

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ЧАС СУСПІЛЬНИХ КРИЗ

Мартінова О. С.

*студентка I курсу магістратури
факультету «Психологія та соціальні технології»
ПВНЗ «Європейський університет»
бульв. Академіка Вернадського, 16В, Київ, Україна
Lskika03@gmail.com*

Дроботько І. Д.

*доктор філософії, доцент,
завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
бульв. Академіка Вернадського, 16В, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-8639-1887*

Ключові слова: *копінг-стратегії особистості, психологічна адаптація особистості, суспільні кризи, резильєнтність особистості, психологічне благополуччя особистості, невизначеність, посттравматичне зростання особистості.*

Статтю присвячено комплексному міждисциплінарному дослідженню механізмів психологічної адаптації особистості в умовах глибоких суспільних потрясінь і трансформацій через призму аналізу копінг-стратегій. Здійснено огляд провідних теоретичних підходів до вивчення феноменів стресу та копінг-поведінки у контексті масштабних соціально-економічних і політичних змін, що супроводжуються підвищенням рівнем невизначеності та психологічного тиску на індивіда. Визначено й систематизовано основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення, розкрито їхню психологічну природу, специфіку використання та ефективність на різних етапах кризових подій. Досліджено взаємозв'язок між застосуванням певних копінг-стратегій та показниками психологічного благополуччя, рівнем тривожності, емоційної стабільності й соціальної активності особистості у період тривалої невизначеності. Проаналізовано вплив індивідуально-психологічних характеристик, зокрема емоційного інтелекту, толерантності до невизначеності, особистісної зрілості та ціннісних орієнтацій, на вибір і результативність копінг-стратегій у кризових умовах. Розглянуто феномен резильєнтності як ключового складника психологічної стійкості, що забезпечує гнучке реагування на стресові події завдяки розвитку адаптивних копінг-механізмів. Обґрунтовано доцільність інтеграції концепцій резильєнтності та копінгу у практику психологічної допомоги й соціальної підтримки, а також розроблення комплексних програм супроводу для підвищення ефективності адаптаційних процесів і зміцнення ресурсної бази особистості.

PERSONALITY COPING STRATEGIES UNDER UNCERTAINTY: FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION DURING SOCIAL CRISES

Martynova O. S.

1st year Master's Student

Faculty of Psychology and Social Technologies

Private Higher Education Establishment «European University»

Academician Vernadsky Blvd., 16B, Kyiv, Ukraine

Lskika03@ gmail.com

Drobotko I. D.

Doctor of Philosophy, Associate Professor,

Head of the Department of Practical Psychology and Social Technologies

Private Higher Education Establishment «European University»

Academician Vernadsky Blvd., 16B, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0002-8639-1887

Key words: *personality coping strategies, psychological adaptation of personality, social crises, personality resilience, psychological well-being of personality, uncertainty, post-traumatic growth of personality.*

The article is devoted to a comprehensive interdisciplinary study of the mechanisms of psychological adaptation of the individual in conditions of profound social upheavals and transformations through the prism of coping strategy analysis. The paper reviews leading theoretical approaches to the study of the phenomena of stress and coping behavior in the context of large-scale socio-economic and political changes accompanied by heightened uncertainty and psychological pressure on the individual. The main types of coping strategies – problem-focused, emotion-focused, and avoidance strategies – are identified and systematized, with their psychological nature, specific features of use, and effectiveness at different stages of crisis events revealed. The relationship between the application of certain coping strategies and indicators of psychological well-being, levels of anxiety, emotional stability, and social activity of the individual during prolonged uncertainty is examined. The influence of individual psychological characteristics, including emotional intelligence, tolerance to uncertainty, personal maturity, and value orientations, on the choice and effectiveness of coping strategies in crisis conditions is analyzed. Particular attention is paid to the phenomenon of resilience as a key component of psychological stability, ensuring flexible responses to stressful events through the development of adaptive coping mechanisms. The expediency of integrating the concepts of resilience and coping into the practice of psychological assistance and social support is substantiated, as well as the development of comprehensive support programs aimed at increasing the effectiveness of adaptation processes and strengthening the personal resource base.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується безпрецедентним рівнем невизначеності та динамічності соціальних процесів, що породжує гострі виклики для психологічної адаптації особистості. Масштабні суспільні потрясіння: військові конфлікти, пандемії, економічні кризи та політична нестабільність створюють умови хронічного стресу, вимагаючи від людини мобілізації усіх адаптаційних ресурсів та формування ефективних стратегій подолання труднощів. Війна проти України, що триває вже кілька років, економічні коливання та наслідки пандемії

COVID-19 сформували безпрецедентні виклики для психологічного благополуччя населення, руйнуючи звичні соціальні зв'язки та породжуючи відчуття небезпеки й безпорадності. У цьому контексті дослідження копінг-стратегій особистості набуває особливого значення як ключового механізму забезпечення психологічної стійкості в умовах радикальних соціальних трансформацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує зростання наукового інтересу до проблематики психологічної адаптації в умовах суспільних криз. Теоретичні основи вивчення копінг-пове-

дінки закладено у працях Р. Лазаруса та С. Фолкман, які розглядали копінг як динамічний процес когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини. Сучасні дослідження С.В. Абрамова та співавторів [1] комплексно розкривають основи програми психологічного супроводу учасників АТО, акцентуючи увагу на механізмах адаптації до травматичного досвіду. Н.Д. Володарська [2] досліджувала технології відновлення психологічного благополуччя у вимушених переселенців, визначаючи ключову роль адаптивних копінг-стратегій у процесі психологічної реабілітації. С. Грабовська та М. Єсип [3] провели ґрунтовний аналіз проблеми копіngu в сучасних психологічних дослідженнях, систематизувавши теоретичні підходи до розуміння механізмів подолання стресу.

Т.В. Данильченко [4] вивчала суб'єктивне благополуччя співробітників УВП та СІЗО під час воєнного стану, виявивши специфічні патерни копінг-поведінки в умовах екстремального професійного стресу. Фундаментальні дослідження О.А. Донченко, М.М. Слюсаревського, В.О. Татенка, Т.М. Титаренко та Н.В. Хазратовой [5] заклали основи соціальної психології кризових станів, розкриваючи механізми колективної травматизації та соціальної підтримки. В.Л. Зликов, С.О. Лукомська та О.В. Федан [6] розробили комплексну систему психодіагностики особистості у кризових життєвих ситуаціях, що дає змогу визначати індивідуальні особливості копінг-стилів та прогнозувати ефективність адаптації.

Дослідження В.М. Івкіна [7] присвячено силовому тренуванню як засобу відновлення психологічного благополуччя індивіда в умовах війни, розкриваючи роль фізичної активності в системі копінг-ресурсів. А. Іщенко [8] аналізувала психологію війни та механізми допомоги ветеранам АТО у поверненні до нормального життя, акцентуючи увагу на специфіці посттравматичної адаптації. В.О. Каламаж, А.Б. Краснопір та А.Р. Дорошук [9] досліджували копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів, виявивши взаємозв'язок між академічною успішністю та вибором адаптивних стратегій подолання труднощів.

Л.М. Карамушка [10] встановила вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій, визначивши роль проактивного копіngu в збереженні професійного благополуччя. Колективне дослідження Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та інших авторів [11] виявило зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками. З.Г. Кісар-

чук [12] розробила методичні основи психологічної допомоги постраждалим унаслідок кризових травматичних подій, систематизувавши підходи до кризової інтервенції.

Масштабне дослідження О. Клименко та Г. Чепурко [13] присвячене проблемам соціальної адаптації ветеранів в Україні, де визначено ключові бар'єри та ресурси успішної реінтеграції. В.О. Климчук [14] створив монографічне дослідження психології посттравматичного зростання, розкриваючи трансформаційний потенціал травматичного досвіду. О.П. Ковальчук [15] вивчала динамічні особливості психологічної адаптації військовослужбовців – учасників Антитерористичної операції до наслідків поранень, виявивши етапність адаптаційного процесу.

Фундаментальні праці О.М. Кокуна, Н.А. Агаєва, І.О. Пішко та Н.С. Лозінської [16–20] комплексно розкривають психологічні аспекти допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій, особливості негативних психічних станів унаслідок тривалої участі в бойових діях, психологічну роботу на етапі відновлення та забезпечення психологічної стійкості. З. Комар [21] розробила підручник із психологічної стійкості воїна, систематизувавши практичні методи формування резильєнтності в екстремальних умовах.

Водночас, незважаючи на значний обсяг досліджень, залишаються недостатньо вивченими питання динаміки копінг-стратегій особистості в умовах тривалих суспільних криз, механізми переходу від дезадаптивних до адаптивних форм копіngu, а також культурно-специфічні особливості подолання стресу в українському контексті. Потребують подальшого дослідження питання взаємозв'язку індивідуально-психологічних характеристик із вибором копінг-стратегій, роль соціальної підтримки в процесах адаптації, а також розроблення науково обґрунтованих моделей психологічного супроводу населення в умовах суспільної невизначеності.

Мета статті – комплексне дослідження особливостей психологічної адаптації особистості під час суспільних криз через аналіз копінг-стратегій в умовах невизначеності та розроблення науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації адаптаційних процесів.

Для досягнення мети визначено такі **завдання**:

1) здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння копінг-стратегій та їхньої ролі у психологічній адаптації особистості;

2) визначити особливості формування копінг-стратегій в умовах невизначеності, спричиненої суспільними кризами;

3) дослідити взаємозв'язок копінг-стратегій із показниками психологічного благополуччя особистості в умовах суспільних криз;

4) виявити найбільш ефективні копінг-стратегії для збереження психологічного здоров'я під час суспільних потрясінь;

5) розробити рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій для подолання негативних наслідків стресу в умовах невизначеності.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Концептуалізація феномену копінг-стратегій у контексті психологічної адаптації особистості вимагає інтеграції класичних теоретичних моделей із сучасними підходами, що враховують специфіку колективної травматизації та соціокультурні детермінанти адаптаційних процесів. Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана залишається фундаментальною для розуміння динамічної природи копіngu як процесу безперервної взаємодії між особистістю та середовищем, де ефективність копінг-стратегій визначається не так їх типом, як відповідністю ситуаційному контексту та суб'єктивній оцінці стресора [3]. У разі суспільних криз ця оцінка ускладнюється колективним характером травматичного досвіду, коли індивідуальні копінг-зусилля переплітаються з груповими процесами осмислення та подолання кризи, формуючи складну систему взаємопідтримки та взаємовпливу. Сучасні дослідження розширюють це розуміння, інтегруючи концепції психологічної резильєнтності та посттравматичного зростання, що особливо актуально в контексті тривалих суспільних криз, коли традиційні адаптаційні механізми можуть виявлятися недостатньо ефективними [14].

Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла додає важливий вимір розуміння копінг-процесів в умовах тривалих суспільних потрясінь, постулюючи, що люди прагнуть отримати, зберегти та захистити ресурси, які вони цінують, а стрес виникає унаслідок втрати ресурсів або загрози такої втрати [27]. У контексті суспільних криз відбувається масштабна втрата різноманітних ресурсів: матеріальних, соціальних, психологічних, що вимагає від особистості не просто адаптації, а радикальної перебудови системи життєвих пріоритетів та стратегій існування. Особливого значення набувають колективні ресурси: соціальна згуртованість, культурна ідентичність, спільні цінності, які можуть компенсувати індивідуальні втрати та створювати основу для формування нових адаптивних стратегій, що підтверджується дослідженнями українських психологів у контексті воєнного стану [1]. Формування копінг-стратегій в умовах суспільних криз характеризується специфічною динамікою, що відображає складну взаємодію між індивідуальними адаптаційними механізмами та колективними процесами подолання травми. Початкова фаза кризи, як правило,

супроводжується домінуванням емоційно-орієнтованих стратегій та механізмів уникнення, що є природною захисною реакцією психіки на надмірне стресове навантаження [6], стратегії дають змогу знизити інтенсивність первинного шоку та тривоги, створюючи психологічний буфер для поступової адаптації до нової реальності. Водночас пролонговані кризові стани вимагають активізації проблемно-орієнтованих копінг-стратегій для відновлення контролю над ситуацією та пошуку ефективних рішень, що підтверджується дослідженнями В.О. Каламаж та співавторів [9], які виявили позитивний зв'язок між використанням активних копінг-стратегій та показниками психологічного благополуччя.

Специфіка української ситуації полягає у тому, що населення змушене адаптуватися до умов тривалої невизначеності, пов'язаної з воєнним станом, економічною нестабільністю та соціальними трансформаціями. Дослідження О.М. Кокуна та співавторів [18] демонструють, що військовослужбовці – учасники АТО розвивають специфічні копінг-стратегії, які поєднують елементи активного подолання з механізмами психологічного дистанціювання від травматичного досвіду, феномен «адаптації до неадаптивного» відображає здатність психіки знаходити баланс між необхідністю функціонувати в екстремальних умовах та збереженням психологічної цілісності. Формування таких гібридних копінг-стратегій стає ключовим чинником виживання та збереження психічного здоров'я в умовах хронічного стресу. Емпіричні дослідження демонструють складний нелінійний характер взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям особистості в умовах суспільних криз. Л.М. Карамушка [10] встановила, що ефективність копінг-стратегій визначається не так їх типом, як відповідністю контексту ситуації, індивідуальним особливостям особистості та етапу розгортання кризи. Проблемно-орієнтований копінг виявляється найбільш ефективним у ситуаціях, які піддаються контролю та зміні, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії демонструють вищу адаптивність у ситуаціях, що не підлягають безпосередньому впливу. Стратегії уникнення, традиційно вважаючись дезадаптивними, можуть виявляти парадоксальну ефективність на короткий термін для зниження гострого стресу, хоча їх тривале використання асоціюється зі зниженням психологічного благополуччя та розвитком психопатологічної симптоматики [15].

Дослідження Т.В. Данильченко [4] виявило, що в умовах воєнного стану формується специфічний патерн копінг-поведінки, який характеризується підвищеною варіативністю та гнучкістю у виборі стратегій залежно від ситуаційного контексту. Особи, які демонструють високу «копінг-гнуч-

кість» – здатність швидко переключатися між різними стратегіями подолання стресу, – показують кращі показники психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя, феномен пояснюється тим, що в умовах високої невизначеності та мінливості стресорів жорстка прив'язаність до певного типу копіngu може виявлятися неадаптивною, тоді як здатність до гнучкого реагування дає змогу оптимально використовувати наявні ресурси та можливості.

Аналіз ефективності різних типів копінг-стратегій у контексті суспільних криз дає змогу виокремити комплекс адаптивних механізмів, що сприяють збереженню психологічного здоров'я в умовах тривалого стресу. Дослідження В.М. Івкіна [7] демонструють високу ефективність соматично-орієнтованих копінг-стратегій, зокрема силового тренування та фізичної активності, які не лише знижують рівень психофізіологічного напруження, а й сприяють формуванню відчуття контролю та самоефективності. Фізична активність активує нейробіологічні механізми стресостійкості, стимулюючи вироблення ендорфінів та нейротрофічних факторів, що позитивно впливає на емоційну регуляцію та когнітивні функції. Водночас надмірне захоплення фізичними навантаженнями може набувати характеру компульсивної поведінки та служити механізмом уникнення психологічної переробки травматичного досвіду.

Смислово-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на когнітивну переоцінку травматичних подій та пошук позитивних аспектів у кризовій ситуації, демонструють високу ефективність у довгостроковій перспективі [34]. Т.М. Титаренко підкреслює важливість формування «здорового сьогодення» через практики усвідомленості, прийняття та інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію. Здатність надавати новий сенс травматичним подіям, інтегрувати їх у цілісну картину світу та особистісний наратив суттєво підвищує психологічну резильєнтність та створює передумови для посттравматичного зростання. Українські дослідження демонструють, що особи, які знаходять сенс у допомозі іншим через волонтерську діяльність або професійну допомогу, показують кращі показники психологічної адаптації та нижчий рівень посттравматичної симптоматики [13].

Формування адаптивних копінг-стратегій у населення в умовах суспільних криз вимагає комплексного підходу, що інтегрує індивідуальні, групові та соціальні інтервенції. На основі аналізу досліджень З.Г. Кісарчук [12] та О.М. Кокуна зі співавторами [20] можна виокремити ключові напрями психологічної роботи, спрямованої на розвиток ефективних механізмів подолання

стресу. Першочерговими завданнями є психоедукація населення щодо природи стресових реакцій, нормалізація психологічних переживань у кризових ситуаціях та навчання базовим технікам емоційної саморегуляції. Важливо формувати розуміння того, що інтенсивні емоційні реакції на травматичні події є нормальною відповіддю психіки на ненормальні обставини, що знижує стигматизацію та сприяє своєчасному зверненню за допомогою.

Розвиток копінг-компетентності передбачає систематичне навчання різноманітним стратегіям подолання стресу через тренінгові програми, які враховують специфіку цільових груп та характер травматичного досвіду. Для військовослужбовців та ветеранів ефективними є програми, що поєднують когнітивно-поведінкові техніки з елементами тілесно-орієнтованої терапії [32]. Для внутрішньо переміщених осіб пріоритетними є стратегії, спрямовані на відновлення соціальних зв'язків та інтеграцію у нові громади [2]. Цивільне населення, що перебуває у зонах активних бойових дій або під постійною загрозою обстрілів, потребує специфічних навичок управління гострим стресом та технік швидкої стабілізації психоемоційного стану. Особливої уваги заслуговує розвиток колективних копінг-ресурсів через створення груп взаємодопомоги, громадських ініціатив та волонтерських рухів. Дослідження демонструють, що участь у колективних формах подолання кризи не лише сприяє мобілізації соціальних ресурсів, а й формує відчуття спільності, солідарності та колективної ефективності [5]. Інтеграція традиційних українських практик взаємодопомоги із сучасними психологічними технологіями створює культурно-конгруентну систему підтримки, що відповідає ментальним особливостям населення та підвищує ефективність психологічних інтервенцій. Важливим аспектом є також підготовка фахівців допомагаючих професій до роботи в умовах масової травматизації, включаючи навчання технікам запобігання вторинній травматизації та професійному вигоранню.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Проведене дослідження дає змогу зробити висновок про складну багаторівневу природу психологічної адаптації особистості до умов суспільних криз через систему копінг-стратегій, які формуються та трансформуються під впливом індивідуальних, соціальних та культурних чинників. Теоретичний аналіз наукових підходів демонструє еволюцію розуміння копінг-механізмів від простих поведінкових реакцій на стрес до складних адаптаційних систем, що інтегрують когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Установлено, що в умовах суспільних криз формуються специфічні патерни

копінг-поведінки, які характеризуються підвищеною варіативністю, гнучкістю та здатністю до швидкої реорганізації відповідно до мінливих умов середовища. Дослідження особливостей формування копінг-стратегій в умовах невизначеності виявило динамічний характер адаптаційних процесів із характерними фазами домінування різних типів копіngu – від початкового переважання емоційно-орієнтованих стратегій до поступової активізації проблемно-орієнтованого та смислового копіngu. Взаємозв'язок копінг-стратегій із показниками психологічного благополуччя має нелінійний характер і опосередковується множинними чинниками, включаючи тривалість та інтенсивність стресового впливу, наявність соціальної підтримки, індивідуальні ресурси резильєнтності. Найбільш ефективними для збереження психологічного здоров'я під час суспільних потрясінь виявляються інтегровані копінг-стратегії, що гнучко поєднують проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та смислові компоненти

відповідно до ситуаційного контексту. Особливе значення мають стратегії, спрямовані на когнітивну переоцінку травматичного досвіду, пошук позитивних аспектів у кризовій ситуації, активну соціальну взаємодію та просоціальну активність. Розроблені рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій передбачають комплексний підхід, що інтегрує психоедукацію, розвиток копінг-компетентності, мобілізацію індивідуальних та колективних ресурсів, створення системи багаторівневої психологічної підтримки.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з вивченням довгострокових ефектів використання різних копінг-стратегій на психологічне благополуччя та посттравматичне зростання, розробленням культурно-специфічних моделей психологічної підтримки, дослідженням нейробіологічних механізмів копіngu в умовах хронічного стресу, а також створенням інноваційних технологій психологічної допомоги з використанням цифрових платформ та штучного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Основи програми психологічного супроводу учасників АТО : методичний посібник / С.В. Абрамов та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2017. 163 с.
2. Володарська Н.Д. Технології відновлення психологічного благополуччя у вимушених переселенців. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 1. С. 79–84.
3. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
4. Данильченко Т.В. Суб'єктивне благополуччя співробітників УВП та СІЗО під час воєнного стану. *Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Чернігів : Академія ДПтС, 2023. С. 145–149.
5. Основи соціальної психології : навчальний посібник / О.А. Донченко та ін. ; за ред. М.М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 496 с.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Івкін В.М. Силowe тренування як засіб відновлення психологічного благополуччя індивіда в умовах війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок (Дні української психології в Берліні)*. 2023. С. 181–183. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>
8. Іщенко А. Психологія війни: як допомогти ветеранам АТО повернутися до нормального життя. *Сьогодні*. 2018. № 4. С. 12–14.
9. Каламаж В.О., Краснопір А.Б., Дорошук А.Р. Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 34–41.
10. Карамушка Л.М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології. Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 57. С. 12–21.
11. Зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками / Л. Карамушка та ін. *Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 26–36.
12. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. Київ : Логос, 2015. 207 с.
13. Клименко О., Чепурко Г. Проблеми соціальної адаптації ветеранів в Україні : наукова доповідь. Київ : Інститут соціології НАН України, 2024. 96 с.
14. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

15. Ковальчук О.П. Динамічні особливості психологічної адаптації військовослужбовців – учасників антитерористичної операції до наслідків поранень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 2(45). С. 106–109.
16. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
17. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
18. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 3. С. 123–129.
19. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
20. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 287 с.
21. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 184 с.
22. Кравченко Т.В. Соціалізація особистості і соціальне середовище. *Теоретико-методологічні проблеми дітей та учнівської молоді*. Київ, 2016. С. 23–29.
23. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
24. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Визначення ресурсів життєздатності особистості на прикладі подій Євромайдану 2013–2014 рр. в Україні. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 139–148.
25. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях : навчально-методичний посібник. Київ : ВГІ НАОУ, 2000. 188 с.
26. Михайлов Б.В., Риженко С.А., Мороз С.М. Війна в Україні: патоморфоз психічних і поведінкових розладів. Київ : Дніпро, 2019. 377 с.
27. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 104–120.
28. Наумов В.Л. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців із розладами адаптації, посттравматичним стресовим розладом та постстресовими розладами особистості. *Вісник морської медицини*. 2018. № 3. С. 38–44.
29. Наумов В.Л. Схильність до аддиктивної поведінки учасників АТО з розладами адаптації, посттравматичними стресовими розладами та постстресовим розладом особистості. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. Вип. 4. С. 73–76.
30. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. 540 с.
31. Пасько О.М., Прудка Л.М. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. Одеса : ОДУВС, 2021. 268 с.
32. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій : навчально-методичний посібник / А. М. Романишин та ін. Львів : НАСВ, 2015. 322 с.
33. Психологія екстремальних та кризових ситуацій : навчально-методичний посібник / О.Г. Романовський та ін. Харків : Іванченко І.С., 2022. 356 с.
34. Титаренко Т.М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
35. Чернишова І., Перун Ю., Бойченко О. Адаптація ветеранів в організацію після повернення з війни : посібник для керівника. Київ : МХП, 2023. 39 с.

REFERENCES

1. Abramov S.V. та ін. (2017). Osnovy prohramy psykholohichnoho suprovodu uchashnykiv ATO : metodychnyi posibnyk [Fundamentals of psychological support program for ATO participants : methodical manual]. Dnipro : Aktsent PP. [in Ukrainian]
2. Volodarska N.D. (2019). Tekhnolohii vidnovlennia psykholohichnoho blahopoluchchia u vymushenykh pereselentsiv [Technologies for restoring psychological well-being in internally displaced persons]. *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva*. № 1. S. 79–84. [in Ukrainian]
3. Hrabovska S., Yesyp M. (2010). Problema kopinhu v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh [The problem of coping in modern psychological research]. *Sotsiohumanitarni problemy liudyny*. № 4. S. 188–199. [in Ukrainian]

4. Danylchenko T.V. (2023). Subiektyvne blahopoluchchia spivrobitnykiv UVP ta SIZO pid chas voiennoho stanu [Subjective well-being of penitentiary and pre-trial detention center employees during martial law]. Aktualni pytannia teorii ta praktyky v haluzi prava, osvity, sotsialno-humanitarnykh ta povedinkovykh nauk v umovakh voiennoho stanu : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. Chernihiv : Akademiia DPtS. S. 145–149. [in Ukrainian]
5. Donchenko O.A., Sliusarevskyi M.M., Tatenko V.O., Tytarenko T.M., Khazratova N.V. ta in. (2008). Osnovy sotsialnoi psykholohii : navchalnyi posibnyk [Fundamentals of social psychology : textbook] / za red. M.M. Sliusarevskoho. Kyiv : Milenium. [in Ukrainian]
6. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv : Pedahohichna dumka. [in Ukrainian]
7. Ivkin V.M. (2023). Sylowe trenuvannia yak zasib vidnovlennia psykholohichnoho blahopoluchchia indyvida v umovakh viiny [Strength training as a means of restoring individual psychological well-being in wartime]. Ukrainska psykholohiia. XXI stolittia. Pochatok (Dni ukrainskoi psykholohii v Berlini). S. 181–183. [in Ukrainian]
8. Ishchenko A. (2018). Psykhologhiia viiny: yak dopomohty veteranam ATO povernutysia do normalnoho zhyttia [Psychology of war: how to help ATO veterans return to normal life]. Sohodni. № 4. S. 12–14. [in Ukrainian]
9. Kalamazh V.O., Krasnopir A.B., Doroshchuk A.R. (2024). Kopinh-stratehii yak komponent samorehuliatcii navchalnoi diialnosti studentiv [Coping strategies as a component of self-regulation of students' educational activities]. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia». № 17. S. 34–41. [in Ukrainian]
10. Karamushka L.M. (2020). Vplyv kopinh-stratehii na strukturni komponenty psykholohichnoho zdorovia personalu osvity orhanizatsii [The influence of coping strategies on the structural components of psychological health of educational organizations' personnel]. Aktualni problemy psykholohii. T. 1. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia. Vyp. 57. S. 12–21. [in Ukrainian]
11. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Karamushka T., Trofimov A., Visich O., Polivko L., Trofimova D., Zvarych R. (2023). Zviazok kopinh-stratehii u kryzovykh sytuatsiiakh u viiskovykh, yaki zaznali amputatsii, z yikh osvitno-profesiinymy kharakterystykamy [Connection of coping strategies in crisis situations in military personnel who underwent amputation with their educational and professional characteristics]. Ekonomichna psykholohiia. № 1(28). S. 26–36. [in Ukrainian]
12. Kisarchuk Z.H. (2015). Psykhologichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii : metodychnyi posibnyk [Psychological assistance to victims of crisis traumatic events : methodical manual]. Kyiv : TOV «Vydavnytstvo «Lohos». [in Ukrainian]
13. Klymenko O., Chepurko H. (2024). Problemy sotsialnoi adaptatsii veteraniv v Ukraini : naukova dopovid [Problems of social adaptation of veterans in Ukraine : scientific report]. Kyiv : Instytut sotsiologii NAN Ukrainy. [in Ukrainian]
14. Klymchuk V.O. (2020). Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostannia : monohrafiia [Psychology of post-traumatic growth : monograph]. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. [in Ukrainian]
15. Kovalchuk O.P. (2015). Dynamichni osoblyvosti psykholohichnoi adaptatsii viiskovosluzhbovtiv – uchastnykiv antyterorystychnoi operatsii do naslidkiv poranen [Dynamic features of psychological adaptation of military personnel – participants of the anti-terrorist operation to the consequences of injuries]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. № 2(45). S. 106–109. [in Ukrainian]
16. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2018). Osnovy psykholohichnykh znan pro psykhiichni rozlady dlia viiskovoho psykholoha : metodychnyi posibnyk [Fundamentals of psychological knowledge about mental disorders for military psychologist : methodical manual]. Kyiv : NDTs HP ZSU. [in Ukrainian]
17. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2015). Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtiam v umovakh boiovykh dii : metodychnyi posibnyk [Fundamentals of psychological assistance to military personnel in combat conditions : methodical manual]. Kyiv : NDTs HP ZSU. [in Ukrainian]
18. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2015). Osoblyvosti vyjavu nehatyvnykh psykhiichnykh staniv u viiskovosluzhbovtiv vnaslidok tryvaloï uchasti v boiovykh diiakhs ta perebuvannia v zoni ATO [Features of negative mental states in military personnel as a result of long-term participation in combat operations and stay in the ATO zone]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Vyp. 3. S. 123–129. [in Ukrainian]

19. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk V.V. (2017). Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtsiamy – uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia : metodychnyi posibnyk [Psychological work with military personnel – ATO participants at the recovery stage : methodical manual]. Kyiv : NDTs HP ZSU. [in Ukrainian]
20. Kokun O.M., Klochkov V.V., Moroz V.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2022). Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii : metodychnyi posibnyk [Ensuring psychological resilience of military personnel in combat conditions : methodical manual]. Kyiv–Odesa : Feniks. [in Ukrainian]
21. Komar Z. (2017). Psykholohichna stiikist voina : pidruchnyk dlia viiskovykh psykholohiv [Psychological resilience of a warrior : textbook for military psychologists]. Kyiv : NDTs HP ZSU. [in Ukrainian]
22. Kravchenko T.V. (2016). Sotsializatsiia osobystosti i sotsialne seredovyshche [Personality socialization and social environment]. Teoretyko-metodolohichni problemy ditei ta uchnivskoi molodi. Kyiv. S. 23–29. [in Ukrainian]
23. Kryzova psykholohiia : navchalnyi posibnyk [Crisis psychology : textbook] (2010) / za zah. red. O.V. Timchenka. Kharkiv : NUTsZU. [in Ukrainian]
24. Larina T., Sydorenko Zh. (2018). Vyznachennia resursiv zhyttiezdatnosti osobystosti na prykladi podii Yevromaidanu 2013–2014 rr. v Ukraini [Determining personality resilience resources on the example of Euromaidan events 2013–2014 in Ukraine]. Nauka i osvita. № 1. S. 139–148. [in Ukrainian]
25. Makarevych O.P. (2000). Psykholohichna pidhotovka osobystosti do povedinky v skladnykh sytuatsiiakh : navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychological preparation of personality for behavior in difficult situations : educational and methodical manual]. Kyiv : VHI NAOU. [in Ukrainian]
26. Mykhailov B.V., Ryzhenko S.A., Moroz S.M. (2019). Viina v Ukraini: patomorfoz psykhiichnykh i povedinkovykh rozladiv [War in Ukraine: pathomorphosis of mental and behavioral disorders]. Kyiv : Dnipro. [in Ukrainian]
27. Mushkevych V., Pasichnyk L. (2022). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-povedinky viiskovosluzhbovtiv ta tsyvilnoho naselennia v umovakh boiovykh dii [Psychological features of coping behavior of military personnel and civilians in combat conditions]. Psykholohichni perspektyvy. Vyp. 40. S. 104–120. [in Ukrainian]
28. Naumov V.L. (2018). Indyvidualno-psykholohichni osoblyvosti viiskovosluzhbovtiv z rozladamy adaptatsii, posttravmatychnym stresovym rozladom ta poststresovym rozladamy osobystosti [Individual psychological characteristics of military personnel with adaptation disorders, post-traumatic stress disorder and post-stress personality disorders]. Visnyk morskoi medytsyny. № 3. S. 38–44. [in Ukrainian]
29. Naumov V.L. (2018). Skhylnist do addyktivnoi povedinky uchasnykiv ATO z rozladamy adaptatsii, posttravmatychnym stresovym rozladom ta poststresovym rozladom osobystosti [Tendency to addictive behavior of ATO participants with adaptation disorders, post-traumatic stress disorders and post-stress personality disorder]. Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohi. T. 26. Vyp. 4. S. 73–76. [in Ukrainian]
30. Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka : monohrafiia [Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice : monograph] (2017) / za red. S.D. Maksymenka, S.B. Kuzikovi, V.L. Zlyvkova. Sumy : SumDPU im. A.S. Makarenka. [in Ukrainian]
31. Pasko O.M., Prudka L.M. (2021). Psykholohichni aspekty adaptatsii viiskovykh, yaki braly uchast u boiovykh diiakhs [Psychological aspects of adaptation of military personnel who participated in combat operations]. Odesa : ODUVS. [in Ukrainian]
32. Romanyshyn A.M., Boiko O.V., Bohorodytskyi D.V. ta in. (2015). Psykholohiia boiu: diialnist komandrya pidrozdilu shchodo pidtrymannia moralno-psykholohichnoho stanu osobovoho skladu v khodi boiovykh dii : navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychology of combat: activities of unit commander to maintain moral and psychological state of personnel during combat operations : educational and methodical manual]. Lviv : NASV. [in Ukrainian]
33. Romanovskyi O.H. ta in. (2022). Psykholohiia ekstremalnykh ta kryzovykh sytuatsii : navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychology of extreme and crisis situations : educational and methodical manual]. Kharkiv : Ivanchenko I. S. [in Ukrainian]
34. Tytarenko T.M. (2024). Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho sohodennia u voiennykh i povoiennykh umovakh : monohrafiia [My future depends on me: practices of healthy present in wartime and post-war conditions : monograph]. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. [in Ukrainian]
35. Chernyshova I., Perun Yu., Boichenko O. (2023). Adaptatsiia veteraniv v orhanizatsiiu pislia povernennia z viiny : posibnyk dlia kerivnyka [Adaptation of veterans to organization after returning from war : guide for manager]. Kyiv : MKhP. [in Ukrainian]