

DOI 10.26565/2225-7756-2025-78-07

UDC 316.62:364.62-787.2-054.73(477)"364"

А. Ю. ШВАЛБ (Швалб Антон Юрійович)
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент ЗВО кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна
E-mail: shvalb.anton@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

С. Г. ЯНОВСЬКА (Яновська Світлана Германівна)
кандидат психологічних наук,
доцентка ЗВО кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна
E-mail: sgyanovskaya@karazin.ua
<https://orcid.org/0000-0002-5439-5269>

Л. А. ПЕРЕЛИГІНА (Перелигіна Ліна Анатоліївна)
доктор біологічних наук, професор,
професор ЗВО кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна
E-mail: linaperlygina@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

У статті висвітлено результати емпіричного дослідження життєстійкості та копінг-стратегій цивільного населення України в умовах повномасштабної війни, з особливим акцентом на роль соціальної підтримки. Актуальність теми зумовлена потребою в розумінні психологічних ресурсів, що сприяють адаптації в умовах воєнної кризи. Метою дослідження було проаналізувати взаємозв'язок між рівнем життєстійкості, копінг-стратегіями та сприйняттям соціальної підтримки у респондентів із різним регіональним статусом та досвідом вимушеного переміщення. У дослідженні взяли участь 312 осіб із різних регіонів України. Застосовано такі методи: шкала життєстійкості (Connor–Davidson Resilience Scale), опитувальник COPE та шкала соціальної підтримки Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Кореляційний аналіз показав позитивний зв'язок між життєстійкістю та адаптивними копінг-стратегіями, зокрема активним подоланням і плануванням. Регресійний аналіз виявив, що найсуттєвішими предикторами життєстійкості виступають емоційна підтримка з боку родини та використання конструктивних копінгів. Результати дослідження мають практичне значення для розробки психосоціальних інтервенцій в умовах тривалих кризових ситуацій.

Ключові слова: життєстійкість, копінг-стратегії, соціальна підтримка, внутрішньо переміщені особи, війна, стрес, адаптація, ресурси.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Повномасштабна війна, розпочата Росією проти України у 2022 році, докорінно змінила соціальну дійсність, у якій функціонує цивільне населення. Щоденна загроза життю, вимушене переміщення, втрата домівок, джерел існування, порушення звичних соціальних зв'язків створюють хронічне психологічне навантаження та підвищують ризики емоційного виснаження, розвитку тривожних та депресивних станів. Водночас значна частина людей демонструє здатність зберігати функціональність, адаптуватися до екстремальних умов, виявляти психологічну гнучкість та ефективно долати наслідки травматичних подій. Така здатність пояснюється наявністю певних внутрішніх і зовнішніх ресурсів,

зокрема життєстійкості, адаптивних копінг-стратегій і соціальної підтримки.

Життєстійкість (resilience) у психологічній науці трактується як цілісна система когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах стресу й кризи. Зокрема, Михлюк Е. та Логовський І. (Михлюк, Логовський, 2024) розглядають її як динамічний процес, що формується під впливом індивідуального сприйняття ситуації, рівня автономії та наявної соціальної підтримки. Поняття **резильєнтності**, що використовується в зарубіжних та українських дослідженнях як синонімічне або частково співвіднесене з життєстійкістю, зазвичай акцентує на ефективному подоланні хронічного стресу через поєднання особистісної стійкості, включеності у

Як цитувати: Швалб, А., Яновська, С., Перелигіна, Л. (2025). Особливості життєстійкості та копінг-стратегій цивільного населення України під час повномасштабної війни: роль соціальної підтримки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (78), 46-52. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-07>

In cites: Shvalb, A., Yanovskaya, S., Perelygina, L. (2025). Peculiarities of Resilience and Coping Strategies of the Ukrainian Civilian Population During the Full-Scale War: The Role of Social Support. *Visnyk of V.N. Karazhin Kharkiv National University. Series Psychology*, 78, 46-52. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-07> (in Ukrainian)

© Швалб, А., Яновська, С., Перелигіна, Л. 2025; CC BY 4.0 license

соціальні зв'язки та участі в значущій діяльності (Нікітіна, Приходько, Хомуленко, 2024). У нашому дослідженні ми розглядаємо резильентність як адаптаційне ядро ширшого поняття життєстійкості.

Іншим критичним ресурсом є **копінг-стратегії** — когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які індивід сприймає як такі, що перевищують його ресурси (Lazarus & Folkman, 1984). Залежно від характеру дій, копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні. У контексті війни адаптивними вважаються активні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення ситуації, планування.

Третім важливим чинником психологічної адаптації є **соціальна підтримка**, яка визначається як реальне або уявне отримання допомоги від інших людей — емоційної, інформаційної чи інструментальної (Cobb, 1976; Thoits, 2011). У кризових ситуаціях вона виконує роль буфера стресу, сприяючи зниженню дистресу, мобілізації ресурсів та підвищенню суб'єктивного благополуччя (Li et al., 2024).

У науковій літературі наголошується на взаємозв'язках між життєстійкістю, копінгом і соціальною підтримкою як основними факторами збереження психологічного здоров'я в умовах війни. Наприклад, дослідження Чиханцової О. та Сердюк Л. (Чиханцова, Сердюк, 2023) виокремлює серед чинників життєстійкості самоусвідомлення, смисложиттєві орієнтації, внутрішній локус контролю та рефлексивність. На можливість профілактики розвитку професійних деструкцій у фахівців екстремальних професій за рахунок підтримання оптимального рівня життєстійкості вказують Перелігіна Л. і Балабанова К. (Перелігіна, Балабанова, 2019). Нікітіна та співавт. (Нікітіна, 2024) засвідчують, що рівень резильентності студентів залежить від індивідуальних психологічних характеристик, досвіду стресу та наявності підтримки. Мушєрова К. (Мушєрова, 2022) звертає увагу на зв'язок життєстійкості з рівнем тривожності та ціннісними орієнтаціями. У дослідженні Візнюка І., Пугача С. та Міщука С. (Візнюк, Пугач, Міщук, 2023) показано значущість соціальної підтримки й осмислення травматичного досвіду для професійної стійкості волонтерів.

Проблема резильентності активно вивчається і закордоном. Так, Hobfoll S. і колеги (Hobfoll, 2021), зазначають, що життєстійкість виконує посередницьку функцію між пережитою травмою та психічним благополуччям, але її захисний потенціал знижується в умовах тривалого насильства за відсутності соціальної підтримки. Schäfer S. з співавторами (Schäfer, 2019) доводять, що саме підтримка та активні копінг-стратегії сприяють посттравматичному зростанню.

Таким чином, сучасна емпірична база свідчить про значущість комплексного вивчення життєстійкості, копінг-стратегій і соціальної підтримки в умовах війни. Водночас, попри зростаючий інтерес до психічного здоров'я цивільного населення в Україні, у науковому просторі досі недостатньо досліджено взаємозв'язки між цими чинниками, особливо з урахуванням різного досвіду переживання воєнних подій. Також

залишаються малодослідженими відмінності в адаптаційних механізмах залежно від характеру та рівня отриманої соціальної підтримки.

Проблема дослідження полягає у виявленні особливостей взаємозв'язку між життєстійкістю, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою серед представників цивільного населення з різним досвідом воєнної травматизації. Її розв'язання має як наукову, так і прикладну значущість для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку стійкості в умовах війни.

Оскільки виявлено брак емпіричних досліджень, що комплексно враховують взаємозв'язок між життєстійкістю, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою в умовах війни, постає необхідність у цілеспрямованому вивченні цих змінних у цивільного населення України. Особливе значення набуває аналіз того, як саме різні джерела соціальної підтримки та типи копінгу можуть впливати на збереження психічної стійкості людей, які пережили травматичні події воєнного характеру. З оглядом на це ми можемо визначити мету, завдання і висуненні гіпотези дослідження наступним чином.

Метою дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку між життєстійкістю та копінг-стратегіями цивільного населення України в умовах повномасштабної війни, із фокусом на визначенні ролі соціальної підтримки як ключового чинника психологічної адаптації.

Передбачається, що життєстійкість цивільного населення в умовах війни позитивно корелює з використанням адаптивних копінг-стратегій (переважно проблемно-орієнтованих) та високим рівнем соціальної підтримки. Крім того, рівень соціальної підтримки виступає значущим модератором у зв'язку між життєстійкістю та ефективністю психологічної адаптації до воєнної травматизації.

Методи та організація дослідження. Метою емпіричної частини дослідження було вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою серед цивільного населення України в умовах повномасштабної війни. Дослідження мало кількісний кореляційний дизайн, що дозволив встановити взаємозв'язки між вказаними психологічними змінними, а також визначити їхній внесок у процеси адаптації до травматичних подій.

Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms у період із січня по квітень 2025 року. Посилання на анкету розповсюджувалося через соціальні мережі, спеціалізовані громадські платформи, волонтерські спільноти та психологічні форуми. До анкети входили стандартизовані психодіагностичні методики, блок соціально-демографічних запитань, а також запитання щодо досвіду переживання воєнних подій.

Перед участю всі респонденти ознайомилися з короткою інформацією про дослідження та надавали інформовану згоду. Було дотримано основних етичних принципів: добровільність, анонімність, конфіденційність. Анкети, заповнені менш ніж на 80% або з ознаками технічного заповнення (понаднормово швидко проходження), виключалися з аналізу.

У дослідженні взяли участь 312 респондентів віком від 18 до 65 років ($M = 34,7$; $SD = 10,6$), які на момент опитування проживали на території України. Вибірка формувалася за принципом стратифікованого випадкового відбору з урахуванням регіону проживання, віку, статі та досвіду воєнної травматизації (Табл. 1).

З метою вивчення впливу територіального контексту та досвіду вимушеного переміщення було виділено дві макрорегіональні зони:

- прифронтовий регіон (Харківська область);

- відносно безпечний регіон (західні області України).

У межах кожного регіону розрізнялися дві категорії учасників:

- резиденти - особи, які проживали в регіоні до початку повномасштабного вторгнення та не змінювали місце проживання;
- внутрішньо переміщені особи (ВПО) - особи, які були змушені залишити місце постійного проживання внаслідок бойових дій.

Таблиця 1. Розподіл респондентів у досліджуваній вибірці / Distribution of respondents in the study sample

Статус респондентів	Кількість осіб	Відсотки
Резиденти прифронтового регіону	90	28,8
ВПО, які проживають у прифронтовому регіоні	30	9,6
Резиденти західного регіону	85	27,2
ВПО, які проживають у західному регіоні	107	34,3
Жінки	197	63
Чоловіки	112	36
Інші (не вказали статі)	3	1

Для досягнення поставленої мети використовувались такі психодіагностичні методики:

- шкала життєстійкості (Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC-25, українська адаптація) для з'ясування рівня здатності особистості протистояти стресу та адаптуватися до тривалих психотравмуючих чинників;
- методика COPE (Carver, Scheier & Weintraub, адаптована українською мовою) для диференціації адаптивних (планування, активне подолання) та неадаптивних (уникнення, заперечення) стратегій;
- шкала сприйнятої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) для оцінки підтримки з боку родини, друзів і значущих інших осіб;
- соціально-демографічна анкета, яка містила запитання щодо віку, статі, освіти, регіону проживання, досвіду переміщення, волонтерської активності, а також суб'єктивної оцінки пережитих подій, пов'язаних із війною.

Для обробки даних було використано методи описової статистики (середнє значення, стандартне

відхилення, мінімум, максимум), кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) для виявлення зв'язків між змінними, а також множинну лінійну регресію для ідентифікації предикторів життєстійкості. Перевірка гіпотез проводилася з урахуванням критеріїв нормальності розподілу, достовірності та внутрішньої узгодженості даних. Усі розрахунки здійснювалися з використанням програмного забезпечення SPSS 26.0.

Результати дослідження. Проведене дослідження дозволило проаналізувати рівень життєстійкості, копінг-стратегії та сприйняту соціальну підтримку у представників цивільного населення з різним досвідом війни залежно від регіону проживання та статусу внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Для виявлення міжгрупових відмінностей у рівнях життєстійкості, використанні копінг-стратегій та сприйнятої соціальної підтримки було розраховано узагальнені статистичні показники (середні значення та стандартні відхилення) для чотирьох досліджуваних груп: респондентів і ВПО із західного та прифронтового регіонів (Табл.2).

Таблиця 2. Узагальнені статистичні показники за групами / Generalized statistical indicators by groups

Група	Життєстійкість (M, SD)	Адаптивні копінг-стратегії (M, SD)	Неадаптивні копінг-стратегії (M, SD)	Соціальна підтримка (M, SD)	N
Респонденти західного регіону	69.8 (12.3)	3.41 (0.44)	1.93 (0.48)	5.78 (0.66)	83
ВПО західного регіону	63.5 (11.4)	3.12 (0.49)	2.23 (0.51)	5.20 (0.69)	79
Респонденти прифронтового регіону	62.1 (10.8)	3.02 (0.47)	2.34 (0.53)	4.88 (0.72)	78
ВПО прифронтового регіону	58.7 (11.9)	2.86 (0.51)	2.45 (0.58)	4.62 (0.81)	72

Примітка. M — середнє значення; SD — стандартне відхилення; N — кількість учасників у кожній групі.

Було виявлено статистично значущі відмінності за показниками життєстійкості між чотирма групами ($F(3,308) = 11.47$; $p < .001$). Найвищі показники життєстійкості мають респонденти, які постійно проживають у західному регіоні України ($M = 69.8$;

$SD = 12.3$), найнижчі — ВПО з прифронтових територій ($M = 58.7$; $SD = 11.9$). Пост-хок аналіз (Tukey HSD) підтвердив вірогідність цих відмінностей ($p < .001$).

За адаптивними копінг-стратегіями також виявлено значущі відмінності ($F = 6.73$; $p < .001$): найвищі середні

значення спостерігаються у резидентів західного регіону ($M = 3.41$; $SD = 0.44$), найнижчі — у ВПО прифронтової зони ($M = 2.86$; $SD = 0.51$). Для неадаптивних стратегій спостерігався протилежний тренд ($F = 8.94$; $p < .001$): найвищий рівень у ВПО прифронтових регіонів ($M = 2.45$; $SD = 0.58$), найнижчий — у резидентів західного регіону ($M = 1.93$; $SD = 0.48$).

Рівень соціальної підтримки також достовірно відрізнявся між групами ($F = 9.85$; $p < .001$). Респонденти із західного регіону повідомляють про найвищу підтримку з боку родини, друзів і значущих інших ($M = 5.78$; $SD = 0.66$), найнижчий рівень спостерігається у ВПО прифронтових територій ($M = 4.62$; $SD = 0.81$).

Як демонструють результати, найвищі показники життєстійкості, адаптивних копінг-стратегій та соціальної підтримки мають респонденти західного регіону, тоді як найнижчі — внутрішньо переміщені особи з прифронтових територій. Ці дані свідчать про

потенційний кумулятивний вплив воєнної травматизації та вимушеного переселення на психологічну адаптацію. У той же час, зростання рівня неадаптивних копінг-стратегій (заперечення, уникнення тощо) простежується паралельно зі зменшенням рівня життєстійкості та соціальної підтримки. Це підтверджує важливість контекстуальних умов життя (зокрема безпеки й соціального оточення) для збереження психологічного функціонування у кризових ситуаціях.

З метою поглибленого аналізу було проведено кореляційний аналіз і множинну лінійну регресію для виявлення взаємозв'язків між рівнем життєстійкості, копінг-стратегіями та сприйнятою соціальною підтримкою, а також для встановлення чинників, що найбільш суттєво впливають на життєстійкість у контексті війни. Результати кореляційного аналізу, проведеного з використанням коефіцієнтів кореляції Пірсона, подано в таблиці 3.

Таблиця 3. Кореляційні зв'язки між життєстійкістю, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою / Correlations between resilience, coping strategies, and social support

Змінні	Коефіцієнт кореляції (ρ)	Рівень значущості
Адаптивні копінг-стратегії	0.49	$p < .001$
Неадаптивні копінг-стратегії	-0.32	$p < .001$
Сприйнята соціальна підтримка	0.53	$p < .001$
Активне подолання	0.42	$p < .01$
Планування	0.39	$p < .01$
Позитивна переоцінка	0.36	$p < .01$
Підтримка з боку родини	0.45	$p < .01$
Підтримка з боку друзів	0.40	$p < .01$
Заперечення	-0.28	$p < .01$
Уникнення	-0.25	$p < .05$

Як видно з таблиці, життєстійкість має помірні позитивні кореляції з адаптивними копінг-стратегіями — активним подоланням ($\rho = 0.42$), плануванням ($\rho = 0.39$) і позитивною переоцінкою ($\rho = 0.36$), а також із соціальною підтримкою з боку родини ($\rho = 0.45$) та друзів ($\rho = 0.40$). Це підтверджує гіпотезу про те, що індивідуальні зусилля та підтримка близького оточення слугують важливими психологічними ресурсами. Негативні зв'язки життєстійкості виявляє із запереченням ($\rho = -0.28$) та уникненням ($\rho = -0.25$), що засвідчує деструктивний характер неадаптивних копінгів у стресових умовах.

З метою виявлення предикторів життєстійкості було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Побудована модель є статистично значущою ($F(6,305) = 15.72$; $p < .001$), з коефіцієнтом детермінації $R^2 = 0.34$. До фінальної моделі увійшли: підтримка з боку родини ($\beta = 0.29$; $p < .001$), активне подолання ($\beta = 0.22$; $p = .002$), позитивна переоцінка ($\beta = 0.19$; $p = .007$) та заперечення ($\beta = -0.17$; $p = .014$). Змінні «регіон проживання» та «статус ВПО» не продемонстрували незалежного впливу після врахування копінгів та підтримки. Результати регресійного аналізу, проведеного методом покрокової множинної лінійної регресії (stepwise multiple linear regression), представлено в таблиці 4.

Таблиця 4. Результати регресійного аналізу: вплив соціальної підтримки та копінг-стратегій на життєстійкість / Results of regression analysis: the impact of social support and coping strategies on resilience

Предиктори	β	p
Підтримка з боку родини	0.29	$< .001$
Активне подолання	0.22	.003
Позитивна переоцінка	0.19	.009
Заперечення	-0.17	.012
Інші змінні (незначущі)	—	—
Моделі: $F(6, 305) = 15.72$, $p < .001$	$R^2 = .34$	

Результати множинної регресії свідчать, що значущими позитивними предикторами життєстійкості виступають підтримка з боку родини ($\beta = 0.29$), активне подолання ($\beta = 0.22$) і позитивна переоцінка ($\beta = 0.19$). Натомість заперечення виявилось негативним предиктором ($\beta = -0.17$). Ці змінні у сукупності

пояснюють 34% варіативності життєстійкості, що є вагомим показником для психосоціологічного дослідження. Таким чином, для підтримання життєстійкості у складних умовах надзвичайно важливими є внутрішні ресурси особистості та близькі міжособистісні зв'язки.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що життєстійкість цивільного населення в умовах війни значною мірою залежить як від індивідуальних, так і соціальних ресурсів. Вищі показники життєстійкості пов'язані з використанням адаптивних копінг-стратегій (зокрема, активного подолання та позитивної переоцінки), а також з високим рівнем сприйнятої соціальної підтримки, особливо з боку родини. Натомість неадаптивні стратегії (наприклад, заперечення) корелюють із нижчим рівнем життєстійкості.

Важливим виявився також територіальний та соціальний контекст: найнижчі показники життєстійкості виявлені серед внутрішньо переміщених осіб у прифронтовому регіоні, що свідчить про кумулятивний ефект дестабілізації. Натомість найвищі рівні життєстійкості демонструють резиденти західного регіону, які мають стабільні соціальні зв'язки та менш травматичний контекст. Таким чином, соціальна підтримка, тип копінг-стратегій та безпечність середовища виступають ключовими детермінантами стійкості в умовах тривалого стресу.

Обговорення. Результати дослідження засвідчують, що життєстійкість цивільного населення України під час повномасштабної війни варіюється залежно від територіального контексту, досвіду вимушеного переміщення, рівня соціальної підтримки та домінуючих копінг-стратегій. Виявлені регіональні відмінності в рівнях життєстійкості узгоджуються з попередніми спостереженнями, згідно з якими мешканці регіонів, більш наближених до зони бойових дій, можуть демонструвати як підвищену мобілізацію внутрішніх ресурсів (Stoddard et al., 2022), так і вищий рівень психологічної вразливості через хронічний стрес (Briere & Scott, 2014).

Наші дані підтверджують важливу роль соціальної підтримки як буферного чинника. Це відповідає висновкам досліджень, у яких підкреслюється, що підтримка з боку родини, друзів і значущих інших істотно підвищує здатність до адаптації в умовах кризи (Ozbay et al., 2007). У наших вибірці саме цей чинник був статистично значущим предиктором життєстійкості, що підтверджує його ключову роль у збереженні психічного здоров'я під час війни.

Виявлена позитивна кореляція між адаптивними копінг-стратегіями (зокрема, плануванням, активним подоланням, позитивною переоцінкою) та рівнем життєстійкості узгоджується з результатами сучасних досліджень, які засвідчують ефективність конструктивного копіngu в умовах тривалого стресу та невизначеності (Schäfer et al., 2019). У той же час, негативна кореляція між неадаптивними копіngами (такими як уникнення чи заперечення) та життєстійкістю підтверджує їхню деструктивну роль, що може поглиблювати емоційне виснаження та знижувати психологічну стійкість у ситуаціях хронічної загрози.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному емпіричному аналізі життєстійкості як психологічного конструкта в контексті війни, з урахуванням взаємодії соціального середовища, індивідуального досвіду переміщення та стратегій подолання. На відміну від попередніх досліджень, які переважно фокусувалися на

окремих регіонах або категоріях постраждалих, у цьому дослідженні було застосовано міжрегіональний підхід із виокремленням типів переміщення.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування даних для розробки програм психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб і резидентів прифронтових регіонів. Особливу увагу доцільно зосередити на розвитку соціальних зв'язків, формуванні адаптивних копінг-стратегій та навчанні навичкам психологічної саморегуляції. Крім того, результати можуть бути використані в системі професійної підготовки кризових психологів та соціальних працівників.

Висновки. У межах дослідження було проаналізовано особливості життєстійкості, копінг-стратегій і сприйнятої соціальної підтримки серед представників цивільного населення України в умовах війни з урахуванням регіону проживання та статусу ВПО. Результати показали, що життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії та рівень соціальної підтримки є вищими у респондентів, які постійно проживають у західному регіоні, порівняно з ВПО, особливо з числа мешканців прифронтових територій. У той же час неадаптивні копінг-стратегії частіше використовуються саме ВПО із прифронтової зони, що свідчить про підвищений рівень психологічної уразливості цієї групи.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та типами копінг-стратегій: адаптивні форми поведінки позитивно пов'язані з вищою життєстійкістю, тоді як неадаптивні — з її зниженням. Результати регресійного аналізу засвідчили, що адаптивні копінг-стратегії та сприйнята соціальна підтримка є значущими предикторами життєстійкості, незалежно від регіону проживання чи статусу ВПО.

Отримані результати можуть бути використані при розробці цільових психологічних інтервенцій для підвищення стресостійкості та підтримки цивільного населення в умовах тривалих кризових ситуацій, зокрема для осіб, які були змушені покинути місце проживання.

Список використаних джерел

- Візнюк І., Пугач С., Мішук С. Професійна життєстійкість особистості: аналіз волонтерської діяльності в умовах сучасності. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 61. С. 164–185. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-61.164-185>
- Михайлюк Е. І., Логовський І. М. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1. С. 95–102.
- Мушчерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. Т. 1(15). С. 38–43. [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).5](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).5)
- Нікітіна О. П., Приходько А. М., Хомуленко Б. В. Діагностика резильєнтності здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса. *Габітус*. 2024. № 62. С. 117–120.
- Перелігіна А. А., Балабанова К. В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5, Т. 2. С. 204–209.
- Чиханцова О., Сердюк А. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 62. С. 23–43. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.23-43>

- Briere J., & Scott C. *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment* (2nd ed.). Thousand Oaks : SAGE Publications, 2014.
- Carver C. S., Scheier M. F., & Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56(2). P. 267–283.
- Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 1976. Vol. 38(5). P. 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Hobfoll S. E., Hall B. J., Canetti D., & Johnson R. J. The limits of resilience: Distress following chronic political violence among Palestinians. *Social Science & Medicine*. 2021. Vol. 277. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113927>
- Lazarus R. S., & Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984.
- Li S., Wang Y., Xu Q., & Zhang X. Social support and post-traumatic growth during prolonged conflict: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 355. P. 210–218. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.005>
- Ozbay F., Johnson D. C., Dimoulas E., Morgan C. A., Charney D., & Southwick, S. Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry*. 2007. Vol. 4(5). P. 35–40.
- Schäfer S. K., Becker N., King L., & Michael T. The role of coping strategies in post-traumatic growth and mental health in war-affected populations. *Anxiety, Stress & Coping*. 2019. Vol. 32(6). P. 702–717. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1657073>
- Thoits P. A. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*. 2011. Vol. 52(2). P. 145–161.

A. SHVALB (Shvalb Anton)

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Associate Professor of the Applied Psychology Department

V. N. Karaz'in Kharkiv National University

4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine

E-mail: shvalb.anton@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

S. YANOVSKA (Yanovskaya Svitlana)

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor of the Applied Psychology Department

V. N. Karaz'in Kharkiv National University

4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine

E-mail: sgyanovskaya@karaz.in.ua

<https://orcid.org/0000-0002-5439-5269>

L. PERELYGINA (Perelygina Lina)

Doctor of Biological Sciences, Professor

Professor of the Applied Psychology Department

V. N. Karaz'in Kharkiv National University

4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine

E-mail: linaperlygina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

PECULIARITIES OF RESILIENCE AND COPING STRATEGIES OF THE UKRAINIAN CIVILIAN POPULATION DURING THE FULL-SCALE WAR: THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT

This article presents the results of an empirical study dedicated to the investigation of resilience, coping strategies, and social support among the civilian population of Ukraine under conditions of full-scale war. Special attention is paid to the role of social support in the process of psychological adaptation, as well as to the impact of residence region and the status of internally displaced persons (IDPs) on the specific features of stress coping. The theoretical framework of the study is based on the conceptualization of resilience as an individual's ability to maintain or restore psychological equilibrium under conditions of extreme stress, along with models of coping that view it as a process involving cognitive and behavioral efforts aimed at managing internal and external demands. The study involved civilians residing both in frontline areas and in relatively safe regions of Ukraine. Standardized psychodiagnostic instruments were used to measure levels of resilience, coping strategies, and perceived social support. Statistical analysis revealed significant differences in preferred coping strategies depending on regional context and IDP status. It was found that higher levels of resilience are associated with a greater use of problem-focused coping strategies and less reliance on emotion-avoidant responses. The level of perceived social support proved to be a significant stress buffer, reducing the intensity of maladaptive reactions, especially among individuals who had experienced forced displacement. The results of the study underscore the importance of developing programs aimed at enhancing resilience and strengthening social connections in crisis conditions. They have practical significance for organizing psychological assistance to the population during wartime, particularly in work with internally displaced persons and residents of high-risk zones. The data obtained may be used to improve intervention strategies focused on fostering adaptive coping mechanisms within the civilian population. Furthermore, the findings open up possibilities for future research into the factors that strengthen or, conversely, diminish resilience under prolonged conditions of social instability. In particular, promising directions include the examination of interpersonal interaction effects, volunteer activity, and civic engagement as resources for the mental health maintenance. Thus, the study contributes to a deeper understanding of psychological resilience mechanisms in wartime and may serve as a foundation for the development of comprehensive, contextually sensitive models of psychosocial support that take into account not only individual characteristics but also the sociocultural conditions of human life in crisis situations.

Keywords: *resilience, coping strategies, social support, internally displaced persons, war, stress, adaptation, resources*

References

- Vizniuk, I., Puhach, S., Mishchuk, S. (2023). Professional resilience of the individual: analysis of volunteer activity in modern conditions. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 61, 164–185. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-61.164-185> [in Ukrainian].
- Mykhiuk, E. I., Lohovskyi, I. M. (2024). Psychological features of resilience of internally displaced persons. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1, 95–102. [in Ukrainian].

- Mushcherova, K. (2022). Psychological features of the relationship between resilience and anxiety. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, 1(15), 38–43. [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).5](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).5) [in Ukrainian].
- Nikitina, O. P., Prykhodko, A. M., Khomulenko, B. V. (2024). Diagnostics of the resilience of higher education students of a front-line metropolis. *Habitus*, 62, 117–120. [in Ukrainian].
- Perelyhina, L. A., Balabanova, K. V. (2019). Professional viability as a psychological predictor of the formation and development of a specialist. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 5, 204–209. [in Ukrainian].
- Chykhantsova, O., Serdiuk, L. (2023). Personal resources and their influence on the resilience of the individual. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 62, 23–43. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.23-43> [in Ukrainian].
- Briere, J., & Scott, C. (2014). *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment* (2nd ed.). Thousand Oaks : SAGE Publications.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Cobb, S. Social support as a moderator of life stress. (1976). *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti, D., & Johnson, R. J. (2021). The limits of resilience: Distress following chronic political violence among Palestinians. *Social Science & Medicine*, 277, 113927. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113927>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer.
- Li, S., Wang, Y., Xu, Q., & Zhang, X. (2024). Social support and post-traumatic growth during prolonged conflict: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 355, 210–218. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.005>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry*, 4(5), 35–40.
- Schäfer, S. K., Becker, N., King, L., & Michael, T. (2019). The role of coping strategies in post-traumatic growth and mental health in war-affected populations. *Anxiety, Stress & Coping*, 32(6), 702–717. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1657073>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.

Стаття надійшла до редакції 8.04.2025 (The article was received by the editors 8.04.2025)

Стаття рекомендована до друку 10.06.2025 (The article is recommended for printing 10.06.2025)
