УДК 159.944.4:159.923.2(477)

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.047

Завадзкий Вадим Сергійович
здобувач магістерського рівня вищої освіти, Національний університет "Одеська юридична академія"

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій, сприйнятого стресу та психологічного благополуччя дорослих українців в умовах тривалого воєнного конфлікту. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю вивчення не лише негативних наслідків хронічного стресу, а й психологічних ресурсів, пов'язаних зі збереженням позитивного функціонування. Мета дослідження — визначити характер статистичних зв'язків між копінг-стратегіями, рівнем сприйнятого стресу та психологічним благополуччям. Використано поперечний дизайн та анонімне онлайн-опитування 61 повнолітньої особи. Застосовано PSS-10, WEMWBS і Brief COPE; статистичний аналіз включав описову статистику, кореляції Спірмена та множинну лінійну регресію. Чотирнадцять субшкал Brief COPE об'єднано в чотири блоки: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, соціально-орієнтований і дисфункціональний копінг. Виявлено негативний зв'язок сприйнятого стресу з благополуччям ($\rho = -0{,}511$; $p < 0{,}001$), а також дисфункціонального копінгу з благополуччям ($\rho = -0{,}298$; $p = 0{,}020$). Для емоційно-орієнтованого копінгу встановлено слабкий позитивний зв'язок ($\rho = 0{,}255$; $p = 0{,}047$), який потребує обережної інтерпретації. Регресійна модель пояснювала 40,5% дисперсії благополуччя; статистично значущими предикторами були сприйнятий стрес та емоційно-орієнтований копінг. Результати мають пошуковий характер і не дають підстав для причинних висновків або узагальнення на все населення України.

Ключові слова: воєнний стрес, копінг-стратегії, психологічне благополуччя, сприйнятий стрес, Brief COPE, психологічна адаптація.

Abstract. The paper presents findings from an empirical study of the associations between coping strategies, perceived stress, and psychological well-being among Ukrainian adults living under conditions of prolonged war. The relevance of the topic stems from the need to examine not only the adverse effects of chronic stress but also psychological resources associated with positive functioning. The aim was to identify the statistical associations between coping strategies, perceived stress, and psychological well-being. A cross-sectional design and an anonymous online survey involving 61 adults were used. The instruments included the PSS-10, WEMWBS, and Brief COPE. The fourteen subscales of Brief COPE were combined into four clusters: problem-oriented, emotion-oriented, socially oriented, and dysfunctional coping. Statistical analyses comprised descriptive statistics, Spearman's rank correlations, and multiple linear regression. Perceived stress was negatively associated with well-being ($\rho = -0.511$, $p < 0.001$), as was dysfunctional coping ($\rho = -0.298$, $p = 0.020$). Emotion-oriented coping showed a weak positive association with well-being ($\rho = 0.255$, $p = 0.047$), which should be interpreted cautiously. The regression model explained 40.5% of the variance in well-being; perceived stress and emotion-oriented coping were statistically significant predictors. The findings are exploratory and do not establish causal relationships or support generalization to the entire Ukrainian adult population.

Keywords: wartime stress, coping strategies, psychological well-being, perceived stress, Brief COPE, psychological adaptation.

Вступ

Повномасштабна війна в Україні створила умови тривалого психологічного навантаження, пов’язаного з постійною загрозою безпеці, вимушеним переміщенням, втратами, розлукою з близькими та невизначеністю майбутнього. За таких обставин важливим завданням психологічної науки є дослідження чинників, пов’язаних зі збереженням психологічного благополуччя. У транзакційному підході стрес розглядається як результат взаємодії людини із

середовищем, а копінг - як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління вимогами ситуації [1]. Водночас ефективність копінгу залежить від контексту, доступних ресурсів і можливості гнучко змінювати стратегії.

Психологічне благополуччя є самостійним позитивним виміром психічного функціонування, який не зводиться лише до відсутності психічних симптомів. Для його оцінювання в дослідженні використано WEMWBS [2]. Сприйнятий стрес оцінювався за PSS-10 [3], а копінг-стратегії - за Brief COPE [4; 5]. Особливістю роботи є аналіз зв’язків із благополуччям як на рівні окремих укрупнених блоків копінгу, так і в багатофакторній регресійній моделі.

Мета і завдання

Мета дослідження — визначити характер статистичних взаємозв'язків між копінг-стратегіями, сприйнятим стресом і психологічним благополуччям дорослих українців в умовах хронічного воєнного стресу, а також оцінити відносний внесок зазначених показників у варіативність психологічного благополуччя.

Методи

Дослідження виконано в межах кількісної стратегії з використанням поперечного (cross-sectional) дизайну. Аналітичну вибірку становила 61 повнолітня особа. Опитування проводилося анонімно в онлайн-форматі; вибірка формувалася за доступністю через соціальні мережі. Застосовано три психодіагностичні інструменти: PSS-10 для вимірювання сприйнятого стресу, WEMWBS для оцінювання позитивного психічного благополуччя та Brief COPE для вивчення копінг-стратегій.

Чотирнадцять субшкал Brief COPE у межах цього дослідження було об’єднано в чотири блоки: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, соціально-орієнтований і дисфункціональний копінг. Таке групування є операціональним рішенням авторського дослідження, а не універсальною або обов’язковою факторною структурою методики. Статистичну обробку здійснено в jamovi. Використано описову статистику, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та множинну лінійну регресію. Рівень статистичної значущості становив $p < 0,05$; поправку на множинні порівняння не застосовували.

Результати та обговорення

Середній показник сприйнятого стресу у вибірці становив M = 18,18 (SD = 5,45), медіана - 18,0, діапазон - від 8 до 32 балів. Середній показник психологічного благополуччя становив M = 50,00 (SD = 8,17), медіана - 52,0, діапазон - від 24 до 69 балів. Внутрішня узгодженість шкал була прийнятною або високою: α Кронбаха для PSS-10 становила 0,834, для WEMWBS - 0,919.

Середні значення укрупнених блоків копінгу розподілилися таким чином: проблемно-орієнтований копінг - M = 3,08 (SD = 0,70), емоційно-орієнтований - M = 2,57 (SD = 0,50), соціально-орієнтований - M = 2,34 (SD = 0,69), дисфункціональний - M = 1,75 (SD = 0,43). Отже, у досліджуваній вибірці найчастіше використовувався проблемно-орієнтований блок, тоді як найнижчим було середнє значення дисфункціонального копінгу.

Кореляційний аналіз засвідчив помірний негативний зв'язок між сприйнятим стресом і психологічним благополуччям ($\rho = -0,511$; $p < 0,001$): вищі значення PSS-10 асоціювалися з нижчими значеннями WEMWBS. Дисфункціональний копінг мав слабкий негативний зв'язок із благополуччям ($\rho = -0,298$; $p = 0,020$). Для емоційно-орієнтованого копінгу виявлено слабкий позитивний зв'язок ($\rho = 0,255$; $p = 0,047$). Водночас проблемно-орієнтований ($\rho = 0,128$; $p = 0,327$) і соціально-орієнтований копінг ($\rho = -0,033$; $p = 0,798$) статистично значущих зв'язків із WEMWBS не продемонстрували.

Множинна лінійна регресійна модель, до якої включено чотири блоки копінгу та показник PSS-10, була статистично значущою: $F(5, 55) = 7{,}50$; $p < 0{,}001$. Коефіцієнт детермінації становив $R^2 = 0{,}405$, скоригований $R^2 = 0{,}351$. Отже, сукупність включених предикторів пояснювала 40,5% варіативності психологічного благополуччя в межах цієї вибірки. Статистично значущими незалежними предикторами в моделі були сприйнятий стрес ($\beta = -0{,}44$; $B = -0{,}67$; $p = 0{,}001$) та емоційно-орієнтований копінг ($\beta = 0{,}28$; $B = 4{,}57$; $p = 0{,}029$). Для проблемно-орієнтованого ($p = 0{,}684$), соціально-орієнтованого ($p = 0{,}849$) і дисфункціонального копінгу ($p = 0{,}087$) незалежні коефіцієнти не досягли статистичної значущості.

Різниця між парними кореляціями та регресійними коефіцієнтами є методологічно важливою: кореляція відображає зв’язок двох показників без одночасного контролю інших змінних, тоді як регресійний коефіцієнт характеризує зв’язок предиктора з результатом за фіксації інших включених предикторів. Тому негативна парна кореляція дисфункціонального копінгу з благополуччям не супроводжувалася статистично значущим незалежним внеском цього блоку в регресійній моделі.

Висновки

У досліджуваній вибірці вищий рівень сприйнятого стресу був пов'язаний із нижчим психологічним благополуччям. Також встановлено негативний парний зв'язок дисфункціонального копінгу та слабкий позитивний зв'язок емоційно-орієнтованого копінгу з благополуччям. У багатофакторній моделі статистично значущими предикторами виявилися сприйнятий стрес та емоційно-орієнтований копінг; модель пояснювала 40,5% дисперсії WEMWBS. Отримані результати підкреслюють доцільність комплексного розгляду стресу й копінг-поведінки під час аналізу психологічного благополуччя в умовах тривалих суспільних криз.

Висновки мають попередній характер. Невелика вибірка, рекрутинг за доступністю, поперечний дизайн і відсутність поправки на множинні порівняння обмежують можливості узагальнення; зокрема, результат для емоційно-орієнтованого копінгу ($p = 0{,}047$) потребує обережної перевірки. Виявлені асоціації не доводять причинного впливу. Подальші дослідження доцільно проводити на більших вибірках із лонгітюдним дизайном та окремим аналізом субшкал Brief COPE.

Список використаних джерел

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer. 1984.

2. Tennant R., Hiller L., Fishwick R. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. Health and Quality of Life Outcomes. 2007. Vol. 5. P. Article 63. DOI: 10.1186/1477-7525-5-63

3. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Журнал сучасної психології. 2022. № 2. С. 16–27. DOI: 10.26661/2310-4368/2022-2-2

4. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100. DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6

5. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: 10.32999/2663-970X/2023-10-4