3.1

#### Відповіді військових капеланів

Ваш вік	Скільки років у Збройних Силах України?	Наскільки ви розумієте сенс бойового завдання який вам надав командир?	Наскільки колектив надихає вас на виконання капеланських обов'язків в умовах небезпеки?	Наскільки близько до лінії фронту вам доводилось виконувати свої обов'язки?	Рівень відчуття страху під час виконання своїх обов'язків в зоні небезпеки?	Рівень відчуття страху перед заходом в зону виконання обов'язків?	Наскільки мотивують вас нагороди на виконання своїх обов'язків?	Коли ви вирушали до зони виконання своїх обов'язків, наскільки ви усвідомлювали, що можете бути вбиті чи втрапити здоров'я?	Скільки у вас дітей?
58	3	7	8	0	4	3	0	8	2
45	11,5	10	8	5	5	2	4	8	4
47	3	6	10	0	6	6	5	8	4
40	4	8	9	0	5	5	8	10	1
53	3	10	10	0	5	5	10	10	1
36	4	8	8	0	2	1	2	10	1
52	6	10	6	0	4	4	0	10	3
38	12	10	9	10	5	3	10	8	2
36	5	10	10	10	5	4	0	10	2
53	3,5	9	7	0	5	3	2	10	2
32	5	10	7	10	2	1	1	10	2
40	6	9	9	10	7	1	5	10	2
47	1	5	7	40	2	2	2	2	2
35	2,5	7	8	10	6	7	3	5	0
45	12	10	10	10	1	0	0	10	5
56	5	9	9	0	5	7	3	4	2

Таблиця 3.2

## Копінг-стратегії військових капеланів у відсотках

Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинувачення	Самовідволікання	Відмова	Вживання психоефективних речовин	Поведінкове розмежування
1,00	1,00	1,00	1,00	0,88	0,75	1,00	1,00	1,00	0,63	0,75	0,25	0,25	0,38
0,75	0,63	0,75	0,75	0,50	0,63	0,75	1,00	0,88	0,50	0,63	0,13	0,25	0,38
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,63	1,00	0,75	1,00	0,63	0,88	0,38	0,25	0,63
0,88	0,75	0,88	0,88	0,75	0,38	0,75	0,88	0,88	0,63	0,88	0,13	0,25	0,63
0,25	1,00	1,00	0,25	1,00	0,25	1,00	1,00	1,00	0,25	0,63	0,13	0,25	0,25
1,00	0,63	0,63	1,00	0,50	0,25	0,75	0,75	0,75	0,75	0,63	0,13	0,25	0,25
1,00	0,63	0,75	0,88	0,75	0,75	0,75	1,00	1,00	0,75	0,88	0,13	0,75	0,75
1,00	0,75	0,75	0,75	0,75	0,63	0,50	0,75	1,00	0,75	0,63	0,38	0,25	0,25
0,88	1,00	1,00	1,00	0,75	0,63	1,00	1,00	1,00	0,50	0,88	0,13	0,25	0,25
0,88	0,63	0,50	1,00	0,75	0,63	0,25	0,88	1,00	0,38	0,63	0,13	0,25	0,25
0,63	0,50	0,38	0,63	0,63	0,50	1,00	0,63	0,75	0,25	0,25	0,13	0,38	0,25
0,88	1,00	1,00	0,88	0,88	0,75	1,00	0,88	1,00	0,88	1,00	0,38	0,63	0,75
0,88	0,50	0,75	0,75	0,63	0,75	0,75	0,75	1,00	0,50	0,75	0,25	0,25	0,38
0,88	0,75	0,88	0,75	0,88	0,75	0,75	0,75	0,88	0,75	0,75	0,25	0,25	0,63
0,25	0,75	0,63	0,50	0,50	0,25	0,25	0,63	1,00	0,25	0,25	0,13	0,25	0,25
0,88	0,75	1,00	0,88	0,88	0,88	1,00	1,00	1,00	0,50	0,88	0,13	0,25	0,75

Таблиця 3.3

## Рівень стресу та основні типи копінг-стратегій військових капеланів у відсотках

Сприйнятий стрес	Проблемно-фокусовні копінги	Емоційно-фокусовані копінги	Унікаючі копінги
19	1,00	0,79	0,41
17	0,72	0,65	0,34
25	1,00	0,75	0,53
21	0,84	0,65	0,47
14	0,63	0,67	0,31
18	0,81	0,56	0,31
20	0,81	0,77	0,63
22	0,81	0,69	0,38
19	0,97	0,73	0,38
20	0,75	0,63	0,31
17	0,53	0,54	0,25
20	0,94	0,81	0,69
20	0,72	0,67	0,41
19	0,81	0,73	0,47
8	0,53	0,46	0,22
22	0,88	0,79	0,50

Таблиця 3.4

## Відповіді цивільних жінок

Ваш вік	Назва населеного пункту в якому ви проживаєте	Скільки років ви проживаєте в даній місцевості?	Наскільки сусіди, друзі, рідні надають вам на те щоб залишатись жити в небезпечних умовах?	Рівень відчуття страху під час повсякденного життя в місці вашого проживання?	Рівень відчуття страху під час ворожих атак в районі вашого місця проживання?	Продовжуючи жити в даному місці, наскільки ви усвідомлюєте, що можете бути вбиті чи втратити здоров'я?	Скільки у вас дітей
39	Запоріжжя	39	5	5	8	5	0
43	м. Запоріжжя	3	1	2	5	2	2
44	Запоріжжя	44	0	3	8	6	2
41	Місто Запоріжжя	41	10	7	9	10	3
35	місто Запоріжжя, Запорізької області	35	0	3	5	7	0
47	м.Запоріжжя	47	8	5	9	5	2
57	Запоріжжя	57	10	6	10	4	1
39	Запоріжжя	39	0	1	3	10	3
52	Запоріжжя	52	1	0	3	5	0
43	Запоріжжя	38	10	6	9	10	1
20	Місто Запоріжжя	8	7	5	10	8	0
41	Запоріжжя	41	9	3	5	8	0
22	Запоріжжя	22	0	4	5	10	0
42	Запоріжжя	42	3	2	8	4	1

Таблиця 3.5

## Копінг-стратегії цивільних жінок у відсотках

Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинування	Самовідволікання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування
0,75	0,75	0,63	0,75	0,75	0,75	0,50	0,75	0,75	0,38	0,75	0,13	0,25	0,25
0,75	1,00	0,88	0,75	0,75	0,88	0,50	0,75	0,63	0,63	0,88	0,25	0,25	0,63
1,00	1,00	0,88	1,00	1,00	0,50	0,50	1,00	1,00	0,75	0,63	0,25	0,25	0,25
0,88	0,75	1,00	0,88	0,88	0,38	0,50	0,75	1,00	0,50	0,88	0,25	0,25	0,63
0,75	0,75	0,38	0,75	0,63	0,88	0,50	0,75	0,63	0,38	0,63	0,25	0,25	0,50
0,75	1,00	0,88	0,88	1,00	0,75	0,75	0,88	1,00	0,75	0,75	0,38	0,25	0,75
0,88	0,75	1,00	1,00	0,75	0,50	0,25	0,88	1,00	0,88	0,88	0,38	0,50	0,38
0,88	0,75	0,88	0,88	0,75	0,63	1,00	0,88	1,00	0,38	0,50	0,13	0,25	0,50
0,88	0,88	1,00	0,75	0,88	0,63	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	0,38	0,38	0,75
0,63	0,50	0,50	0,38	0,63	0,63	0,50	0,63	0,75	0,75	0,50	0,38	0,50	0,63
0,50	1,00	0,50	0,63	0,75	0,75	0,50	0,63	1,00	0,63	0,50	0,38	0,25	0,50
0,75	0,75	0,75	0,50	0,88	0,38	0,25	0,88	1,00	0,75	0,75	0,25	0,25	0,38
0,75	0,75	0,75	0,88	0,88	0,50	0,25	0,75	0,88	0,75	0,75	0,13	0,25	0,50
1,00	0,75	0,75	0,88	0,75	0,75	0,75	1,00	0,88	1,00	1,00	0,13	0,25	0,50

Таблиця 3.6

## Рівень стресу та основні типи копінг-стратегій цивільних жінок у відсотках

Сприятий стрес	Проблемно-фокусовні копінги	Емоційно-фокусовані копінги	Унікаючі копінги
27	0,72	0,60	0,34
19	0,84	0,65	0,50
18	0,97	0,75	0,34
24	0,88	0,63	0,50
22	0,66	0,58	0,41
26	0,88	0,79	0,53
18	0,91	0,69	0,53
20	0,84	0,69	0,34
31	0,88	0,81	0,63
22	0,50	0,60	0,50
26	0,66	0,67	0,41
19	0,69	0,67	0,41
27	0,78	0,65	0,41
25	0,84	0,79	0,47

Таблиця 3.7

## Відповіді капеланів-волонтерів

Ваш вік	Скільки років займаєтесь волонтерською капеланською діяльністю?	Наскільки ви відчуваєте своє покликання в цьому служінні?	Наскільки колектив надихає вас на звершення служіння капелана волонтера в умовах безпеки?	Наскільки близько до лінії фронту вам доводилось виконувати служіння?	Рівень відчуття страху під час виконання служіння в зоні безпеки	Рівень відчуття страху перед заходом в зону де ви проводили служіння	Наскільки мотивують вас нагороди на звершення служіння?	Коли ви вирушали до зони звершення капеланського служіння, наскільки ви усвідомлювали, що можете бути вбиті чи втратити здоров'я?	Скільки у вас дітей
49	4	10	10	10	2	2	8	0	2
46	3	10	10	10	7	8	0	10	2
45	3,5	8	5	10	2	2	8	10	6
54	3,5	10	10	10	5	5	5	10	4
52	9	9	10	10	8	3	8	10	4
60	11	10	5	0	6	5	0	10	3
53	3	9	10	0	5	5	0	8	0
50	3	10	10	10	8	3	3	10	2
65	10,5	10	8	0	7	7	4	7	1
43	3	9	4	0	5	3	0	4	5

Таблиця 3.8

## Копінг-стратегії капеланів-волонтерів у відсотках

Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинувачення	Самовідволікання	Відмова	Вживання психоефективних речовин	Поведінкове розмежування
0,63	0,75	0,88	0,75	0,63	0,50	1,00	0,75	0,63	0,38	0,63	0,25	0,25	0,38
1,00	1,00	0,75	0,75	0,75	0,63	0,75	1,00	1,00	0,38	0,75	0,13	0,25	0,25
0,88	0,88	0,88	1,00	1,00	0,75	0,25	1,00	1,00	0,63	0,63	0,25	0,25	0,25
1,00	0,75	0,88	0,88	0,75	0,50	0,75	1,00	0,88	0,50	0,75	0,38	0,50	0,50
1,00	0,63	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	0,50	0,88	0,13	0,25	0,50

## Продовження таблиці 3.8

1,00	0,50	0,88	0,88	0,88	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,63	0,38	0,25	0,25
0,88	0,75	0,63	1,00	0,75	0,63	0,75	0,88	1,00	0,50	0,25	0,25	0,25	0,25
1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,88	0,75	1,00	1,00	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
1,00	1,00	0,88	0,75	0,88	0,75	0,75	0,75	1,00	0,75	0,88	0,25	0,25	0,38
1,00	0,75	0,75	1,00	0,50	0,25	0,75	0,75	1,00	0,38	0,38	0,13	0,25	0,25

Таблиця 3.9

## Рівень стресу та основні типи копінг-стратегій капеланів-волонтерів у відсотках

Сприятний стрес	Проблемно-фокусовні копінги	Емоційно-фокусовані копінги	Уникаючі копінги
14	0,75	0,56	0,38
15	0,88	0,69	0,34
28	0,91	0,75	0,34
23	0,88	0,67	0,53
26	0,91	0,79	0,44
23	0,81	0,90	0,38
20	0,81	0,69	0,25
20	0,94	0,75	0,25
28	0,91	0,75	0,44
17	0,88	0,54	0,25

Таблиця 3.10

## Відповіді бойових військовослужбовців

Ваш вік	Скільки років у Збройних Силах України?	Наскільки ви розумієте сенс бойового завдання який вам надав командир?	Наскільки колектив надихає вас на виконання бойового завдання не зважаючи на небезпеку загибелі?	Рівень відчуття страху під час бойових дій	Рівень відчуття страху перед заходом на позиції	Наскільки мотивують вас нагороди на виконання бойових завдань	Коли ви вирушали на бойове завдання, наскільки ви усвідомлювали, що можете бути вбиті чи втратити здоров'я?	Скільки у вас дітей
30	1	9	6	5	8	5	10	1
29	1,9	10	10	5	5	5	10	1
52	1,1	10	10	7	7	10	8	2
34	0,3	10	10	5	5	5	5	0
28	1,1	10	8	9	9	10	10	0
59	1	6	7	6	6	3	5	1

## Продовження табл. 3.11

45	3,5	10	10	1	0	10	10	5
50	3,5	10	10	7	7	2	10	2
52	14	10	10	7	7	10	10	2
39	3	10	8	9	8	0	10	0
35	5	7	5	6	6	5	8	1
54	10	10	8	8	8	10	10	2
41	3	8	2	3	2	0	9	2
41	0,9	10	10	10	10	10	10	2
35	3,5	7	10	7	7	0	10	3
34	0,5	7	8	4	4	3	10	1
44	4	10	10	5	5	0	5	3
23	2	10	8	6	5	7	9	0
34	2	8	10	3	3	3	8	2
22	2,1	9	10	5	6	2	10	0
28	3,5	6	8	8	8	3	10	0
20	1,1	10	10	3	4	8	10	0
38	1,5	7	10	5	5	0	10	2
27	1,5	10	9	5	5	10	10	1
39	2,5	10	10	4	4	3	10	2
54	10	10	8	7	5	10	10	2
26	5	7	7	8	8	0	10	0
39	2	9	10	5	5	0	10	0
33	2	8	8	8	8	2	10	3
42	3,1	7	10	5	6	0	10	3
37	1,5	8	8	6	6	8	7	0
34	3,6	10	8	5	5	6	10	2
32	4	10	8	7	7	3	5	0
24	1	5	10	9	6	5	10	0
39	10	10	8	4	5	6	8	1

Таблиця 3.12

## Копінг-стратегії бойових військовослужбовців у відсотках

Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинування	Самовідволікання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування
1,00	0,75	1,00	1,00	0,38	0,38	0,75	1,00	1,00	0,63	0,75	0,13	0,25	0,25
1,00	0,88	0,88	1,00	1,00	0,63	1,00	1,00	0,88	0,38	0,63	0,13	0,25	0,38
0,88	0,75	0,50	0,75	0,75	0,38	0,75	0,63	0,25	0,50	0,75	0,13	0,50	0,25
0,63	0,75	0,75	0,88	0,75	0,63	0,75	0,63	0,50	0,25	0,63	0,25	0,25	0,50
1,00	0,25	0,75	0,75	0,88	0,50	0,75	0,75	0,75	0,25	0,63	0,38	0,25	0,25
0,88	1,00	0,88	1,00	0,75	0,63	1,00	1,00	0,75	0,50	0,88	0,13	0,25	0,50
1,00	0,75	1,00	1,00	0,75	0,38	1,00	1,00	1,00	0,75	0,63	0,13	0,25	0,25
1,00	0,75	0,75	0,88	0,75	0,50	1,00	1,00	0,50	0,50	0,75	0,25	0,38	0,50
0,75	0,88	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	0,75	0,75	1,00	0,13	0,25	0,38
0,75	0,63	0,63	0,50	0,63	0,50	0,50	0,50	0,38	0,50	0,63	0,25	0,63	0,25
0,88	0,75	0,63	0,88	0,88	0,63	1,00	0,88	0,50	0,50	0,88	0,25	0,25	0,25
0,88	0,63	0,88	0,75	0,75	0,50	0,75	0,50	0,63	0,38	1,00	0,50	0,25	0,38
0,88	0,63	0,75	1,00	1,00	0,63	0,75	1,00	0,50	0,50	1,00	0,13	0,25	0,50
0,38	0,63	0,75	0,63	0,75	0,88	0,50	0,63	0,75	0,63	0,38	0,13	0,75	0,75
1,00	0,63	0,50	0,88	0,88	0,63	1,00	0,88	0,50	0,38	0,63	0,38	0,25	0,38
1,00	0,75	0,75	1,00	0,88	0,38	0,75	1,00	0,50	0,50	0,75	0,13	0,50	0,50
1,00	1,00	1,00	1,00	0,88	0,63	1,00	0,88	1,00	0,75	0,75	0,25	0,25	0,25
0,38	0,50	0,75	0,75	0,75	0,63	0,75	0,88	0,50	0,50	0,50	0,25	0,25	0,38
0,88	0,88	0,63	0,88	1,00	0,63	1,00	1,00	0,25	0,25	1,00	0,13	0,25	0,25
0,75	0,75	0,63	0,63	0,25	0,75	0,75	0,88	0,75	0,88	1,00	0,50	0,50	0,75
0,88	0,75	0,50	0,88	0,75	0,75	0,75	0,75	0,50	0,88	0,75	0,25	0,25	0,38
0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,63	0,75	0,75	0,25	0,63	0,75	0,38	0,25	0,38
0,63	0,25	0,50	0,50	0,50	0,50	0,25	0,50	0,25	0,50	0,50	0,25	0,25	0,38
0,75	0,63	0,75	0,88	0,88	0,63	0,75	0,50	0,25	0,50	0,63	0,25	0,25	0,38
1,00	0,75	0,63	1,00	0,63	0,38	0,50	1,00	0,63	0,38	0,50	0,13	0,50	0,38
1,00	0,50	0,75	1,00	0,50	0,50	1,00	1,00	0,25	0,50	0,38	0,13	0,25	0,25
0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,25	0,50	0,50
0,88	0,75	0,88	0,75	0,88	0,75	1,00	1,00	0,63	0,75	1,00	0,13	0,38	0,38
0,38	0,63	0,38	0,63	0,25	0,50	0,50	0,63	0,63	0,75	0,50	0,13	0,25	0,25
0,88	0,75	0,63	0,75	0,75	1,00	1,00	1,00	0,25	0,50	0,88	0,13	0,88	0,50
0,50	0,50	0,63	0,50	0,38	0,50	0,75	0,63	0,38	0,50	0,75	0,13	0,25	0,25
1,00	0,50	0,63	0,88	0,63	0,38	0,75	0,75	0,50	0,25	0,63	0,13	0,25	0,25
1,00	0,88	0,75	0,88	0,88	0,75	1,00	0,88	0,75	0,50	0,88	0,25	0,25	0,25
0,88	0,50	0,63	0,75	0,63	0,25	1,00	1,00	0,38	1,00	1,00	0,13	0,25	0,38
0,75	0,50	0,63	1,00	0,75	0,50	0,75	0,88	0,25	0,38	1,00	0,25	0,25	0,25

Таблиця 3.12

Рівень стресу та основні типи копінг-стратегій бойових  
військовослужбовців у відсотках

Сприйнятий стрес	Проблемно-фокусовні копінг	Емоційно-фокусовані копінг	Уникаючі копінг
20	0,94	0,63	0,34
24	0,94	0,73	0,34
9	0,72	0,48	0,41
15	0,75	0,52	0,41
19	0,69	0,58	0,38
26	0,94	0,69	0,44
21	0,94	0,73	0,31
18	0,84	0,63	0,47
24	0,91	0,79	0,44
23	0,63	0,46	0,44
22	0,78	0,65	0,41
21	0,78	0,52	0,53
26	0,81	0,67	0,47
23	0,59	0,65	0,50
27	0,75	0,63	0,41
21	0,88	0,60	0,47
20	1,00	0,77	0,38
15	0,59	0,60	0,34
14	0,81	0,60	0,41
28	0,69	0,65	0,69
25	0,75	0,67	0,41
15	0,75	0,56	0,44
21	0,47	0,40	0,34
17	0,75	0,52	0,38
18	0,84	0,54	0,38
24	0,81	0,54	0,25
21	0,50	0,46	0,44
17	0,81	0,75	0,47
18	0,50	0,50	0,28
22	0,75	0,67	0,59
20	0,53	0,46	0,34
23	0,75	0,48	0,31
19	0,88	0,71	0,41
17	0,69	0,63	0,44
23	0,72	0,52	0,44

### 3.2. Аналіз зв'язку копінг стратегій зі сприйнятим стресом

Для аналізу отриманих даних була використана програма Excel data analysis tool та застосований метод рангового кореляційного аналізу Спірмена та елементи описової статистики. Були проаналізовані зв'язки копінг-стратегій зі стресом, а також з віком респондентів, їх відчуттям страху, усвідомленням

смерті й каліцтва, мотивацією до нагород. На момент опитування респонденти мали середній рівень стресу. Військові на 11% менше відчували стрес ніж цивільні.

На графіку розсіювання рис. 3.1 можна побачити домінування проблемно-фокусованих копінг-стратегій як це було відзначено в теоретичній частині дослідження [5], [23].

В середньому по вибірці, табл. 3.13, спостерігається середній зв'язок між сприйнятим стресом та емоційно-сфокусованими й уникаючими копінг стратегіями. У чоловіків від середніх показників спостерігається слабкий зв'язок що до проблемно-сфокусованих копінгів, а у жінок зворотній слабкий зв'язок за цією ж формою копінгів.

Таблиця 3.13

Зв'язок копінг-стратегій зі сприйнятим стресом

Копінг \ Стрес	Проблемно-фокусований	Емоційно-фокусований	Уникаючий	Р
Загальний	0,18	0,32	0,35	< 0,001
Чоловіки	0,29	0,32	0,33	< 0,001
Жінки	-0,22	0,03	0,28	< 0,001

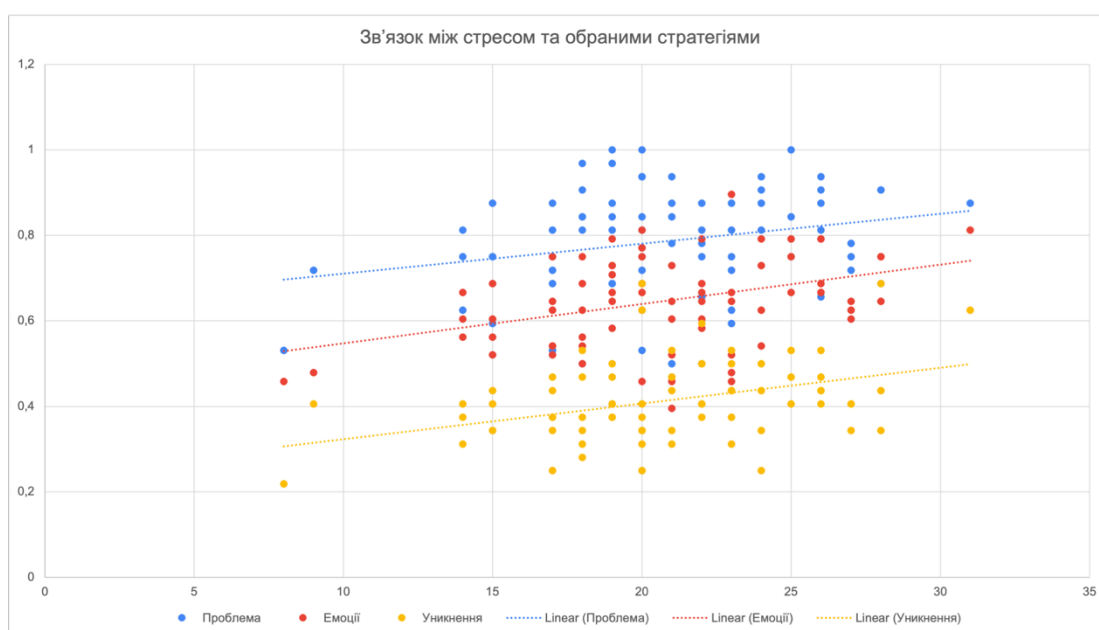


Рис. 3.1. Зв'язок між стресом та обраними копінг-стратегіями загальний

Таблиця 3.14

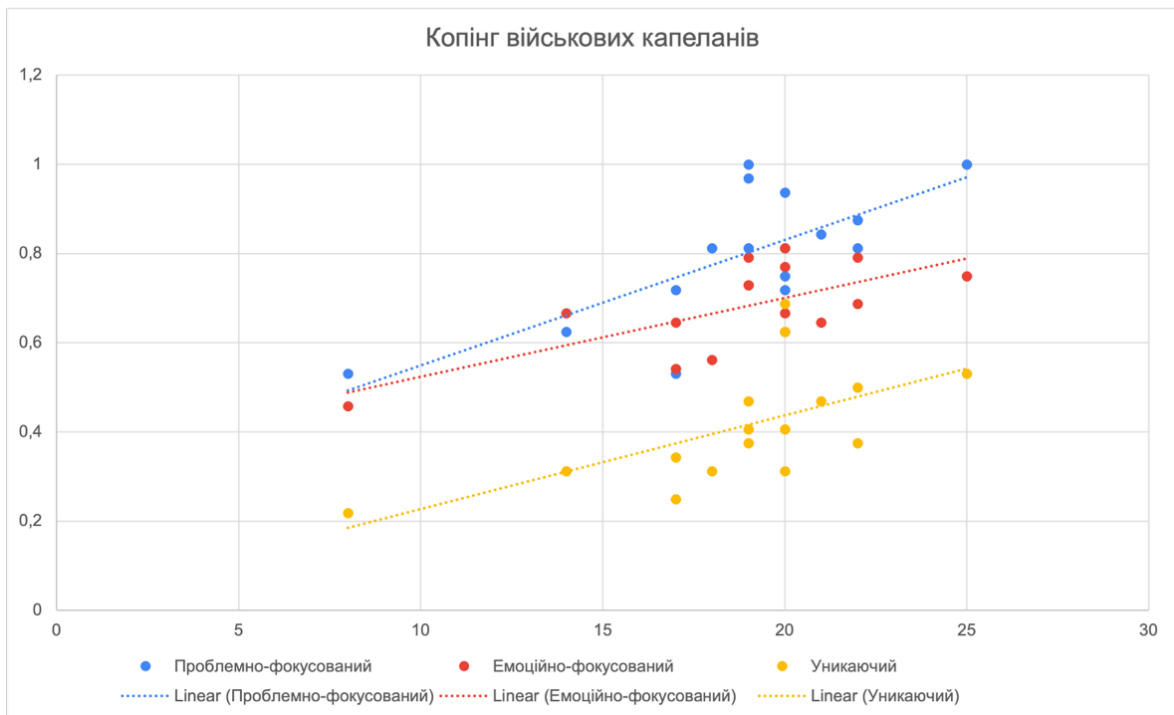
## Зв'язок копінг-стратегій зі сприйнятим стресом за 4 групами

Копінг Стрес	Проблемно- фокусований	Емоційно- фокусований	Унікаючий	Р
Бойові військовослужбовці	0,12	0,28	0,18	< 0,001
Військові капелани	0,62	0,54	0,71	< 0,001
Капелани- волонтери	0,56	0,66	0,45	< 0,001
Цивільні жінки	-0,22	0,04	0,14	< 0,001

В Таблиці 3.14 у військових капеланів по всім типам копінгів значно відрізняється зв'язок між стресом та копінг-стратегіями рис. 3.2. З дещо меншими показниками представлені капелани-волонтери. У жінок рис. 3.3. спостерігається зворотна слабка залежність.



Рис. 3.2. Зв'язок між стресом та обраними копінг-стратегіями у жінок



*Рис. 3.3.* Зв'язок між стресом та обраними копінг-стратегіями у військових капеланів

Одна з гіпотез автора передбачала зв'язок між усвідомленням смерті або каліцтва в результаті ворожих дій рф проти України та сприйнятим стресом. Але такого зв'язку не було виявлено в порівнянні було отримано значення  $r_c=0,03$   $p<0,001$ . В середньому у респондентів це усвідомлення було на рівні 8,3 тому можна зробити припущення, що до усвідомлення вірогідної смерті або каліцтва респонденти мали адаптацію.

Іншою гіпотезою автора було те, що рівень стресу повинен мати більш сильний зв'язок з відчуттям страху під час бою або під час ворожих атак. Ця гіпотеза теж не підтвердилась, було отримано значення слабкого зв'язку  $r_c=0,22$   $p<0,001$ . Можливо результат полягає в тому, що опитування проводилось серед військовослужбовців після декомпресії, а питання про страх передбачало ретроспективний погляд на події які відбулись деякий час до цього. Теж можна сказати і про цивільних респондентів. Інша думка полягає в тому, що на четвертий рік війни, люди періодично відчуваючи страх пройшли адаптацію до цієї емоції.

Рівень стресу та оцінка страху у військових і волонтерів, які мають стаж служби 5 років і більше мають середній зв'язок між собою  $r_c=0,55$   $p<0,001$ . Що

може свідчити про вплив досвіду на рівень стресу, або про професійне вигорання. Дослідники відзначають, що проблемно-фокусовані копінги, зворотно пов'язані з професійним вигоранням [5]. В цій групі автор спостерігає використання проблемно-сфокусованих копінгів на рівні 0,80, що є доволі високим показником. Тож залишається припущення що даний феномен пов'язаний із набуттям досвіду. Аналіз рівня страху в порівнянні зі стажем служби показав зниження рівня страху по відношенню до збільшення строку служби. А рівень стресу навпаки збільшується по відношенню до строку служби.

В порівнянні стресу та проблемно-фокусованих копінг-стратегій у військових які мають менше 3 дітей було виявлено слабкий зв'язок  $r_c=0,24$   $p<0,001$ , а у військових які мають 3 і більше дітей середній зв'язок  $r_c=0,56$   $p<0,001$ . У цивільних у яких 3 і більше дітей цей показник знаходиться на рівні граничного до сильного зв'язку  $r_c=0,68$   $p<0,001$ . Багатодітні сім'ї можуть свідчити про вищий рівень відповідальності у батьків, якщо ці сім'ї благополучні. Вищий рівень відповідальності спонукає до вибору проблемно-фокусованих копінг-стратегій. Але це лише припущення.

Аналіз порівняння рівня страху між багатодітними та тими хто має менше трьох дітей, показує що у багатодітних респондентів, військових і цивільних, зменшується цей рівень на 19%(24%) по відношенню до тих у кого менше трьох дітей або їх немає. Також військові багатодітні на 6% більше використовують емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, а цивільні багатодітні на 8% більше використовують проблемно-сфокусовані копінг-стратегії. Усвідомлення смерті або каліцтва у цивільних багатодітних вище на 30% в порівнянні з цивільними які мають менше 3 дітей або їх не мають.

*Таблиця 3.15*

Зв'язок копінг-стратегій з віком

Копінг Стрес	Проблемно- фокусований	Емоційно- фокусований	Уникаючий	P
Загальний	0,40	0,42	0,12	< 0,001

Продовження табл. 3.15

Чоловіки	0,40	0,45	0,09	< 0,001
Жінки	0,51	0,44	0,41	< 0,001

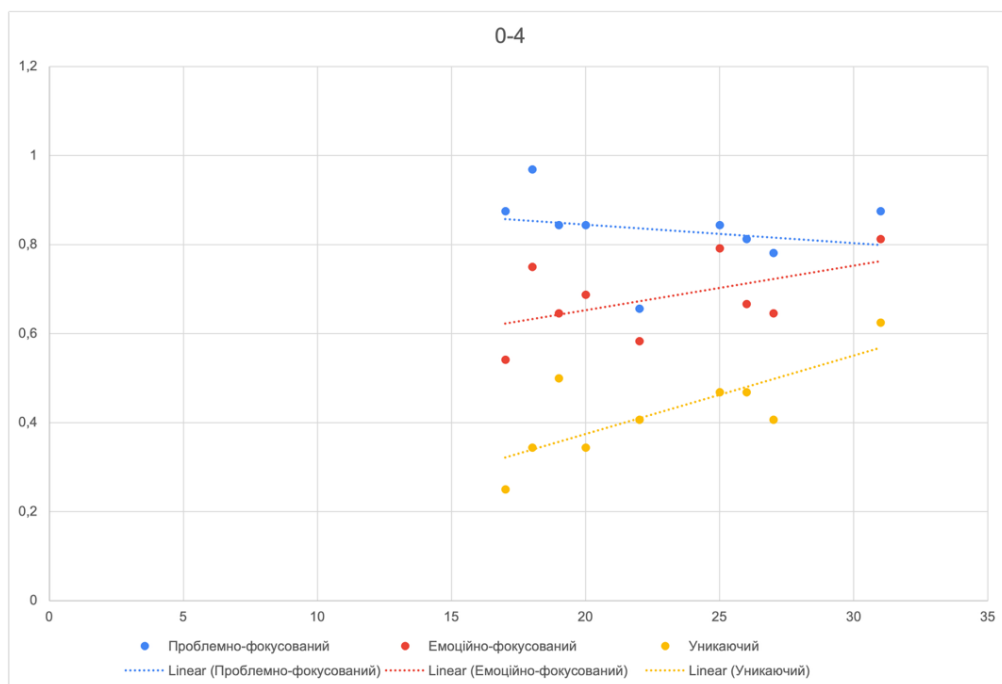
Іранськими дослідниками було виявлено, що вік є одним з факторів який впливає на стилі копінгу [35], подібне ми можемо спостерігати в даному дослідженні табл. 3.15.

Таблиця 3.16

Зв'язок копінг-стратегій зі сприйнятим стресом за оцінкою соціальної підтримки

Копінг Стрес	Проблемно- фокусований	Емоційно- фокусований	Уникаючий	Р
Важливість соціальної підтримки 9- 10	0,28	0,44	0,42	< 0,001
Важливість соціальної підтримки 5-8	0,30	0,20	0,29	< 0,001
Важливість соціальної підтримки 0-4	-0,43	0,44	0,66	< 0,001

Цікаво було відмітити середній зворотній зв'язок рис. 3.4. у респондентів, які низько оцінили для себе важливість соціальної підтримки табл. 3.16.



*Рис. 3.4.* Зв'язок між стресом та обраними копінг-стратегіями у категорії респондентів для яких соціальна підтримка менш важлива

Військовослужбовці та капелани-волонтери з досвідом служби більше 5 років демонструють середні зв'язки між стресом й копінгам та відчуттям страху та копінгам. Такого рівня зв'язку у респондентів з меншим досвідом не спостерігалось табл. 3.17.

*Таблиця 3.17*

Зв'язок копінг-стратегій з відчуттям страху та стресом у військовослужбовців та волонтерів з досвідом служби від 5 років

Копінг	Проблемно-фокусований	Емоційно-фокусований	Уникаючий	P
Стрес	0,41	0,36	0,23	< 0,001
Відчуття страху	0,31	0,18	0,41	< 0,001

Особливо варто відмітити для військової категорії респондентів виявлена залежність між мотивацією на нагороди та вибором копінгів для управління стресом табл. 3.18. Військовослужбовці й капелани-волонтери з високою мотивацією демонструють показники вище середнього що до проблемно-

фокусованих й емоційно-фокусованих копінгів та показники відсутності зв'язку що до копінгів уникнення. Це дуже виразно контрастує рис. 3.5 та рис. 3.6 з військовослужбовцями й капеланами-волонтерами які не вважають для себе важливим нагороди.

Таблиця 3.18

Зв'язок копінг-стратегій зі стресом у військовослужбовців та волонтерів з мотивацією до нагород

Копінг \ Стрес	Проблемно-фокусований	Емоційно-фокусований	Уникаючий	Р
Висока мотивація	0,61	0,60	0,07	< 0,001
Низька мотивація	-0,13	0,16	0,48	< 0,001

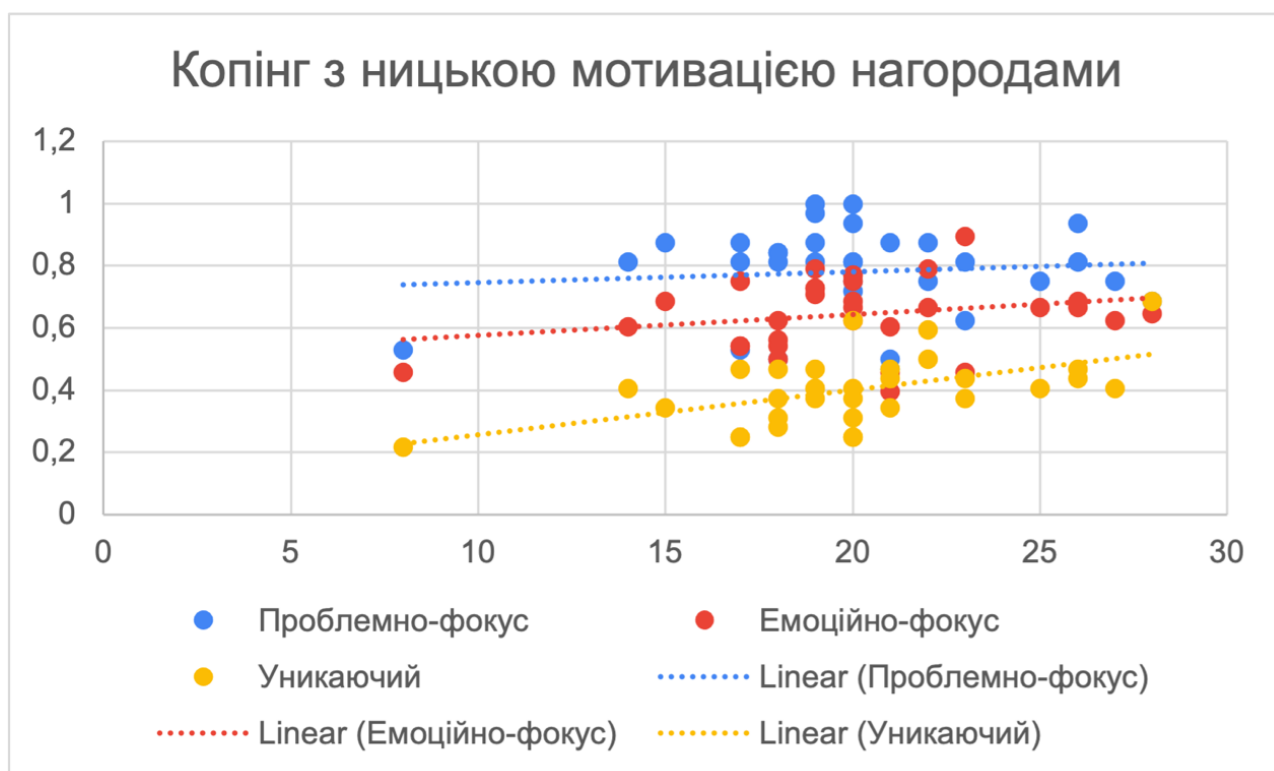
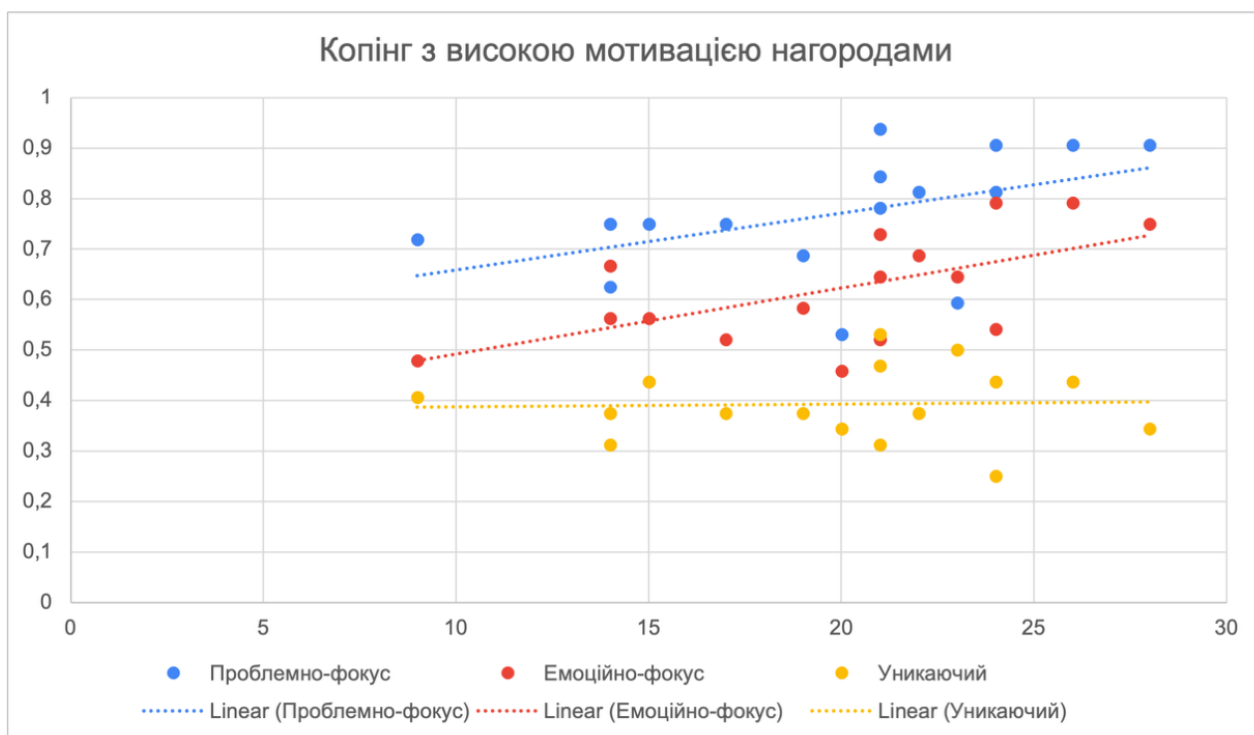


Рис. 3.5. Зв'язок між стресом та обраними копінг-стратегіями у військовослужбовців та волонтерів з низькою мотивацією до нагород



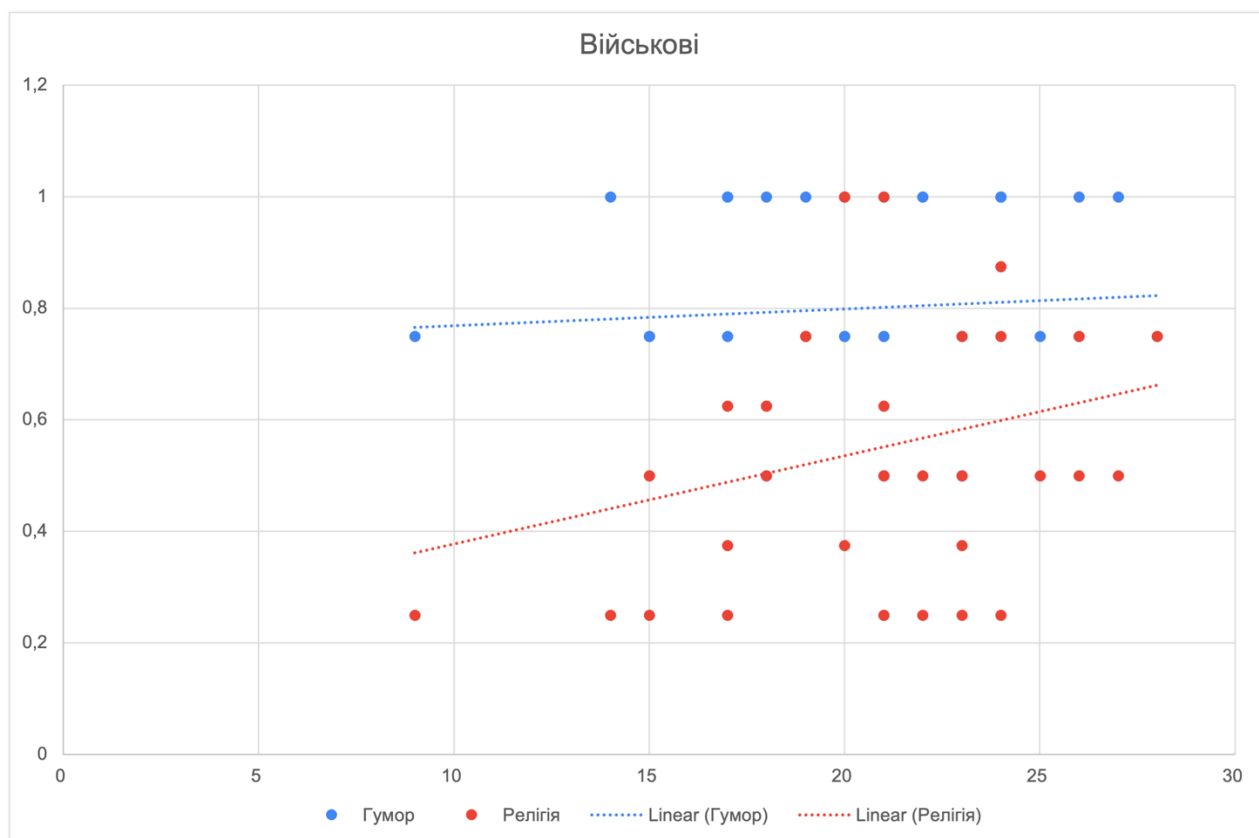
*Рис. 3.6.* Зв'язок між стресом та обраними копінг-стратегіями у військовослужбовців та волонтерів з високою мотивацією до нагород

*Таблиця 3.19*

Зв'язок окремих копінг-стратегій зі стресом за 4 групами

Копінг \ Стрес	Гумор	Релігія	Р
Бойові військовослужбовці	0,08	0,24	< 0,001
Військові капелани	0,04	0,34	< 0,001
Капелани-волонтери	-0,26	0,35	< 0,001
Цивільні жінки	0,30	-0,08	< 0,001

Коkun в посібнику психологічного вивчення особового складу ЗСУ відмічає присутність гумору, як показник психологічної стійкості та здоров'я [36].



*Рис. 3.7.* Зв'язок між стресом та окремими копінг-стратегіями у військовослужбовців

У табл. 3.19 можна побачити залежність тільки у жінок, а у капеланів-волонтерів вона має зворотній напрямок. Але якщо подивитись на графіки рис. 3.7 - 3.8 можна побачити, що рівень вибору гумору як копіngu знаходиться на досить високому рівні. У військовослужбовців він найбільший на 2% й 3% більший за військових капеланів й цивільних жінок відповідно та на 33% більший за капеланів-волонтерів.

Також цікавим показником є зв'язок звернення до релігії як до копіngu, подолання зростаючого стресу. Це є підтвердженням необхідності роботи військового капелана серед військовослужбовців для задоволення духовно-релігійних потреб військовослужбовців.

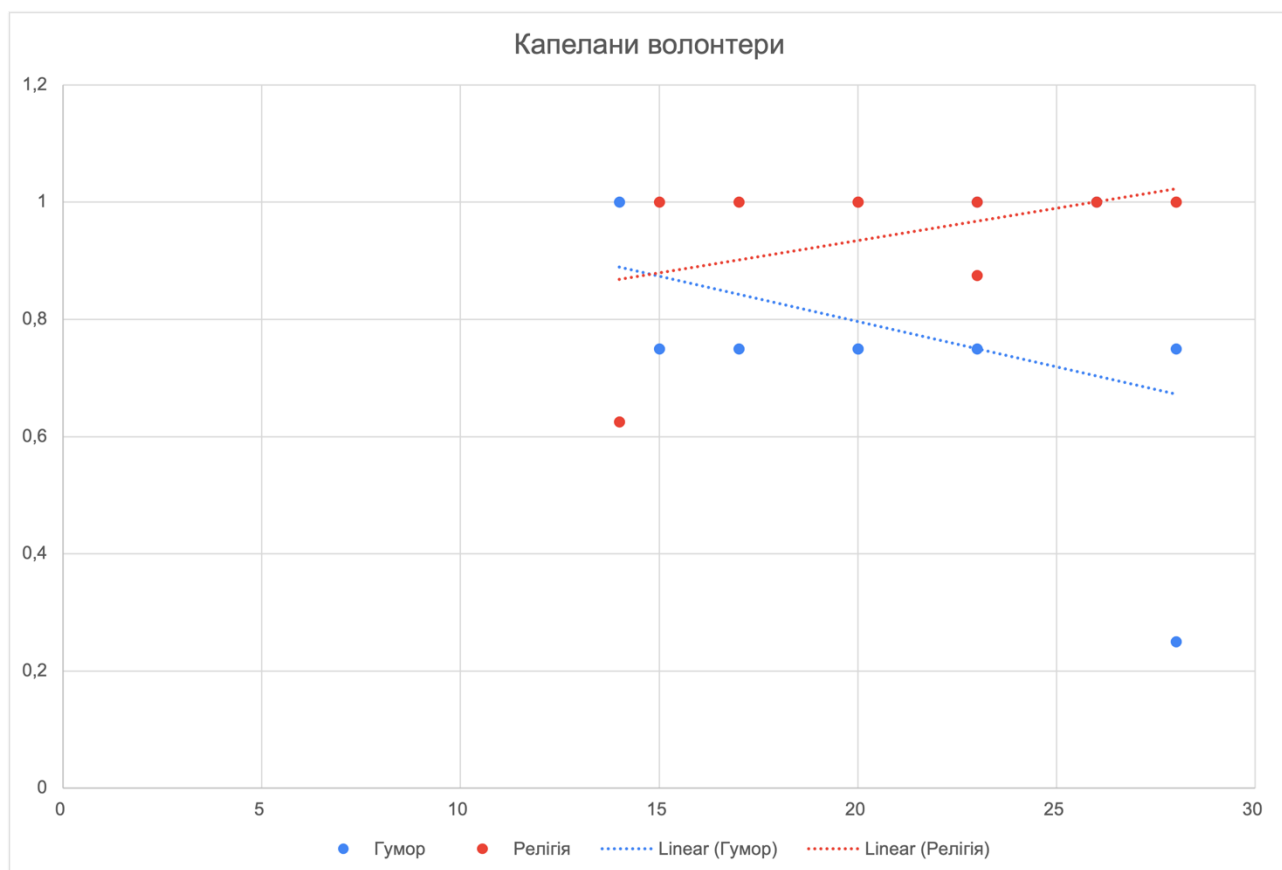


Рис. 3.8 Зв'язок між стресом та окремими копінг-стратегіями у капеланів-волонтерів

### Підсумки результатів аналізу.

Загальний рівень стресу у вибірці був середнім; військові відчували його на 11% менше, ніж цивільні. Виявлено домінування проблемно-фокусованих копінгів, що узгоджується з теорією. Стрес пов'язаний із емоційно-фокусованими та уникаючими копінгами (середній рівень зв'язку), але не пов'язаний з усвідомленням смерті/каліцтва та лише слабо пов'язаний зі страхом. У військових і волонтерів зі стажем більше 5 років страх і стрес пов'язані сильніше, ніж у інших групах; зростає стрес зі збільшенням стажу, а страх — зменшується. Багатодітні респонденти мають нижчий рівень страху та частіше використовують проблемно-фокусовані копінгі; у них також вище усвідомлення смертельного ризику. Висока мотивація на нагороди у військових пов'язана з вибором проблемно- й емоційно-фокусованих копінгів та майже повною відсутністю зв'язку з копінгами уникнення. Гумор загалом має високий

рівень використання у всіх групах, а релігійний копінг підтверджує значущість служіння військових капеланів.

### 3.3. Рекомендації по регуляції стресових проявів

Система нагород в умовах сучасних бойових дій зазнала змін. Під час повномасштабної агресії РФ неодноразово були випадки, які давали чітко зрозуміти небезпеку скупчення особового складу. Одним з важливих елементів в системі нагородження є відзнака перед строем. Це піднімає авторитет відміченого військовослужбовця, виділяє його як приклад для наслідування, та й заохочує самого військовослужбовця продовжувати виконувати сумлінну службу. В даному дослідженні був виявлений зв'язок мотивації нагород з вибором адаптивних копінг-стратегій. Потрібно знайти альтернативні методи заохочення і нагород. Одним з таких методів, може бути використання захищеною військовою соціальною платформи, де б військовослужбовці могли б вести соціальну активність, та бачити тих, кого було відмічено командуванням. Це могло б створити альтернативу нагородження перед строем.

Дослідження показало слабкий зв'язок обрання копінг-стратегії яку Карвер назвав “релігією” з посиленням стресу. Це говорить що, серед респондентів присутні люди, яким релігійна підтримка є важливою. Якщо є запит на релігійну підтримку, то є і ті, хто цей запит задовольняє, інституція капеланства. За Конституцією України Церква відокремлена від держави. Капеланство є своєрідним місточком між священниками і людиною, яка потребує дії священника. В європейських країнах як і в Сполучених Штатах Америки діє доволі розгалужена інституція капеланства. Вже сьогодні потрібно розробляти законопроект який би включив інституцію капеланства у різні сфери життя українського суспільства, в тому числі в систему освіти.

Деякі дослідники відмічають вплив рівня освіти та емоційного інтелекту на обрання адаптивних копінгів [35], [37]. В дослідженні був виявлений зворотній зв'язок рівня стресу з проблемно-сфокусованим копінгом у цивільних жінок. Це говорить про все ще існуючу потребу в обізнаності що до доступних адаптивних копінгів та навчанню методам, що до підвищення емоційного

інтелекту. Особливо вразливою є сьогодні категорія жінок, чоловік яких служать у Збройних Силах України. На сьогодні існують декілька відомих автору волонтерських організацій які надають населенню психологічну підтримку та проводять психологічну едукацію. Прийшов час і на державному рівні реалізувати якісну державну програму.

## ВИСНОВКИ

У цьому дослідженні були розглянуті роботи сучасних науковців. В їх працях розглядалися роль копінг-стратегій як у цивільного населення так і серед військовослужбовців. Автори наголошували на важливості розвитку емоційного інтелекту, розвитку організаторських здібностей, необхідності якісної освіти, як факторах які впливають на вибір адаптивних копінг стратегій. Серед військових професій були відмічені негативні фактори впливу на психічне здоров'я та ефективність несення служби, такі як прокрастинація, професійне вигоряння. В цілому серед військових дослідники спостерігали вибір адаптивних копінгів таких як проблемно-сфокусовані копінги та копінги орієнтовані на соціальну підтримку.

В ході виконання роботи була розроблена програма емпіричного дослідження. Для реалізації цієї задачі були обрані три методики: опитувальник шкали сприйнятого стресу PSS-10, короткий опитувальник виявлення копінгів Brief-COPE, власноруч розроблений опитувальник для отримання додаткових даних. Для реалізації дослідження були обрані 4 групи респондентів через особисті контакти автора. Респонденти відбирались за головним критерієм, вони повинні були проживати, або працювати в зонах підвищеного ризику. Дані були зібрані за допомогою Google-Forms.

Завдяки зібраним даним, можна було проаналізувати копінг-стратегії респондентів. Переважно серед усіх 4 груп, спостерігався вибір проблемно-сфокусованих копінгів та емоційно-сфокусованих копінгів на рівні вище середнього. Копінги уникнення були представлені нижче середнього, що свідчить про вибір адаптивних стратегій подолання стресу.

Був проведений кореляційний аналіз Спірмена для виявлення зв'язків копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення. Аналіз показав наявність переважно середніх зв'язків за різними напрямками порівнянь. Серед цікавих спостережень було зв'язок соціальної підтримки та зв'язок мотивації

нагород з вибором адаптивних копінгів, наявність зв'язку рівня стресу зі зверненням до релігії серед військовослужбовців.

Були запропоновані методи по трьом напрямкам. Покращення системи нагород у Збройних Силах України за допомогою зашифрованого каналу соціального спілкування. Розробка і реалізація законопроектів що до розвитку інституції капеланства в різних сферах життєдіяльності українців. Розробка і реалізація якісної добросовісної державної програми по психологічній підтримці населення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- [1] H. Selye, *The stress of life*, New York: The McGraw-Hill Companies, 1978.
- [2] Lazarus, R. S., & Folkman, S., *Stress, appraisal, and coping.*, New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [3] Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В., *Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів мнс України: монографія*, Харків: Вид-во УЦЗУ, 2008.
- [4] H. Selye, *Stress without distress*, New York: J. V. LIPPINCOTT COMPANY, 1974.
- [5] Зуєв О.В., Поспелова І.Д., «Копінг-стратегії як механізм попередження емоційного вигорання військовослужбовців,» в *Актуальні проблеми практичної психології*, Одеса, 2025.
- [6] Lazarus R.S & Folkman S., «Transactional theory and research on emotions and coping,» *European Journal of Personality*, т. 1, pp. 141-169, 1987.
- [7] W. B. Cannon, *BODILY CHANGES IN PAIN, HUNGER, FEAR AND RAGE, NEW YORK AND LONDON: D. APPLETON AND COMPANY*, 1915.
- [8] Карамушка Л. М., Снігур Ю.С., *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія.*, Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024, р. 188.
- [9] Замерзляк Д., Федоренко А., «ЕВОЛЮЦІЯ ПОНЯТТЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: ВІД КЛАСИЧНИХ ТЕОРІЙ ДО СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ,» *Психологічні науки*, т. 26, № 71, pp. 20-32, 2025.
- [10] Erschens, R., Loda, T., Herrmann-Werner, A., Keifenheim, K. E., Stuber, F., Nikendei, C., Zipfel, S., & Junne, F., «Behaviour-based functional and dysfunctional strategies of medical students to cope with burnout.,» *Medical education online*, т. 1, № 23, pp. 1-11, 2018.
- [11] Bowman, G. D., & Stern, M., «Adjustment to occupational stress: The relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies.,» *Journal of Counseling Psychology*, т. 3, № 42, p. 294–303, 1995.
- [12] В. Франкл, *Людина в пошуках справжнього сенсу: людина у констаборі*, Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016.
- [13] BBC, «JK Rowling: From rags to riches,» 20 September 2008. [Онлайнвий]. Available: [https://web.archive.org/web/20160426004636/http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk\\_politics/7626896.stm](https://web.archive.org/web/20160426004636/http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_politics/7626896.stm).
- [14] C. Carver, «You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE,» *INTERNATIONAL JOURNAL OF BEHAVIORAL MEDICINE*, т. 4, № 1, pp. 92-100, 1997.

- [15] Carver, C.S., & Scheier, M.F., & Weintraub, J. K., «Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach,» *Personality and Social Psychology*, т. 56, № 2, pp. 267-283, 1989.
- [16] B. E. Compas, "An Agenda for Coping Research and Theory: Basic and Applied Developmental Issues," *INTERNATIONAL JOURNAL OF BEHAVIORAL DEVELOPMENT*, vol. 2, no. 22, p. 231–237, 1998.
- [17] G. E. Vaillant, "Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology," *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 89-98, January 2000.
- [18] В. Боснюк, «Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг- стратегіями у рятувальників,» 2011.
- [19] А. Поденко, «Організаторські здібності як ресурс копінг- поведінки майбутніх вчителів,» *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди: психологія*, № 55, pp. 203-210, 2017.
- [20] КУЗИКОВА С.Б., ЩЕРБАК Т.І., «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ,» *Психологія і особистість.*, т. 2, № 22, pp. 85-97, 2022.
- [21] Folkman S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R.J., «Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes,» *Journal of Personality and Social Psychology*, т. 5, № 50, pp. 992-100, 1986.
- [22] Гуцуляк М., Лісова О., «Психологічні особливості копінг-стратегій військових, що проходять службу у зоні ато,» *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії*, pp. 226-229, 2018.
- [23] Дмитришин І., Малімон Л., «Психологічні особливості копінг-поведінки учасників бойових дій,» в *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві*, Луцьк, 2024.
- [24] Мушкевич В., Пасічник Л., «Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в Умовах бойових дій,» *Психологічні перспективи*, p. 104–120, 2022.
- [25] Білан К., Мушкевич М., «Копінг-стратегії військовослужбовців,» в *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві*, Луцьк, 2024.
- [26] М. Дідух, «Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ,» *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, № 24, pp. 129-143, 2014.
- [27] І. В. Клименко, «Проактивна копінг–поведінка у курсантів — майбутніх правоохоронців у контексті програми психологічного супроводу професійної підготовки,» *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, № 38, p. 215–226, 2017.
- [28] А. Левенець, «Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально- виконавчої служби,» *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*,

- Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, № 24, pp. 454-466, 2014.*
- [29] Ярмольчик М., Семененко Л., Добровольський Ю., Побережець Т., «Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил,» *Social Development and Security*, т. 11, № 4, pp. 140-148, 2021.
- [30] Стасюк В.В., Дикун В.Г., Кириченко А.В., «Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності,» *Вісник Національного університету оборони України*, т. 1, № 59, pp. 166-174, 2021.
- [31] В. В. Грандт, «Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності,» *Проблеми сучасної психології*, pp. 97-102, 2012.
- [32] Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R., «A Global Measure of Perceived Stress,» *Journal of Health and Social Behavior*, т. 4, № 24, p. 385–396, 1983.
- [33] Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., «ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ,» *Проблеми сучасної психології*, т. 25, № 2, 2022.
- [34] Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г., «Українська адаптація опитувальника Brief-COPE,» *Інсайт: психологічні виміри суспільства.*, № 10, p. 66–89, 2023.
- [35] Faryabi R, Rahimi T, Daneshi S, Movahed E, Yusefi A, Shahrokhadi M, Chen D, Azaraeen S, Clark C., «Stress Coping Styles in Family and Relatives of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Patients in the South of Iran: Application of Lazarus and Folkman's Theory of Stress Coping,» *Open Public Health*, т. 15, pp. 1-8, 2022.
- [36] Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В., Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник, Київ: ФОП Маслаков, 2019.
- [37] Поспелова І.Д., Канюка О.Є. , «Прояв адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій у осіб з різним рівнем емоційного інтелекту,» в *Актуальні проблеми практичної психології*, Одеса, 2025.
- [38] Кононова М.М., Кучма Т.В., «СУТНІСТЬ СТРЕСУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ КАТЕГОРІЇ,» *Молодий вчений*, т. 1, № 89, pp. 28-32, 2020.
- [39] О. Ткачишина, «ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ,» *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*, т. 33, № 72, pp. 50-54, 2022.
- [40] Myshko, N., Titova, T., Teslenko, M., & Udina, N., «ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.,» *Психологія і особистість*, № 2, p. 115–127, 2022.
- [41] О. Когут, «МАТРИЦЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ,» *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*, № 12, pp. 108-113, 2021.

- [42] А. А. Шиліна, «Особливості та взаємозв'язок копінг-стратегій студентів з різним рівнем прокрастинації», *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія : Психологія.*, т. 43, № 2, pp. 243-249, 2012.
- [43] О. Резнікова, «Адаптаційні прояви копінг-стратегій та мотиваційних утворень особистості студента», *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, т. 2, № 4, pp. 91-96, 2017.
- [44] Т. Чередниченко, «ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС: СУТНІСТЬ І МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ.» в *Особистість в екстремальних умовах: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Черкаси, 2024.
- [45] Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С., «Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів», *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць.*, т. 3, № 22, pp. 469-476, 2017.
- [46] Ю. Бабухівська, «Поняття «стрес» та його особливості», *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*, № 29, pp. 63-64, 2018.
- [47] Орос, М. М., & Гал, А. В. , «Стрес, дистрес, його види та корекція», *Ліки України*, т. 7, № 253, pp. 32-35, 2021.
- [48] Л. В. Степаненко, «Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості», *Теорія та практика сучасної психології*, № 1, pp. 37-41, 2017.
- [49] В. Пілецький, «Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях», *бірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, т. 19, № 1, pp. 185-194, 2014.
- [50] Шайхлісламов, З. Р., & Горбенко, В. Ю., «Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості.» *Вчені записки ТНУ імені ВІ вернадського. серія: психологія*, т. 34, № 73, pp. 64-69, 2023.
- [51] В. В. Пічурін, «Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 2, pp. 53-59, 2015.
- [52] Ю. В. Александров, «Проблема копінг-стратегії в ситуації неспіху.» в *Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. СП Бочарової*, м. Харків, 2019.
- [53] І. А. Гуляс, «Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості.» *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology*, pp. 72-75, 2015.
- [54] Богучарова, О. І., & Ткаченко, Н. В. , «Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів.» *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*, № 22, pp. 27-36, 2016.
- [55] Kuzikova, S., & Shcherbak, T., «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ», *Психологія і особистість*, № 2, p. 85–97, 2022.

- [56] Н. Є. Шиліна, «Копінг-стратегії в робочих конфліктах: гендерні відмінності,» *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*, № 1, р. 60–64, 2024.
- [57] Пирог, Г., & Литвинчук, К., «Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни).» *Актуальні проблеми психічного здоров'я*, pp. 173-175, 2023.
- [58] Б. Т. Дем'яненко, «Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної допомоги,» *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, № 24, pp. 282-288, 2013.
- [59] Каламаж, В., Тимощук, Є., Краснопір, А., & Дорощук, Г., «Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів,» *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія"*, № 16, pp. 28-35, 2023.
- [60] Гозак С, Єлізарова О, Станкевич Т, Парац А, Чорна В, Товкун Л, Лебединець Н, Бондар О., «Адаптивні копінг-стратегії українців підчас війни,» *Психосоматична медицина та загальна практика [internet]*, т. 8, № 4, pp. 1-3, 2023.
- [61] О. І. Купреєва, «Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю,» *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*, pp. 335-343, 2016.
- [62] В. О. Олефір, «Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя,» *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, № 47, pp. 168-172, 2011.
- [63] Хазратова, Н., Малімон, Л., & Олійник, А., «Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями,» *Психологічні перспективи*, № 41, р. 175–190, 2023.

## Додаток А

### Кореляційні обчислення за допомогою Excel data analysis tool

В ході обчислення була допущена помилка, що до значення p-value, у перерахуванні за допомогою XLSTAT p-value наведене точніше Додаток Б.

Стрес ювінг-стратегії											
			Стрес			Емоції			Уникнення		
	Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення
Стрес	1		Стрес	1		Стрес	1		Стрес	1	
Проблема	0,18066951	1	Емоції	0,32459236	1	Уникнення	0,34528507	1	Уникнення	0,34528507	1
t-Test: Paired Two Sample for Means											
	Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення
Mean	20,7333333	0,78541667	Mean	20,7333333	0,64638889	Mean	20,7333333	0,41291667	Mean	20,7333333	0,41291667
Variance	18,6576577	0,01737577	Variance	18,6576577	0,01099115	Variance	18,6576577	0,00961501	Variance	18,6576577	0,00961501
Observations	75	75	Observations	75	75	Observations	75	75	Observations	75	75
Pearson Correlation	0,22967415		Pearson Correlation	0,37894347		Pearson Correlation	0,36717862		Pearson Correlation	0,36717862	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	74		df	74		df	74		df	74	
t Stat	40,2587341		t Stat	40,636591		t Stat	41,0744178		t Stat	41,0744178	
P(T<=t) one-tail	2,2844E-52		P(T<=t) one-tail	1,1786E-52		P(T<=t) one-tail	5,5131E-53		P(T<=t) one-tail	5,5131E-53	
t Critical one-tail	1,66570689		t Critical one-tail	1,66570689		t Critical one-tail	1,66570689		t Critical one-tail	1,66570689	
P(T<=t) two-tail	4,5689E-52		P(T<=t) two-tail	2,3572E-52		P(T<=t) two-tail	1,1026E-52		P(T<=t) two-tail	1,1026E-52	
t Critical two-tail	1,9925435		t Critical two-tail	1,9925435		t Critical two-tail	1,9925435		t Critical two-tail	1,9925435	

Копінг військовослужбовців											
			Стрес			Емоції			Уникнення		
	Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення
Стрес	1		Стрес	1		Стрес	1		Стрес	1	
Проблема	0,12149103	1	Емоції	0,28446588	1	Уникнення	0,182824	1	Уникнення	0,182824	1
t-Test: Paired Two Sample for Means											
	Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення
Mean	20,4571429	0,75625	Mean	20,4571429	0,59880952	Mean	20,4571429	0,41339286	Mean	20,4571429	0,41339286
Variance	16,8436975	0,01831342	Variance	16,8436975	0,00994033	Variance	16,8436975	0,00707064	Variance	16,8436975	0,00707064
Observations	35	35	Observations	35	35	Observations	35	35	Observations	35	35
Pearson Correlation	0,12047559		Pearson Correlation	0,26372743		Pearson Correlation	0,23528511		Pearson Correlation	0,23528511	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	34		df	34		df	34		df	34	
t Stat	28,4967603		t Stat	28,8024028		t Stat	29,027257		t Stat	29,027257	
P(T<=t) one-tail	1,2872E-25		P(T<=t) one-tail	9,0828E-26		P(T<=t) one-tail	7,0429E-26		P(T<=t) one-tail	7,0429E-26	
t Critical one-tail	1,69092426		t Critical one-tail	1,69092426		t Critical one-tail	1,69092426		t Critical one-tail	1,69092426	
P(T<=t) two-tail	2,5745E-25		P(T<=t) two-tail	1,8166E-25		P(T<=t) two-tail	1,4086E-25		P(T<=t) two-tail	1,4086E-25	
t Critical two-tail	2,03224451		t Critical two-tail	2,03224451		t Critical two-tail	2,03224451		t Critical two-tail	2,03224451	

Копінг військових капеланів											
			Стрес			Емоції			Уникнення		
	Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення
Стрес	1		Стрес	1		Стрес	1		Стрес	1	
Проблема	0,61683102	1	Емоції	0,53509608	1	Уникнення	0,71355394	1	Уникнення	0,71355394	1
t-Test: Paired Two Sample for Means											
	Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення
Mean	18,8125	0,796875	Mean	18,8125	0,6796875	Mean	18,8125	0,41210938	Mean	18,8125	0,41210938
Variance	14,4291667	0,02174479	Variance	14,4291667	0,0098886	Variance	14,4291667	0,01669515	Variance	14,4291667	0,01669515
Observations	16	16	Observations	16	16	Observations	16	16	Observations	16	16
Pearson Correlation	0,72340269		Pearson Correlation	0,67608635		Pearson Correlation	0,61786342		Pearson Correlation	0,61786342	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	15		df	15		df	15		df	15	
t Stat	19,5116619		t Stat	19,4346284		t Stat	19,7846862		t Stat	19,7846862	
P(T<=t) one-tail	2,2564E-12		P(T<=t) one-tail	2,3893E-12		P(T<=t) one-tail	1,8454E-12		P(T<=t) one-tail	1,8454E-12	
t Critical one-tail	1,75305036		t Critical one-tail	1,75305036		t Critical one-tail	1,75305036		t Critical one-tail	1,75305036	
P(T<=t) two-tail	4,5128E-12		P(T<=t) two-tail	4,7786E-12		P(T<=t) two-tail	3,6907E-12		P(T<=t) two-tail	3,6907E-12	
t Critical two-tail	2,13144955		t Critical two-tail	2,13144955		t Critical two-tail	2,13144955		t Critical two-tail	2,13144955	

Копінг капеланів-волонтерів											
			Стрес			Емоції			Уникнення		
	Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення
Стрес	1		Стрес	1		Стрес	1		Стрес	1	
Проблема	0,55984809	1	Емоції	0,65529214	1	Уникнення	0,44690992	1	Уникнення	0,44690992	1
t-Test: Paired Two Sample for Means											
	Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення
Mean	21,4	0,865625	Mean	21,4	0,70833333	Mean	21,4	0,359375	Mean	21,4	0,359375
Variance	25,8222222	0,00326606	Variance	25,8222222	0,01099537	Variance	25,8222222	0,00873481	Variance	25,8222222	0,00873481
Observations	10	10	Observations	10	10	Observations	10	10	Observations	10	10
Pearson Correlation	0,52847076		Pearson Correlation	0,64294856		Pearson Correlation	0,43135617		Pearson Correlation	0,43135617	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	9		df	9		df	9		df	9	
t Stat	12,8544513		t Stat	13,0479856		t Stat	13,1965472		t Stat	13,1965472	
P(T<=t) one-tail	2,1384E-07		P(T<=t) one-tail	1,881E-07		P(T<=t) one-tail	1,7066E-07		P(T<=t) one-tail	1,7066E-07	
t Critical one-tail	1,83311293		t Critical one-tail	1,83311293		t Critical one-tail	1,83311293		t Critical one-tail	1,83311293	
P(T<=t) two-tail	4,2769E-07		P(T<=t) two-tail	3,762E-07		P(T<=t) two-tail	3,4133E-07		P(T<=t) two-tail	3,4133E-07	
t Critical two-tail	2,26215716		t Critical two-tail	2,26215716		t Critical two-tail	2,26215716		t Critical two-tail	2,26215716	

Копінг цивільних, жінок											
Стрес			Емоції			Стрес			Уникнення		
Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення	
1			1			1			1		
Проблема	-0,2187522	1	Емоції	0,04222222	1	Уникнення	0,13545709	1			
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means					
Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення	
Mean	23,1428571	0,78794643	Mean	23,1428571	0,68303571	Mean	23,1428571	0,45089286	Mean	16,2857143	
Variance	16,2857143	0,01625279	Variance	16,2857143	0,00568767	Variance	16,2857143	0,00716861	Variance	16,2857143	
Observations	14	14	Observations	14	14	Observations	14	14	Observations	14	
Pearson Correlation	-0,0907779		Pearson Correlation	0,26026922		Pearson Correlation	0,3175958		Pearson Correlation	0,3175958	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	13		df	13		df	13		df	13	
t Stat	20,6574304		t Stat	20,9224751		t Stat	21,176254		t Stat	21,176254	
P(T<=t) one-tail	1,2623E-11		P(T<=t) one-tail	1,0743E-11		P(T<=t) one-tail	9,2233E-12		P(T<=t) one-tail	9,2233E-12	
t Critical one-tail	1,7709334		t Critical one-tail	1,7709334		t Critical one-tail	1,7709334		t Critical one-tail	1,7709334	
P(T<=t) two-tail	2,5246E-11		P(T<=t) two-tail	2,1487E-11		P(T<=t) two-tail	1,8447E-11		P(T<=t) two-tail	1,8447E-11	
t Critical two-tail	2,16036866		t Critical two-tail	2,16036866		t Critical two-tail	2,16036866		t Critical two-tail	2,16036866	

Важливість соціальної підтримки 9-10											
Стрес			Емоції			Стрес			Уникнення		
Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення	
1			1			1			1		
Проблема	0,28412101	1	Емоції	0,43755261	1	Уникнення	0,41723099	1			
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means					
Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення	
Mean	19,5	0,79774306	Mean	19,5	0,65277778	Mean	19,5	0,42708333	Mean	21,1142857	
Variance	21,1142857	0,01860972	Variance	21,1142857	0,01011905	Variance	21,1142857	0,01127232	Variance	21,1142857	
Observations	36	36	Observations	36	36	Observations	36	36	Observations	36	
Pearson Correlation	0,27704066		Pearson Correlation	0,50479933		Pearson Correlation	0,44655702		Pearson Correlation	0,44655702	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	35		df	35		df	35		df	35	
t Stat	24,6129834		t Stat	24,880392		t Stat	25,1587904		t Stat	25,1587904	
P(T<=t) one-tail	5,5062E-24		P(T<=t) one-tail	3,8481E-24		P(T<=t) one-tail	2,6596E-24		P(T<=t) one-tail	2,6596E-24	
t Critical one-tail	1,68957246		t Critical one-tail	1,68957246		t Critical one-tail	1,68957246		t Critical one-tail	1,68957246	
P(T<=t) two-tail	1,1012E-23		P(T<=t) two-tail	7,6961E-24		P(T<=t) two-tail	5,3192E-24		P(T<=t) two-tail	5,3192E-24	
t Critical two-tail	2,03010793		t Critical two-tail	2,03010793		t Critical two-tail	2,03010793		t Critical two-tail	2,03010793	

Важливість соціальної підтримки 5-8											
Стрес			Емоції			Стрес			Уникнення		
Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення	
1			1			1			1		
Проблема	0,29991019	1	Емоції	0,20356602	1	Уникнення	0,29160009	1			
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means					
Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення	
Mean	21,6	0,75625	Mean	21,6	0,62847222	Mean	21,6	0,39270833	Mean	11,9724138	
Variance	11,9724138	0,01814386	Variance	11,9724138	0,0128138	Variance	11,9724138	0,00698298	Variance	11,9724138	
Observations	30	30	Observations	30	30	Observations	30	30	Observations	30	
Pearson Correlation	0,35235571		Pearson Correlation	0,25127631		Pearson Correlation	0,20050396		Pearson Correlation	0,20050396	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	29		df	29		df	29		df	29	
t Stat	33,4308892		t Stat	33,4551882		t Stat	33,7240995		t Stat	33,7240995	
P(T<=t) one-tail	5,18E-25		P(T<=t) one-tail	5,0746E-25		P(T<=t) one-tail	4,0459E-25		P(T<=t) one-tail	4,0459E-25	
t Critical one-tail	1,69912703		t Critical one-tail	1,69912703		t Critical one-tail	1,69912703		t Critical one-tail	1,69912703	
P(T<=t) two-tail	1,036E-24		P(T<=t) two-tail	1,0149E-24		P(T<=t) two-tail	8,0919E-25		P(T<=t) two-tail	8,0919E-25	
t Critical two-tail	2,04522964		t Critical two-tail	2,04522964		t Critical two-tail	2,04522964		t Critical two-tail	2,04522964	

Важливість соціальної підтримки 0-4											
Стрес			Емоції			Стрес			Уникнення		
Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення	
1			1			1			1		
Проблема	-0,4256283	1	Емоції	0,44351853	1	Уникнення	0,65828059	1			
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means					
Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення	
Mean	22,7777778	0,83333333	Mean	22,7777778	0,68055556	Mean	22,7777778	0,42361111	Mean	22,4444444	
Variance	22,4444444	0,00708008	Variance	22,4444444	0,00824653	Variance	22,4444444	0,01174588	Variance	22,4444444	
Observations	9	9	Observations	9	9	Observations	9	9	Observations	9	
Pearson Correlation	-0,2319122		Pearson Correlation	0,52258542		Pearson Correlation	0,76923984		Pearson Correlation	0,76923984	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	8		df	8		df	8		df	8	
t Stat	13,8370009		t Stat	14,132455		t Stat	14,4074714		t Stat	14,4074714	
P(T<=t) one-tail	3,5961E-07		P(T<=t) one-tail	3,0551E-07		P(T<=t) one-tail	2,6323E-07		P(T<=t) one-tail	2,6323E-07	
t Critical one-tail	1,85954804		t Critical one-tail	1,85954804		t Critical one-tail	1,85954804		t Critical one-tail	1,85954804	
P(T<=t) two-tail	7,1922E-07		P(T<=t) two-tail	6,1102E-07		P(T<=t) two-tail	5,2647E-07		P(T<=t) two-tail	5,2647E-07	
t Critical two-tail	2,30600414		t Critical two-tail	2,30600414		t Critical two-tail	2,30600414		t Critical two-tail	2,30600414	

Зв'язок вибору проблемнофокусованих копінгів з віком											
Вік			Емоції			Вік			Уникнення		
Вік	Проблеми		Вік	Емоції		Вік	Уникнення		Вік	Уникнення	
1			1			1			1		
Проблеми	0,40378507	1	Емоції	0,42401095	1	Уникнення	0,11728356	1			
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means					
Вік	Проблеми		Вік	Емоції		Вік	Уникнення		Вік	Уникнення	
Mean	41,1733333	0,78541667	Mean	41,1733333	0,64638889	Mean	41,1733333	0,41291667	Mean	107,361441	
Variance	107,361441	0,01737577	Variance	107,361441	0,01099115	Variance	107,361441	0,00961501	Variance	107,361441	
Observations	75	75	Observations	75	75	Observations	75	75	Observations	75	
Pearson Correlation	0,38285669		Pearson Correlation	0,38477462		Pearson Correlation	0,06202486		Pearson Correlation	0,06202486	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	74		df	74		df	74		df	74	
t Stat	33,9193938		t Stat	34,0036332		t Stat	34,0863641		t Stat	34,0863641	
P(T<=t) one-tail	3,8438E-47		P(T<=t) one-tail	3,2344E-47		P(T<=t) one-tail	2,731E-47		P(T<=t) one-tail	2,731E-47	
t Critical one-tail	1,66570689		t Critical one-tail	1,66570689		t Critical one-tail	1,66570689		t Critical one-tail	1,66570689	
P(T<=t) two-tail	7,6876E-47		P(T<=t) two-tail	6,4687E-47		P(T<=t) two-tail	5,462E-47		P(T<=t) two-tail	5,462E-47	
t Critical two-tail	1,9925435		t Critical two-tail	1,9925435		t Critical two-tail	1,9925435		t Critical two-tail	1,9925435	

Зв'язок відчуття страху у військових і волонтерів зі стажем від 5 і більше років з копінг-стратегіями												
Страх			Емоції			Страх			Уникнення			
Страх	1	Проблема	Страх	1	Емоції	Страх	1	Уникнення	Страх	1	Уникнення	
Проблема	0,31152167	1	Емоції	0,17773343	1	Уникнення	0,41049977	1	Страх	0,41049977	Уникнення	1
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			
Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2		
Mean	5,58823529	0,78308824	Mean	5,58823529	0,66789216	Mean	5,58823529	0,41911765	Mean	5,58823529	0,41911765	
Variance	4,13235294	0,02068733	Variance	4,13235294	0,01901425	Variance	4,13235294	0,01526597	Variance	4,13235294	0,01526597	
Observations	17	17	Observations	17	17	Observations	17	17	Observations	17	17	
Pearson Correlation	0,47035349		Pearson Correlation	0,27133189		Pearson Correlation	0,43455407		Pearson Correlation	0,43455407		
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		
df	16		df	16		df	16		df	16		
t Stat	10,0606852		t Stat	10,1444942		t Stat	10,7518132		t Stat	10,7518132		
P(T<=t) one-tail	1,2625E-08		P(T<=t) one-tail	1,1245E-08		P(T<=t) one-tail	4,9637E-09		P(T<=t) one-tail	4,9637E-09		
t Critical one-tail	1,74588368		t Critical one-tail	1,74588368		t Critical one-tail	1,74588368		t Critical one-tail	1,74588368		
P(T<=t) two-tail	2,5249E-08		P(T<=t) two-tail	2,249E-08		P(T<=t) two-tail	9,9274E-09		P(T<=t) two-tail	9,9274E-09		
t Critical two-tail	2,1199053		t Critical two-tail	2,1199053		t Critical two-tail	2,1199053		t Critical two-tail	2,1199053		
Досвід стрес та проблеми			Досвід стрес та емоції			Досвід стрес та уникнення			Досвід стрес та уникнення			
Стрес			Емоції			Стрес			Уникнення			
Стрес	1	Проблема	Стрес	1	Емоції	Стрес	1	Уникнення	Стрес	1	Уникнення	
Проблема	0,41158668	1	Емоції	0,35541802	1	Уникнення	0,2302994	1	Стрес	0,2302994	Уникнення	1
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			
Стрес	Проблема		Стрес	Емоції		Стрес	Уникнення		Стрес	Уникнення		
Mean	21	0,78308824	Mean	21	0,66789216	Mean	21	0,41911765	Mean	21	0,41911765	
Variance	19,375	0,02068733	Variance	19,375	0,01901425	Variance	19,375	0,01526597	Variance	19,375	0,01526597	
Observations	17	17	Observations	17	17	Observations	17	17	Observations	17	17	
Pearson Correlation	0,58923747		Pearson Correlation	0,45479348		Pearson Correlation	0,33757855		Pearson Correlation	0,33757855		
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		
df	16		df	16		df	16		df	16		
t Stat	19,3021013		t Stat	19,3127519		t Stat	19,4557533		t Stat	19,4557533		
P(T<=t) one-tail	8,2673E-13		P(T<=t) one-tail	8,1975E-13		P(T<=t) one-tail	7,3181E-13		P(T<=t) one-tail	7,3181E-13		
t Critical one-tail	1,74588368		t Critical one-tail	1,74588368		t Critical one-tail	1,74588368		t Critical one-tail	1,74588368		
P(T<=t) two-tail	1,6535E-12		P(T<=t) two-tail	1,6395E-12		P(T<=t) two-tail	1,4636E-12		P(T<=t) two-tail	1,4636E-12		
t Critical two-tail	2,1199053		t Critical two-tail	2,1199053		t Critical two-tail	2,1199053		t Critical two-tail	2,1199053		
Мотивація нагородами та зв'язок стресу і копінг стратегій												
Низька мотивація												
Column 1			Column 1			Column 1			Column 1			
Column 1	1	Column 2	Column 1	1	Column 2	Column 1	1	Column 2	Column 1	1	Column 2	
Column 2	0,48183976	1	Column 2	-0,1266912	1	Column 2	0,16329258	1	Column 2	0,16329258	1	
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			
Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2		
Mean	20,03125	0,40039063	Mean	20,03125	0,78027344	Mean	20,03125	0,64388021	Mean	20,03125	0,64388021	
Variance	15,8377016	0,01193533	Variance	15,8377016	0,02132588	Variance	15,8377016	0,01342292	Variance	15,8377016	0,01342292	
Observations	32	32	Observations	32	32	Observations	32	32	Observations	32	32	
Pearson Correlation	0,52443745		Pearson Correlation	0,09372032		Pearson Correlation	0,23188923		Pearson Correlation	0,23188923		
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		
df	31		df	31		df	31		df	31		
t Stat	28,3037519		t Stat	27,4401314		t Stat	27,734041		t Stat	27,734041		
P(T<=t) one-tail	5,1621E-24		P(T<=t) one-tail	1,3016E-23		P(T<=t) one-tail	9,4733E-24		P(T<=t) one-tail	9,4733E-24		
t Critical one-tail	1,69551878		t Critical one-tail	1,69551878		t Critical one-tail	1,69551878		t Critical one-tail	1,69551878		
P(T<=t) two-tail	1,0324E-23		P(T<=t) two-tail	2,6033E-23		P(T<=t) two-tail	1,8947E-23		P(T<=t) two-tail	1,8947E-23		
t Critical two-tail	2,03951345		t Critical two-tail	2,03951345		t Critical two-tail	2,03951345		t Critical two-tail	2,03951345		
Висока мотивація												
Column 1			Column 1			Column 1			Column 1			
Column 1	1	Column 2	Column 1	1	Column 2	Column 1	1	Column 2	Column 1	1	Column 2	
Column 2	0,61041044	1	Column 2	0,59703769	1	Column 2	0,07025607	1	Column 2	0,07025607	1	
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			
Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2		
Mean	19,875	0,76953125	Mean	19,875	0,62109375	Mean	19,875	0,39257813	Mean	19,875	0,39257813	
Variance	25,05	0,01417643	Variance	25,05	0,01170247	Variance	25,05	0,00546468	Variance	25,05	0,00546468	
Observations	16	16	Observations	16	16	Observations	16	16	Observations	16	16	
Pearson Correlation	0,472834		Pearson Correlation	0,60699543		Pearson Correlation	0,03448884		Pearson Correlation	0,03448884		
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		
df	15		df	15		df	15		df	15		
t Stat	15,4393503		t Stat	15,5899485		t Stat	15,5766118		t Stat	15,5766118		
P(T<=t) one-tail	6,453E-11		P(T<=t) one-tail	5,6237E-11		P(T<=t) one-tail	5,6923E-11		P(T<=t) one-tail	5,6923E-11		
t Critical one-tail	1,75305036		t Critical one-tail	1,75305036		t Critical one-tail	1,75305036		t Critical one-tail	1,75305036		
P(T<=t) two-tail	1,2906E-10		P(T<=t) two-tail	1,1247E-10		P(T<=t) two-tail	1,1385E-10		P(T<=t) two-tail	1,1385E-10		
t Critical two-tail	2,13144955		t Critical two-tail	2,13144955		t Critical two-tail	2,13144955		t Critical two-tail	2,13144955		

Військові капелани					
	Стрес	Релігія		Стрес	Гумор
Стрес	1			1	
Релігія	0,34	1		0,04	1
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means		
	Стрес	Релігія		Стрес	Гумор
Mean	18,8125	0,9453125		18,8125	0,78125
Variance	14,4291667	0,00826823		14,4291667	0,065625
Observations	16	16		16	16
Pearson Correlation	0,11309233			0,3489724	
Hypothesized Mean Difference	0			0	
df	15			15	
t Stat	18,860335			19,4044152	
P(T<=t) one-tail	3,685E-12			2,4436E-12	
t Critical one-tail	1,75305036			1,75305036	
P(T<=t) two-tail	7,37E-12			4,8873E-12	
t Critical two-tail	2,13144955			2,13144955	
Цивільні жінки					
	Стрес	Релігія		Стрес	Гумор
Стрес	1			1	
Релігія	0,30	1		-0,08	1
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means		
	Стрес	Релігія		Стрес	Гумор
Mean	23,1428571	0,53571429		23,1428571	0,89285714
Variance	16,2857143	0,0467033		16,2857143	0,02129121
Observations	14	14		14	14
Pearson Correlation	0,25830648			0,07698019	
Hypothesized Mean Difference	0			0	
df	13			13	
t Stat	21,2255476			20,6736676	
P(T<=t) one-tail	8,9558E-12			1,2498E-11	
t Critical one-tail	1,7709334			1,7709334	
P(T<=t) two-tail	1,7912E-11			2,4996E-11	
t Critical two-tail	2,16036866			2,16036866	
Капелани волонтери					
	Стрес	Релігія		Стрес	Гумор
Стрес	1			1	
Релігія	-0,26	1		0,35	1
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means		
	Стрес	Релігія		Стрес	Гумор
Mean	21,4	0,775		21,4	0,95
Variance	25,8222222	0,04791667		25,8222222	0,01458333
Observations	10	10		10	10
Pearson Correlation	-0,3596002			0,46623998	
Hypothesized Mean Difference	0			0	
df	9			9	
t Stat	12,6293593			12,8658132	
P(T<=t) one-tail	2,488E-07			2,1223E-07	
t Critical one-tail	1,83311293			1,83311293	
P(T<=t) two-tail	4,976E-07			4,2446E-07	
t Critical two-tail	2,26215716			2,26215716	
Військовослужбовці на бойових посадах					
	Стрес	Релігія		Стрес	Гумор
Стрес	1			1	
Релігія	0,24	1		0,08	1
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means		
	Стрес	Релігія		Стрес	Гумор
Mean	20,4571429	0,54285714		20,4571429	0,8
Variance	16,8436975	0,0532563		16,8436975	0,03970588
Observations	35	35		35	35
Pearson Correlation	0,28148188			0,06113978	
Hypothesized Mean Difference	0			0	
df	34			34	
t Stat	29,1244142			28,3866668	
P(T<=t) one-tail	6,3135E-26			1,4607E-25	
t Critical one-tail	1,69092426			1,69092426	
P(T<=t) two-tail	1,2627E-25			2,9215E-25	
t Critical two-tail	2,03224451			2,03224451	

## Додаток Б

### Кореляційні обчислення за допомогою XLSTAT

Зв'язок вибору унікаючого копіngu з віком			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Вік	t	Observations
стрес	1		
Проблема	<b>0,404</b>	3,77102966	75
Емоції	<b>0,424</b>	4,00013566	75
Униження	0,117	1,00903504	75
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	<b>0,0003</b>		
Емоції	<b>0,0001</b>		
Униження	0,316		

Стрес копіng-стратегії			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	стрес	t	Observations
стрес	1		
Проблема	0,181	1,56946836	75
Емоції	<b>0,325</b>	2,9320787	75
Униження	<b>0,345</b>	3,14344563	75
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	0,121		
Емоції	<b>0,005</b>		
Униження	<b>0,003</b>		

Копіng військовослужбовців			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
стрес	1		
Проблема	0,121	1,0457663	35
Емоції	<b>0,284</b>	2,53521712	35
Униження	0,183	1,58882757	35
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	0,299		
Емоції	<b>0,013</b>		
Униження	0,116		

Копіng військових капеланів			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
стрес	1		
Проблема	<b>0,617</b>	6,69576413	16
Емоції	<b>0,535</b>	5,41182592	16
Униження	<b>0,714</b>	8,70197677	16
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	<b>&lt;0,0001</b>		
Емоції	<b>&lt;0,0001</b>		
Униження	<b>&lt;0,0001</b>		

Копіng капеланів-волонтерів			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
стрес	1		
Проблема	<b>0,560</b>	5,77283549	10
Емоції	<b>0,655</b>	7,41196693	10
Униження	<b>0,447</b>	4,26837668	10
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	<b>&lt;0,0001</b>		
Емоції	<b>&lt;0,0001</b>		
Униження	<b>&lt;0,0001</b>		

Копіng цивільних жінок			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
стрес	1		
Проблема	-0,219	-1,9154098	14
Емоції	0,042	0,36106881	14
Униження	0,135	1,16811214	14
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	0,059		
Емоції	0,719		
Униження	0,246		

Важливість соціальної підтримки 9-10			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
стрес	1		
Проблема	<b>0,284</b>	2,53187342	36
Емоції	<b>0,438</b>	4,15756341	36
Уникнення	<b>0,417</b>	3,92255867	36
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	<b>0,013</b>		
Емоції	<b>&lt;0,0001</b>		
Уникнення	<b>0,0002</b>		

Важливість соціальної підтримки 0-4			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
стрес	1		
Проблема	<b>-0,426</b>	-4,0187613	9
Емоції	<b>0,444</b>	4,22801637	9
Уникнення	<b>0,658</b>	7,47151453	9
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	<b>0,0001</b>		
Емоції	<b>&lt;0,0001</b>		
Уникнення	<b>&lt;0,0001</b>		

Відчуття страху у військових і волонтерів зі стажем від 5 і більше років має середній зв'язок зі стресом			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Страх	t	Observations
Страх	1		
Проблема	<b>0,312</b>	2,80102393	17
Емоції	0,178	1,54312366	17
Уникнення	<b>0,410</b>	3,84632386	17
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
Страх	0		
Проблема	<b>0,006</b>		
Емоції	0,127		
Уникнення	<b>0,0002</b>		

Мотивація нагородами та зв'язок стресу і копінг стратегій			
Низька мотивація			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Column 1	t	Observations
стрес	1		
Проблема	<b>0,482</b>	4,69819891	32
Емоції	-0,127	-1,0912432	32
Уникнення	0,163	1,41415362	32
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	<b>&lt;0,0001</b>		
Емоції	0,279		
Уникнення	0,161		

Важливість соціальної підтримки 5-8			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
стрес	1		
Проблема	<b>0,300</b>	2,686081	30
Емоції	0,204	1,77646582	30
Уникнення	<b>0,292</b>	2,60462862	30
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	<b>0,009</b>		
Емоції	0,080		
Уникнення	<b>0,011</b>		

Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
стрес	1		
Проблема	<b>0,412</b>	3,85858181	17
Емоції	<b>0,355</b>	3,24881638	17
Уникнення	<b>0,230</b>	2,02203154	17
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	<b>0,0002</b>		
Емоції	<b>0,002</b>		
Уникнення	<b>0,047</b>		

Висока мотивація			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Column 1	t	Observations
стрес	1		
Проблема	<b>0,610</b>	6,58432773	16
Емоції	<b>0,597</b>	6,35877392	16
Уникнення	0,070	0,60175509	16
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
стрес	0		
Проблема	<b>&lt;0,0001</b>		
Емоції	<b>&lt;0,0001</b>		
Уникнення	0,549		

Військові капелани			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
Стрес	1		
Гумор	0,042	0,35582657	16
Релігія	<b>0,340</b>	3,08898629	16
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
Стрес	0		
Гумор	0,723		
Релігія	<b>0,003</b>		

Цивільні, жінки			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
Стрес	1		
Гумор	-0,076	-0,6527649	14
Релігія	<b>0,298</b>	2,66729357	14
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
Стрес	0		
Гумор	0,516		
Релігія	<b>0,009</b>		

Капелани волонтери			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
Стрес	1		
Гумор	<b>0,354</b>	3,22932987	10
Релігія	<b>-0,259</b>	-2,2908438	10
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
Стрес	0		
Гумор	<b>0,002</b>		
Релігія	<b>0,025</b>		

Військовослужбовці на бойових посадах			
Correlation matrix (Spearman):			
Variables	Стрес	t	Observations
Стрес	1		
Гумор	0,080	0,68412338	35
Релігія	<b>0,235</b>	2,06913056	35
<i>Values in bold are different from 0 with a significance level alpha=0.05</i>			
p-values (Spearman):			
Variables	стрес		
Стрес	0		
Гумор	0,496		
Релігія	<b>0,042</b>		