 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

УДК.159.98:615.851:[355.01:159.942] DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).13

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ: РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ГНУЧКОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Петрушенко Вікторія Вікторівна
доктор медичних наук, професор, ректор.
ORCID: 0000-0002-9255-403X.

Чорна Валентина Володимирівна
доктор медичних наук, професор
ORCID: 0000-0002-9525-0613.

Ордатій Наталія Миколаївна
доктор філософії
ORCID: 0000-0002-8100-2790.

Разієвська Марія Олександрівна
магістр психології
ORCID: 0009-0001-7123-1477.

Анотація. *Статтю присвячено співвідношенню тривожності, копінг-поведінки та психологічної адаптації за тривалої воєнної загрози. Мета роботи – обґрунтувати критерії, за якими можна визначати адаптивне значення способів подолання з урахуванням обставин їх застосування. Теоретичний аналіз поєднує уточнення понять, зіставлення результатів досліджень і узагальнення положень психології стресу та резильєнтності. Розглянуто сучасні метааналізи й дослідження українців із різним воєнним досвідом, зокрема праці про психологічні ресурси, благополуччя та позитивне психічне здоров'я. Розмежовано тривогу як актуальний стан, тривожність як відносно стійку схильність, копінг як процес подолання та резильєнтність як перебіг адаптації за несприятливих умов. Запропоновано п'ять взаємопов'язаних критеріїв оцінювання копінгу: контрольованість ситуації, функцію стратегії, тривалість її застосування та наслідків, доступність ресурсів і зміни повсякденного функціонування. Їх поєднання дозволяє пояснити, чому однакова за назвою стратегія може підтримувати відновлення або поглиблювати труднощі. Емоційна регуляція створює умови для подальших дій; тимчасове дистанціювання може зменшувати перевантаження, тоді як стійке уникнення необхідних рішень обмежує можливості подолання. Адаптивність стратегії розглядається через її відповідність вимогам ситуації та можливість перегляду після оцінювання результату. Збереження*

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

тривоги за реальної небезпеки може поєднуватися з відновленням навчання, роботи й соціальних зв'язків. Практичне значення запропонованого підходу полягає в обґрунтуванні психологічної підтримки, яка враховує стан людини, межі її впливу на події та фактичну доступність допомоги. Висновки мають теоретичний характер і обмежені цілеспрямованим відбором літератури. Подальшої емпіричної перевірки потребують взаємозв'язки тривожності, гнучкості копінгу та функціонування у часі. Для студентської молоді окремого вивчення потребує роль освітніх умов і підтримки університетської спільноти. Окремо розглянуто співвідношення психологічного захисту й усвідомленого подолання.

Ключові слова: *психологічна адаптація, життєва криза, тривожність, копінг-стратегії, резильєнтність, воєнний стрес, соціальна підтримка.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна створює умови, у яких психологічна адаптація відбувається одночасно з повторним впливом загроз. Людина може пристосуватися до зміненого розпорядку життя, відновити навчання або роботу, але знову зіткнутися з утратою, переміщенням чи небезпекою для близьких. За таких обставин адаптацію недостатньо описувати як одноразове повернення до докризового стану. Потрібно враховувати, як змінюються можливості діяти, підтримувати стосунки й відновлювати ресурси протягом тривалого часу.

Тривога супроводжує очікування небезпеки й може спонукати до захисних дій. За тривалого напруження, однак, звужуються можливості зосереджуватися, ухвалювати рішення та відновлювати сили. Її значення для адаптації залежить від інтенсивності, тривалості й відповідності обставинам. Людина може переживати сильну тривогу за близьких і водночас зберігати здатність працювати та підтримувати інших. Тому психологічний висновок потребує розгляду переживань разом із повсякденною діяльністю.

Копінг охоплює когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на подолання вимог стресової ситуації [1, с. 141–180]. Вирішення проблеми, регуляція емоцій, пошук підтримки та дистанціювання виконують різні функції. Значення кожного способу визначається тим, яку вимогу він допомагає подолати і що відбувається після його застосування. Це ставить питання про критерії адаптивності копінгу за тривалої загрози, коли частина обставин

залишається поза межами індивідуального контролю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман пов'язує стрес із взаємодією людини та середовища, значенням події для особистості й оцінкою можливостей упоратися з нею [1, с. 22–54]. Цей підхід дає підстави розглядати копінг як змінний процес. Водночас у ситуації війни суб'єктивна оцінка не вичерпує аналізу: реальна загроза та обмеженість ресурсів можуть зберігатися незалежно від способу мислення.

Дж. Бонанно та співавтори [2, с. 573–599] пов'язують резильєнтність із гнучкою адаптацією до невизначеної загрози. Відповідність реакції обставинам і здатність ураховувати її наслідки пояснюють, чому стійкість не зводиться до постійного застосування однієї стратегії. Огляд траєкторій після потенційно травматичних подій [3, с. 41–55] показує різні варіанти змін психологічного функціонування. Відносно збережений стан, поступове відновлення та тривалі труднощі потребують різного пояснення й різних підходів до підтримки.

Дж. Коваленко [4, с. 1688–1703] дослідила резильєнтність, копінг і сприйнятий стрес у 337 українців віком 18–76 років протягом перших восьми місяців повномасштабної війни. Поєднання цих характеристик із відомостями про воєнний досвід дозволяє розглядати адаптацію в конкретних життєвих умовах. Широкий віковий діапазон водночас означає, що результати характеризують неоднорідну дорослу вибірку, а не окремо студентську молодь.

Я. Сичікова та співавтори в поперечному дослідженні 429 працівників українських закладів вищої освіти встановили, що 44,3 % опитаних мали помірні або виражені симптоми тривоги за семипунктовою шкалою оцінювання симптомів генералізованої тривоги GAD-7. Доступність психологічної підтримки була пов'язана з нижчими показниками тривоги [5]. Це результати конкретної професійної вибірки, а не оцінка поширеності тривожних розладів серед усього населення. Поперечний дизайн не дає змоги встановити напрям причинного зв'язку між підтримкою та тривогою.

Окремої уваги потребують дослідження емоційно спрямованого копінгу. Метааналіз М. Гойта та

співавторів розглядає опрацювання й вираження пов'язаних зі стресором емоцій як окремі способи подолання [6, с. 397–417]. Це дає підстави відмовитися від ототожнення всього емоційно орієнтованого копінгу із самозвинуваченням або дезорганізацією. Метааналіз А. Стовера та співавторів, що охопив 64 незалежні вибірки із 55 досліджень, виявив позитивний зв'язок когнітивної переоцінки з особистісною резильєнтністю [7]. Кореляційний характер цього узагальнення потребує обережності в твердженнях про ефективність конкретних втручань.

У дослідженні М. Шкуп та співавторів, опублікованому 2026 року, зіставлено психологічний дистрес, резильєнтність і копінг 1631 дорослого українця в семи європейських країнах та серед внутрішньо переміщених осіб в Україні [8]. Міжгрупові відмінності підтверджують необхідність урахування контексту переміщення. Проте вони не доводять, що саме країна проживання або певна інституційна політика спричинила психологічні відмінності: такі висновки потребують окремого дизайну дослідження.

В. Оверчук та співавтори [10, с. 221–229] розглядають психологічні ресурси у зв'язку з індивідуальним стилем подолання стресу під час воєнної агресії. Наявність підтримки або життєвої мети створює можливості для подолання, а стиль реагування визначає звичні способи їх залучення. У дослідженні В. Оверчук [11, с. 71–77] виявлено статистичний зв'язок резильєнтності з психологічним благополуччям. Зіставлення цих праць дозволяє розрізняти ресурси, процес їх використання та психологічні наслідки подолання.

В. Оверчук і З. Боярська [12, с. 50–55] проаналізували позитивне психічне здоров'я, тривогу, депресивні симптоми та благополуччя у 168 дорослих віком 18-56 років. Такий підхід розширює оцінку адаптації за межі симптомів: зменшення тривоги й відновлення повноцінної участі в житті можуть відбуватися нерівномірно. Поперечний характер зазначених досліджень дозволяє описувати зв'язки між показниками, проте залишає відкритим питання про послідовність змін.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Виділення невирішених раніше аспектів проблеми. Розглянуті праці висвітлюють різні складові адаптації, але залишають відкритим питання їх узгодженого застосування до конкретної кризової ситуації. У теоретичних описах нерідко поєднуються різні рівні пояснення: тривожність як індивідуальна схильність, тривога як актуальний стан, копінг як дія та резильєнтність як характеристика адаптаційного процесу. Без їх розмежування виникає ризик колового пояснення: успішне подолання приписують резильєнтності, а її наявність визначають через те саме успішне подолання.

Недостатньо конкретизованими залишаються також критерії адаптивності копінгу за тривалої реальної загрози. Зниження суб'єктивного напруження не завжди означає поліпшення адаптації, якщо воно супроводжується відмовою від необхідних дій. Водночас збереження тривоги не заперечує ефективності стратегії, коли людина дотримується заходів безпеки, підтримує контакти й виконує посильні завдання. Саме ця розбіжність потребує окремого теоретичного осмислення.

Мета статті. Мета статті – теоретично обґрунтувати взаємозв'язок тривожності, копінг-поведінки та психологічної адаптації в умовах війни, визначивши контекстні критерії оцінювання способів подолання. Завдання полягають у розмежуванні основних понять, критичному зіставленні дослідницьких результатів та формулюванні аналітичних положень для диференційованої психологічної підтримки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методи дослідження. Проведено теоретичний аналіз понять і порівняльне узагальнення опублікованих досліджень тривожності, копінгу та резильєнтності. Джерела добирали за відповідністю предмету статті; зіставляли теоретичні визначення, характеристики вибірок і межі дослідницьких висновків. Окремо розглянуто рекомендації з першої психологічної допомоги [9, с. 3–5]. Відбір літератури був цілеспрямованим; робота має характер теоретичного огляду, а не систематичного огляду чи метааналізу.

Психологічну кризу в межах цього аналізу розуміємо як стан, за якого звичних способів подолання недостатньо

для відновлення прийнятного функціонування. Життєва подія і кризове переживання не тотожні: подібні обставини можуть мати різне особистісне значення та супроводжуватися різними потребами в допомозі. Таке розмежування запобігає приписуванню всім людям однакової тяжкості наслідків лише за фактом пережитої події.

Адаптація охоплює зміни у взаємодії людини із середовищем. Резильєнтність характеризує збереження або відновлення достатньо стійкого функціонування за несприятливих умов і потребує розгляду в часі [2, с. 573–599; 3, с. 41–55]. Її не варто прирівнювати до відсутності тривоги, незмінної продуктивності чи здатності обходитися без підтримки. У цьому розумінні звернення по допомогу може бути частиною адаптаційного процесу, а не свідченням особистісної неспроможності.

Тривога як актуальний стан змінюється разом з обставинами, тоді як особистісна тривожність характеризує відносно стійку схильність сприймати ситуації як загрозливі. У воєнних умовах ці складові можуть накладатися: реальна небезпека підсилює напруження навіть у людини, для якої раніше воно не було типовим. Тому підвищений показник ситуативної тривоги слід співвідносити з часом і умовами оцінювання. Скринінг дає відомості про вираженість симптомів, а встановлення розладу потребує клінічного обстеження.

Зв’язок тривоги й копінгу може бути двобічним. Сильне напруження ускладнює пошук альтернатив, а повторні невдалі спроби подолання посилюють безпорадність. Доступна результативна дія, своєю чергою, змінює оцінку власних можливостей. Таке пояснення узгоджується з транзакційним розумінням стресу [1, с. 141–180] й обґрунтовує потребу аналізувати послідовність переживань і дій, а не лише частоту використання окремої стратегії.

Контрольованість ситуації є вихідним критерієм оцінювання копінгу. Вирішення побутового або навчального завдання передбачає один набір дій, тоді як припинення воєнної загрози не належить до сфери індивідуального контролю. Спроба вимагати від людини повного контролю над зовнішніми подіями може підсилювати провину. Практично значущим стає розрізнення того, що можна змінити особисто, що потребує спільних зусиль, а що на певний час доводиться враховувати як обмеження.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Функція стратегії визначає, на яку складову труднощів спрямовано зусилля. Проблемно орієнтовані дії змінюють доступні обставини, емоційна регуляція допомагає витримати переживання й повернутися до діяльності. Ці способи можуть підтримувати один одного. Наприклад, у разі вимушеного переїзду розмова з близькою людиною зменшує розгубленість, після чого стає легше уточнити маршрут і зібрати документи. Результативність емоційного копінгу в такій ситуації виявляється у відновленні здатності діяти.

Тривалість застосування стратегії визначає співвідношення найближчих і віддалених наслідків. Коротка перерва в читанні новин може зменшити перевантаження й повернути здатність виконувати завдання. Натомість тривале ігнорування офіційних повідомлень про небезпеку створює інший ризик. Обидві дії зовні нагадують дистанціювання, проте відрізняються метою, тривалістю й наслідками. Аналогічно багаторазове планування без переходу до здійсненних кроків не слід автоматично вважати ефективним подоланням.

Доступність ресурсів визначає, чи можна реалізувати обрану стратегію. Звернення по підтримку залежить від наявності контактів, безпеки, матеріальних можливостей та організації послуг. Якщо допомоги не отримано, повторні звернення можуть свідчити про незадоволену потребу. Дослідження інституційної підтримки [5] і переміщених українців [8] обґрунтовують увагу до цих обставин поряд з індивідуальними способами подолання.

Результат подолання виявляється у змінах повсякденного функціонування. Пропонуємо оцінювати не лише суб’єктивне полегшення, а й зміни в доступній активності, здатності ухвалювати рішення, підтримувати контакти та задовольняти базові потреби. Відновлення окремої функції може відбуватися раніше, ніж зниження загального напруження. Це важливо для уникнення завищених очікувань від допомоги в умовах, коли загроза продовжується.

Спільне застосування п’яти критеріїв поєднує оцінку стратегії з перебігом адаптації. Контрольованість окреслює можливості дії, функція пояснює її спрямованість, тривалість – співвідношення найближчих і віддалених наслідків. Доступність ресурсів визначає умови реалізації, а зміни функціонування дозволяють

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

оцінити результат. Отриманий результат стає підставою зберегти або переглянути спосіб подолання. Запропоноване узагальнення є теоретичним підходом до аналізу; його застосування як діагностичного інструмента потребувало б окремої розробки та перевірки.

Співвідношення захисту й копінгу потребує функціонального аналізу. Захисна регуляція часто відбувається без розгорнутого усвідомленого рішення, тоді як копінг більшою мірою описує спрямовані зусилля. Проте автоматизована дія та свідоме рішення можуть поєднуватися. Зовнішня відстороненість не доводить наявності конкретного захисту, так само як активність не гарантує результативного подолання. Під час оцінювання адаптації суттєво, чи зберігається контакт із реальністю та можливість переглянути спосіб реагування.

Криза може проявлятися одночасно на когнітивному, емоційному, поведінковому й ціннісному рівнях. Труднощі концентрації, напруження, скорочення контактів і звуження життєвої перспективи не завжди змінюються синхронно. Тому оцінювати адаптацію лише за одним симптомом недостатньо. Посильне відновлення діяльності може передувати емоційному полегшенню; водночас зовнішня продуктивність здатна приховувати значні витрати ресурсів. Таке розмежування пояснює необхідність незалежно оцінювати стан, поведінку й умови життя.

Розглянемо, як ці критерії змінюють оцінку дистанціювання. Перерва в читанні новин може допомагати відновитися, якщо людина зберігає доступ до сигналів небезпеки й повертається до необхідних справ. Коли відмова від інформації поширюється на повідомлення, потрібні для захисту або рішення, зовні подібна поведінка збільшує ризик. Відмінність визначається функцією перерви, її тривалістю, доступними альтернативами та наслідками. Такий аналіз уточнює загальну назву стратегії через конкретні умови її застосування.

Ресурсний підхід [10, с. 221–229; 11, с. 71–77] потребує врахування можливості скористатися підтримкою. Допомога може бути недоступною, не відповідати запиту або супроводжуватися небажаним контролем. За цих обставин сам факт наявності соціальних контактів ще не пояснює результату адаптації. Так само впевненість у власній стійкості може співіснувати з порушеннями сну й перевантаженням. Аналіз

ресурсів набуває змісту у зв'язку з тим, як вони залучаються і що змінюють у житті людини.

На цій основі можна сформулювати три положення для подальшої емпіричної перевірки. По-перше, зв'язок стратегії з адаптацією має залежати від контрольованості стресора. По-друге, можливість змінювати стратегію після оцінювання наслідків може бути більш інформативною, ніж висока частота застосування одного способу. По-третє, доступність підтримки може змінювати співвідношення між пережитою загрозою, тривогою та функціонуванням. Перевірка цих положень потребує заздалегідь визначених показників і контролю альтернативних пояснень.

Психологічна підтримка має спиратися на оцінку актуальних потреб і реальних можливостей дії. Рекомендації з першої психологічної допомоги [9, с. 3–5] поєднують уважний контакт із практичною підтримкою та повагою до гідності людини. У ситуації тривалої загрози допомога може стосуватися безпеки, зв'язку з близькими, доступу до послуг або відновлення повсякденних справ. Виражене порушення функціонування потребує фахового оцінювання стану та відповідної клінічної допомоги.

Обмеження роботи пов'язані з цілеспрямованим відбором літератури та відмінностями у визначеннях резильєнтності й складі досліджених груп. Висновки стосуються теоретичного пояснення адаптації. Запропоновані критерії потребують визначення вимірюваних показників та емпіричної перевірки, зокрема в окремих студентських вибірках.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психологічна адаптація в умовах війни потребує одночасного врахування актуальної загрози, переживань особистості, способів подолання й доступних ресурсів. Тривога може співіснувати зі збереженим функціонуванням, тому її наявність сама по собі не спростовує резильєнтності. Висновок про успішність адаптації має спиратися на динаміку кількох показників.

Теоретичний результат роботи полягає в систематизації п'яти контекстних критеріїв оцінювання копінгу: контрольованості ситуації, функції стратегії, часового горизонту наслідків, доступності ресурсів і результату для функціонування. Їх спільне застосування дає змогу конкретизувати оцінку

способів подолання та уникати безумовного приписування їм адаптивності або дезадаптивності.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на поздовжню перевірку взаємозв'язків тривожності, копінгу й функціонування з урахуванням інтенсивності воєнного досвіду. Окремим завданням є вивчення того, чи пояснює відповідність стратегії ситуації адаптаційні результати понад внесок загального показника резильєнтності. Для студентської молоді потрібні спеціально сформовані вибірки та окреме оцінювання освітніх умов.

Список використаних джерел

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company. 1984. 445 p.

2. Bonanno G. A., Chen S., Bagrodia R., Galatzer-Levy I. R. Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. Annual Review of Psychology. 2024. 75, 573–599. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224

3. Galatzer-Levy I. R., Huang S. H., Bonanno G. A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. Clinical Psychology Review. 2018. 63, 41–55. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008

4. Kovalenko J. Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. Journal of Health Psychology. 2024. 29(14), 1688–1703. https://doi.org/10.1177/13591053241274464

5. Suchikova Y., Kolomiiets U., Popova A., Lopatina H., Tsybuliak N. Calm me down, or I'll leave: Anxiety and institutional support among Ukrainian academic staff during wartime. BMC Public Health. 2024. 24, 3483. https://doi.org/10.1186/s12889-024-21040-4

6. Hoyt M. A., Llave K., Wang A. W.-T., Darabos K., Diaz K. G., Hoch M., MacDonald J. J., Stanton A. L. The utility of coping through emotional approach: A meta-analysis. Health Psychology. 2024. 43(6), 397–417. https://doi.org/10.1037/hea0001364

7. Stover A. D., Shulkin J., Lac A., Rapp T. A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. Clinical Psychology Review. 2024. 110, 102428. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428

8. Szkup M., Krsnik S., Kozybska M., Rousou E., Fedortsiv O., Burbela E., Stanisavljević S., Kleszcz A., Fernandes R., Mikla M., Ellina P., Czeponis L., Lourenço T., Erjavec K. Psychological distress, resilience, and coping among

Ukrainian war refugees: Cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. Frontiers in Public Health. 2026. 14, 1771440. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1771440

9. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. Psychological first aid: Guide for field workers. Geneva : World Health Organization. 2011. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

10. Overchuk V., Liashch O., Ihnatovych O., Sarancha I., Boiarskyi N., Boiarska Z. Psychological resources of the individual style of overcoming stress in the conditions of military aggression. Amazonia Investiga. 2023. 12(62), 221–229. https://doi.org/10.34069/AI/2023.62.02.22

11. Оверчук В. А. Психологічна резильєнтність як ресурс психологічного благополуччя особистості. Журнал сучасної психології. 2026. 2, 71–77. https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-2-9

12. Overchuk V., Boiarska Z. Positive mental health in wartime: Associations with anxiety, depression, and well-being. Science and Education. 2026. 2, 50–55. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-2-6

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION DURING WAR AND LIFE CRISIS: THE ROLE OF ANXIETY AND COPING FLEXIBILITY

Viktoriia PETRUSHENKO

Valentyna CHORNA

Nataliia ORDATII

Mariia RAZIIEVSKA

Abstract*. This article examines the relationship between anxiety, coping and psychological adaptation under prolonged war-related threat. It aims to identify criteria for assessing the adaptive value of coping in the circumstances in which it is used. The theoretical review combines conceptual analysis, comparison of published findings and synthesis of research on stress and resilience. The sources include recent meta-analyses and studies of Ukrainians with different experiences of war, including research on psychological resources, well-being and positive mental health. The analysis distinguishes current anxiety, trait anxiety, coping efforts and resilience as an adaptive process. Five interrelated criteria are proposed: situational controllability, the function of the strategy, the duration of its use and consequences, resource availability and changes in everyday functioning. Together, they explain why strategies bearing the same name may support*

recovery or prolong difficulties. Emotion regulation can enable subsequent action; temporary distancing may reduce overload, whereas persistent avoidance of necessary decisions restricts opportunities for coping. A strategy is therefore considered in relation to the demands it addresses and the possibility of revising it in response to its consequences. Anxiety in the presence of actual danger may coexist with a return to study, work and social relationships. The proposed approach supports psychological assistance that takes account of the person's condition, realistic opportunities to influence events and access to help. It also distinguishes the possession of resources from their use and from the outcomes of adaptation. The conclusions are theoretical and limited by purposive source selection and differences between the populations studied. The proposed criteria require operationalisation and empirical evaluation. Further longitudinal research should examine changes in anxiety, coping flexibility and functioning over time. Research involving university students should additionally consider educational conditions and support within the university community.

***Keywords**: psychological adaptation, life crisis, anxiety, coping strategies, resilience, war-related stress, social support.*

References

Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, *75*, 573–599. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224

Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H., & Bonanno, G. A. (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review*, *63*, 41–55. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008

Hoyt, M. A., Llave, K., Wang, A. W.-T., Darabos, K., Diaz, K. G., Hoch, M., MacDonald, J. J., & Stanton, A. L. (2024). The utility of coping through emotional approach: A meta-analysis. *Health Psychology*, *43*(6), 397–417. https://doi.org/10.1037/hea0001364

Kovalenko, J. (2024). Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. *Journal of Health Psychology*, *29*(14), 1688–1703. https://doi.org/10.1177/13591053241274464

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer Publishing Company.

Overchuk, V. A. (2026). Psykholohichna rezylientnist yak resurs psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Psychological resilience as

a resource of personal psychological well-being]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii, 2*, 71–77. [In Ukrainian]. https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-2-9

Overchuk, V., & Boiarska, Z. (2026). Positive mental health in wartime: Associations with anxiety, depression, and well-being. *Science and Education, 2*, 50–55. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-2-6

Overchuk, V., Liashch, O., Ihnatovych, O., Sarancha, I., Boiarskyi, N., & Boiarska, Z. (2023). Psychological resources of the individual style of overcoming stress in the conditions of military aggression. *Amazonia Investiga, 12*(62), 221–229. https://doi.org/10.34069/AI/2023.62.02.22

Stover, A. D., Shulkin, J., Lac, A., & Rapp, T. (2024). A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. *Clinical Psychology Review, 110*, 102428. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428

Suchikova, Y., Kolomiiets, U., Popova, A., Lopatina, H., & Tsybuliak, N. (2024). Calm me down, or I'll leave: Anxiety and institutional support among Ukrainian academic staff during wartime. *BMC Public Health, 24*, 3483. https://doi.org/10.1186/s12889-024-21040-4

Szkup, M., Krsnik, S., Kozybska, M., Rousou, E., Fedortsiv, O., Burbela, E., Stanisavljević, S., Kleszcz, A., Fernandes, R., Mikla, M., Ellina, P., Czeponis, L., Lourenço, T., & Erjavec, K. (2026). Psychological distress, resilience, and coping among Ukrainian war refugees: Cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. *Frontiers in Public Health, 14*, 1771440. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1771440

World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers.* World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

Використання штучного інтелекту. Для перевірки бібліографічних відомостей використано ChatGPT (OpenAI). Інструмент не застосовувався для створення емпіричних даних. Відповідальність за остаточний зміст і рішення щодо подання рукопису належить авторам.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 19.09.2026
Стаття пройшла рецензування 02.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026