



УДК 159.972:159.964.2

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)-1631-1642](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)-1631-1642)

**Малімон Людмила Яківна** кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та клінічної психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, пр. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел.: (050) 860-58-52, <https://orcid.org/0000-0002-2964-6580>

**Балабус Вікторія Андріївна** магістр психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, пр. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел.: (095) 930-15-86, <https://orcid.org/0009-0001-9976-6334>

**Малімон Володимир Юрійович** бакалавр факультету психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, пр. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел.: (050) 860-58-91, <https://orcid.org/0009-0003-7651-8068>

## КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

**Анотація.** Статтю присвячено вивченню особливостей копінг-поведінки осіб з травматичним досвідом. Проаналізовано поняття травматичного стресу та травматичного досвіду особистості, особливості копінг-поведінки особистості у травматичній ситуації.

За результатами дослідження набутого травматичного досвіду у третини респондентів вибірки зафіксовано високий рівень прояву вторгнення, уникнення та гіперзбудливості, що свідчить про найбільш показову або й дуже виражену симптоматику сформованості ймовірного посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За результатами дослідження долаючої поведінки виявлено різну вираженість когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-механізмів в осіб з набутим травматичним досвідом. Виявлено, що в *когнітивному копінгу* домінують стратегії самоконтролю і проблемного аналізу ситуації, найменше виражені стратегії покори та ігнорування. В *емоційному копінгу* майже у половини респондентів вибірки домінуючою є стратегія оптимізму, однак, також достатньо вираженою є стратегія емоційної розрядки, як емоційно гостра реакція (відчай, ридання, істерика) на складну подію; менше виражені стратегії придушення емоцій та протесту, самозвинувачення, агресивності та пасивної кооперації, і зовсім не притаманною досліджуванам є стратегія покірності. *Поведінковий копінг* характеризується переважанням стратегій відступу, відволікання, компенсації, співпраці, що свідчить про недостатню вираженість конструктивної поведінки щодо подолання складних, або й критичних ситуацій.





Водночас, усім респондентам з високим рівнем травматичного досвіду властиве застосування когнітивних адаптивних стратегій подолання, які більшою мірою характеризують досліджуваних із домінуючою симптоматикою вторгнення і збудливості, і менше – з симптомами уникнення. Поведінкові адаптивні стратегії подолання також найбільше притаманні респондентам з домінуванням симптоматики вторгнення і збудливості, і менше – з симптоматикою уникнення, у той час як емоційні неадаптивні стратегії подолання найбільше характеризують осіб з домінуванням симптоматики вторгнення та уникнення.

**Ключові слова:** стрес, травма, травматичний досвід, долаюча поведінка, копінг-стратегії, особистість.

**Malimon Liudmyla Yakivna** PhD in Psychology, Professor, Professor of the Department of General and Clinical Psychology, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Ave., Lutsk, 43025, tel.: (050) 860-58-52, <https://orcid.org/0000-0002-2964-6580>

**Balabus Victoria Andriivna** Master of Psychology, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Ave., Lutsk, 43025, tel.: (095) 930-15-86, <https://orcid.org/0009-0001-9976-6334>

**Malimon Volodymyr Yuriyovych** student of the Faculty of Psychology, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Ave., Lutsk, 43025, tel.: (050) 860-58-91, <https://orcid.org/0009-0003-7651-8068>

## **COPING BEHAVIOR AS A FACTOR IN OVERCOMING THE TRAUMATIC EXPERIENCE OF THE INDIVIDUAL**

**Abstract.** The article is devoted to the study of the peculiarities of coping behavior of people with traumatic experience. The concepts of traumatic stress and traumatic experience of a person, peculiarities of coping behavior of a person in a traumatic situation are analyzed.

According to the results of the study of traumatic experiences, a third of the sample respondents showed a high level of intrusion, avoidance, and hyperexcitability, which indicates the most indicative or even very pronounced symptoms of possible post-traumatic stress disorder (PTSD). The results of the study of coping behavior revealed different severity of cognitive, emotional and behavioral coping mechanisms in individuals with acquired traumatic experience. It has been found that cognitive coping is dominated by strategies of self-control and problem analysis of the situation, with the least expressed strategies of obedience and ignoring. In emotional coping, the strategy of optimism dominates in almost half of the sample respondents, however, the strategy of emotional discharge, as an emotionally acute



reaction (despair, crying, hysteria) to a difficult event, is also quite pronounced; the strategies of suppression of emotions and protest, self-blame, aggressiveness and passive cooperation are less pronounced, and the strategy of submission is not at all inherent in the subjects. Behavioral coping is characterized by the prevalence of strategies of retreat, distraction, compensation, and cooperation, which indicates a lack of constructive behavior to overcome difficult or even critical situations.

At the same time, all respondents with a high level of traumatic experience are characterized by the use of cognitive adaptive coping strategies, which are more characteristic of subjects with dominant symptoms of intrusion and excitability, and less - with symptoms of avoidance. Behavioral adaptive coping strategies are also most common in respondents with dominant intrusion and excitability symptoms and less in those with avoidance symptoms, while emotional maladaptive coping strategies are most common in individuals with dominant intrusion and avoidance symptoms.

**Keywords:** stress, trauma, traumatic experience, coping behavior, coping strategies, personality.

**Постановка проблеми.** Складна реальність, в якій вже тривалий час перебуває українське суспільство, породжує величезну кількість стресових / травмуючих ситуацій, які негативно впливають на кожну людину, оскільки виходять за межі звичного людського досвіду. Пережитий травматичний стрес може спричинити порушення адаптації та розлади, оскільки людина часто постає перед екзистенціальною проблемою життя і смерті, що деформує звичну картину світу, і, з одного боку, містить загрозу, небезпеку, руйнування особистості, а з іншого – вимагає додаткових ресурсів стійкості і мужності, щоб справитися з ситуаціями, які склалися. Наслідком набутого травматичного досвіду може бути різноманітна вираженість психопатологічної симптоматики, що може свідчити про сформованість посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Водночас, значна роль у запобіганні ПТСР належить стилю долаючої поведінки («копінгу»), який людина використовує під час травматичної події та в післястресовий період. Дослідження засвідчують, що різні люди можуть використовувати різні стратегії копінгу після травматичного досвіду залежно від рівня травматичності події, індивідуальних особливостей, а також зовнішніх факторів, зокрема соціальної підтримки, яка може бути ефективним ресурсом у формуванні адаптивного копінгу та зниженні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Розглядаючи поняття травми і наслідків травматичного досвіду особистості, дослідники звертають увагу на те, що у критичній ситуації травми часто відбувається активізація «долаючого» переживання, яке породжує формування нових смислів та розуміння власного життя після травматичних подій [1, 2, 3]. Активізація цього процесу дозволяє особі взяти паузу, зосередитися на внутрішніх



ресурсах та почати роботу над переосмисленням ситуації. Ключові аспекти «долаючого» переживання включають відновлення душевної рівноваги, коли особа спрямовує свою енергію на відновлення емоційної стабільності та психічного благополуччя; пошук втраченого сенсу існування внаслідок чого людина розвиває усвідомлення нового сенсу життя або переосмислює свої цінності та призначення; формування доцільності, коли особа активно працює над створенням нового життєвого плану, який відповідає її зміненним обставинам та цінностям. Найважливішим у цьому процесі, на думку дослідників, є усвідомлення того, що відбулося, завдяки чому людина приймає та усвідомлює травматичні події, щоб вони не залишалися непоміченими чи невирішеними. Може також відбуватися переоцінка цінностей, тобто людина переглядає свої життєві цінності та пріоритети, що може призвести до позитивних змін у її житті [2, 3].

Відомою теорією, на якій базується вивчення «долаючої» поведінки, є теорія стресу та копінгу [4]. Згідно з цією теорією, стрес – це реакція взаємодії між особистістю і навколишнім світом, який суб'єктивно сприймається індивідом через надмірні вимоги або небезпеку, що перевищує його ресурси. Копінг-стратегії (від англ. to cope – переборювати, долати, справлятися) – це специфічні зусилля, які людина робить, щоб зменшити вплив або уникнути стресової ситуації, аби підтримати свою психологічну і фізичну стійкість, тобто зберегти баланс між вимогами середовища і особистісними ресурсами, які відповідають цим вимогам. У дослідженнях про особливості копінг-поведінки після пережитого травматичного досвіду, теорія стресу та копінгу використовується для вивчення того, які копінг-стратегії використовують люди, що пережили травматичний досвід, та як ці стратегії пов'язані з їхнім психологічним станом [1, 2, 3, 5, 8]. Зокрема, дослідники зосереджуються на ролі емоцій в копінг-стратегіях, розглядаючи різні типи копінгу та їхній вплив на психологічне благополуччя і психічне здоров'я особистості [2, 3, 5, 6].

Аналізуючи різні стилі подолання, науковці також звертають увагу на індивідуальні особливості – думки та поведінку особистості, які формують притаманний тільки їй стиль подолання. Водночас, незважаючи на розбіжності щодо конкретної організації різних типів стилів подолання, їх часто поділяють на копінг, орієнтований на завдання, орієнтований на емоції та орієнтований на уникнення [6, 7]. Копінг, орієнтований на завдання, включає спроби змінити або усунути джерела стресу за допомогою дії. Емоційно-орієнтований копінг включає поведінкові та когнітивні реакції, головним чином спрямовані на управління емоційними реакціями на стресор і підтримку емоційної рівноваги. Копінг, орієнтований на уникнення, передбачає спроби активно уникати зіткнення з проблемою або поведінку, спрямовану на уникнення емоційної напруги, наприклад переїдання або вживання алкоголю [8].



**Мета статті:** вивчення особливостей копінг-поведінки осіб з травматичним досвідом, набутим внаслідок переживання різної гостроти та інтенсивності психотравмуючих ситуацій. Загальну вибірку дослідження склали 96 осіб, з яких виокремлено 53 особи з травматичним досвідом (за результатами методики IES-R) віком 18-40 років (10 чоловіків, 43 жінки). Вік та стать респондентів у дослідженні не враховувалися.

**Виклад основного матеріалу.** Для діагностики набутого травматичного досвіду респондентів вибірки застосовувалась методика «Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R)», яка є клінічною тестовою методикою, спрямованою на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості. Вперше методика була опублікована в 1979 році М. Горовіцем зі співавторами [9]. Методика IES-R оцінює посттравматичний стрес для будь-якої конкретної життєвої події [10]. Вона виділяє параметри, які відповідають визначальним характеристикам критеріїв ПТСР DSM-IV [11]. В інших дослідженнях було виявлено, що важкий діапазон має симптоми на рівні, еквівалентному діагнозу посттравматичний стресовий розлад [12]. IES-R має три підшкали та загальну шкалу, яка має високу внутрішню узгодженість з альфа-коефіцієнтом Кронбаха 0,86 і надійністю повторного тестування 0,87 [10].

За отриманими результатами у респондентів вибірки переважає середній рівень вираженості травматичного досвіду за всіма шкалами методики: вторгненням (39,62 %), уникненням (43,40 %) та збудливістю (35,84 %), що може свідчити про клінічну проблему, оскільки люди з такими показниками мають частковий ПТСР або, принаймні, деякі з його симптомів. Низький рівень вторгнення зафіксовано у 24,53% респондентів, уникнення та збудження – у 32,08% досліджуваних, що засвідчує відсутність або незначний прояв такої симптоматики, з якою досліджувані або ефективно справляються, або не надають їй великого значення. Водночас, у третини досліджуваних виявлено високий рівень сформованості травматичного досвіду, зокрема, симптоматику вторгнення діагностовано у 35,85% досліджуваних, уникнення – у 24,53%, збудження – у 32,08% респондентів, що свідчить про найбільш показові або й дуже виражені симптоми ймовірного ПТСР.

Діагностика домінуючих стратегій долаючої поведінки досліджуваних здійснювалась за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім), яка дає змогу дослідити двадцять шість ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (інакше кажучи, типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), які розподіляються на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми.

Проаналізуємо окремо вираженість когнітивного, емоційного та поведінкового копінгу досліджуваних. Результати, отримані за вираженням *когнітивних копінг-механізмів* досліджуваних вибірки, відображені на рис. 1.



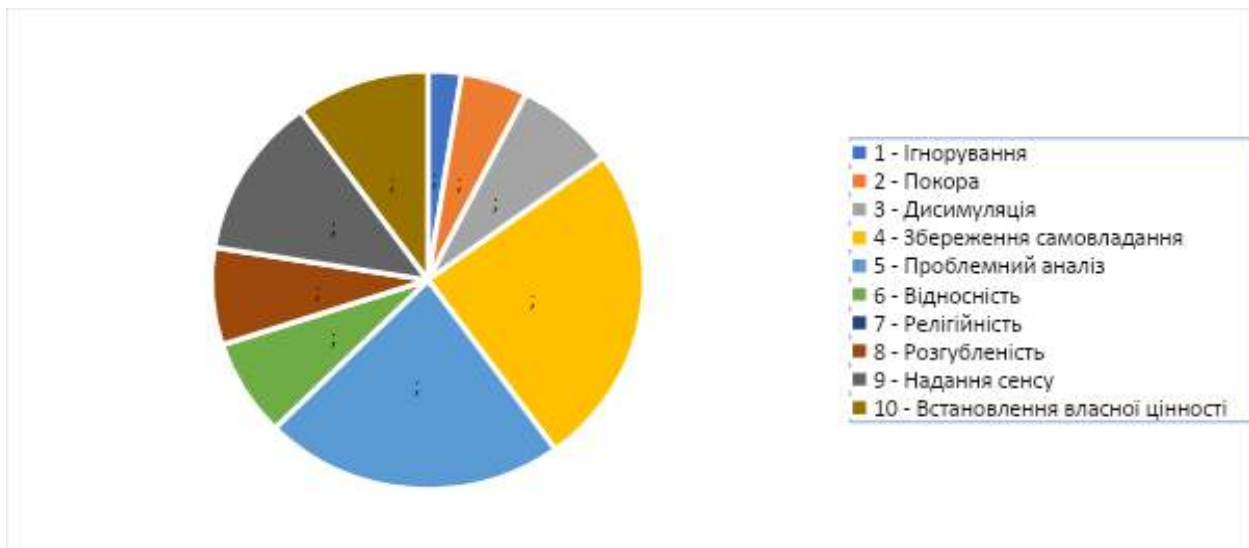


Рис. 1. Вираз еніст ь когніт ивних копінг-ст рат егій у респондент ів вибірки

Як демонструють результати дослідження, в когнітивному копінгу домінують стратегії самовладання (25% респондентів) та проблемного аналізу ситуації (22%), що свідчить про тяжіння до раціонального осмислення проблеми і збереження самоконтролю в складних ситуаціях.

Меншою мірою виражені стратегії надання сенсу (13% респондентів), встановлення власної цінності (10%), відносності (8%), розгубленості (8%) та дисимуляції (7%). Найменше виражені стратегії покори (5%) та ігнорування (2%). І, водночас, зовсім не вираженою у респондентів вибірки є стратегія звернення до релігії, релігійність (0%), що, ймовірно, можна пояснити віковим діапазоном вибірки.

Проаналізуємо результати вираженості *емоційних копінг-стратегій* досліджуваних (рис. 2).

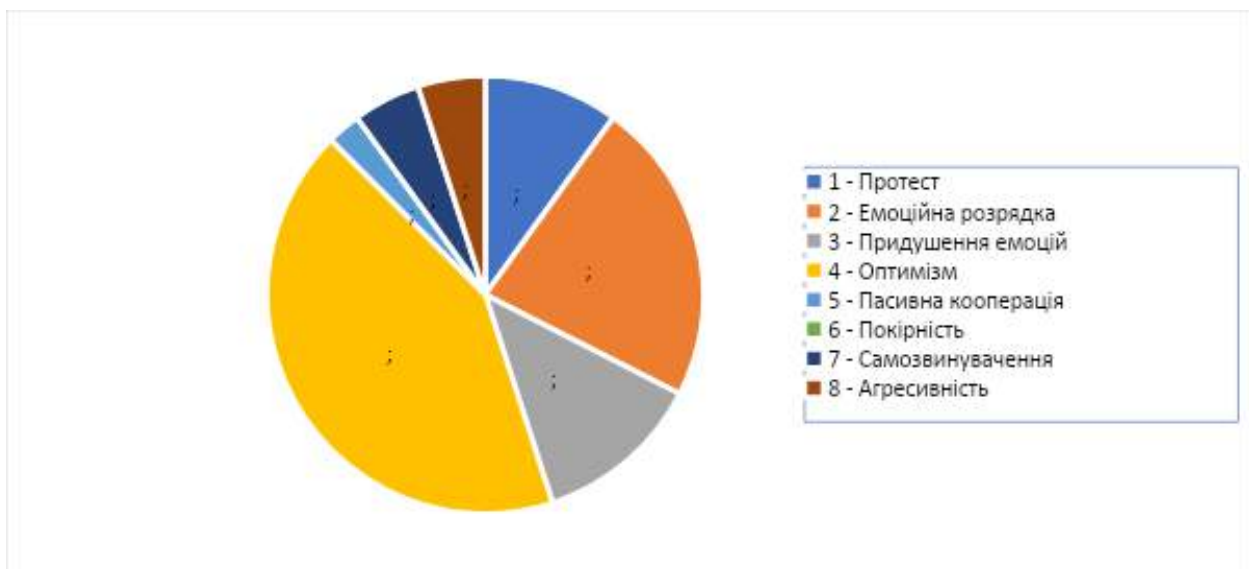


Рис. 2. Вираз еніст ь емоційних копінг-ст рат егій у респондент ів вибірки



Отже, майже у половини респондентів вибірки домінуючою є стратегія оптимізму (43%), яка характеризує впевненість у власних силах та вміннях знайти вихід із складної ситуації.

Однак, також достатньо вираженою є стратегія емоційної розрядки (22% - «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»), яка характеризує поведінку, коли людині не вистачає ресурсів і вона реагує емоційно гостро на складну подію, зменшуючи таким чином емоційну напругу.

Меншою мірою виражені стратегії придушення емоцій (12%) та протесту (10%), які, звісно є неконструктивними і не допомагають справитися з ситуацією. Ще менше проявляються стратегії самозвинувачення (5%), агресивності (5%) та пасивної кооперації (3%).

І зовсім не притаманною досліджуваним є стратегія покірності (0% - «Я впадаю у стан безнадійності»), яка виражає покірну (бездіяльну і беземоційну) пасивну позицію особистості до проблем, які виникають.

Що стосується *поведінкових копінг-стратегій*, які притаманні досліджуваним вибірки, були отримані такі результати (рис. 3).

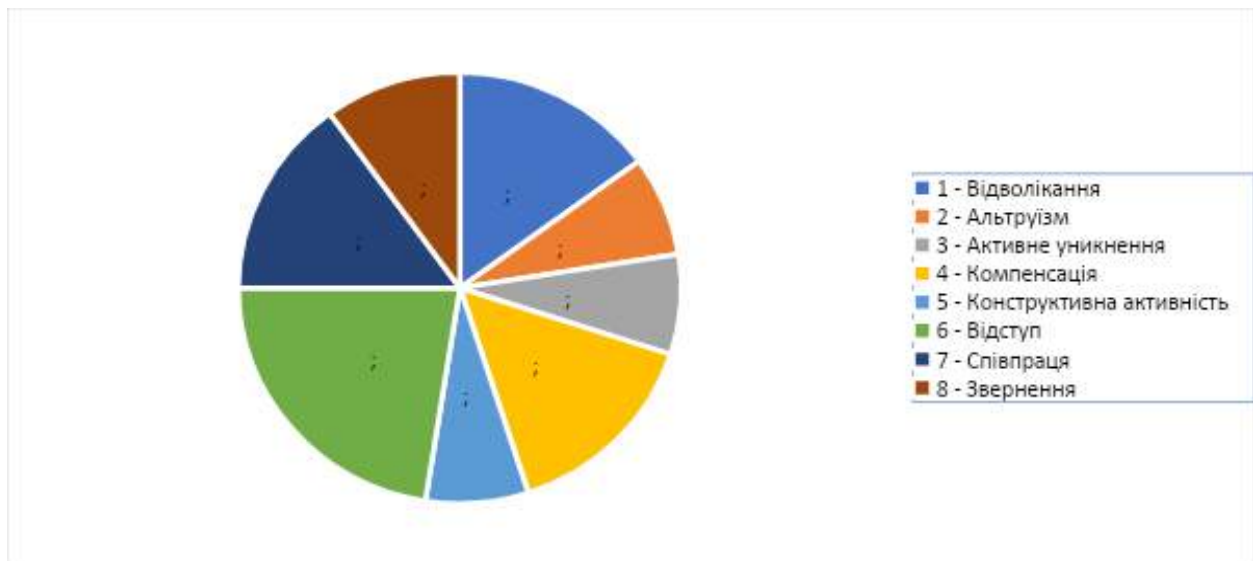


Рис. 3. Виразеність поведінкових копінг-стратегій у респондентів вибірки

За результатами дослідження найбільш вираженою є стратегія відступу (23% - «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»), яка характеризує прагнення особистості самотужки справитися з проблемою і дати собі раду в складній ситуації.

Однаково вираженими (по 15%) є стратегії відволікання, компенсації, співпраці, які свідчать про намагання респондентів допомогти собі самотужки за допомогою різних методів (іноді шкідливих), або взаємодіяти з людьми з метою вирішення проблеми.

Ще менш характерними для респондентів є стратегії звернення (10% - «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»), конструк-

тивної активності (8%), альтруїзму та активного уникнення (7% - «Намагаюся не думати про свої проблеми»). Такі результати свідчать про низьку вираженість конструктивної поведінки, зокрема невміння звернутися за підтримкою і допомогою до інших людей або самому допомагати іншим людям, відсутність спроб самореалізації, проте водночас і активного уникання вирішення проблем.

Результати за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм) також дають змогу виокремити і проаналізувати вираження адаптивних, неадаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій, які характеризують домінуючі ознаки долаючої поведінки респондентів (рис. 4).

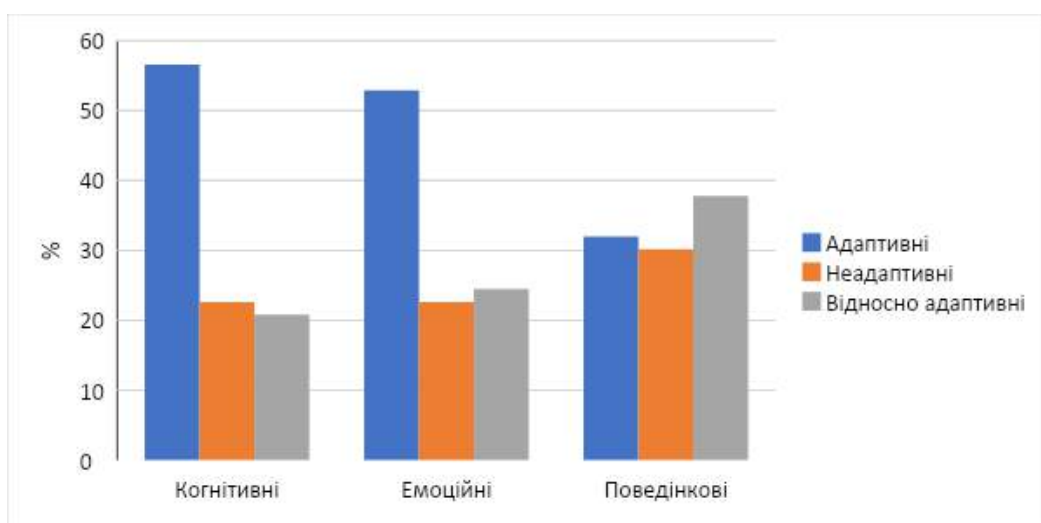


Рис. 4. Вираженість когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій досліджуваних за характеристиками адаптивності / неадаптивності

Отже, найбільше у досліджуваних нашої вибірки виражені адаптивні когнітивні (56,6% досліджуваних) та адаптивні емоційні (52,9%) стратегії, які свідчать, з одного боку, про намагання аналізувати труднощі і шукати можливі шляхи їх подолання завдяки підвищенню самооцінки і самоконтролю, віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій, а з іншого яскраво вираженим емоційним станом з активним протестом проти будь-яких труднощів і впевненості в тому, що вихід є із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Водночас, майже однаково виражені когнітивні неадаптивні (22,6%) та відносно адаптивні (20,8%) стратегії, тобто особа демонструє пасивну поведінку через відмову від подолання труднощів, оскільки не вірить у свої сили з умисною недооцінкою власних неприємностей, а також порівнює свої труднощі з труднощами інших і намагається звернутися до віри в Бога за допомогою і підтримкою.

На такому самому рівні проявляються емоційні неадаптивні (22,6%) та відносно адаптивні (24,5%) стратегії, які характеризують поведінку, спрямовану на емоційне зняття напруги (емоційну розрядку) або покладання відпові-





дальності за вирішення труднощів на інших осіб, що супроводжується пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинуваченнями себе та інших.

Відмінні від попередніх результати отримано за вираженістю поведінкових стратегій, серед яких переважають відносно адаптивні (37,8%) стратегії, що характеризують тимчасові спроби відійти від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в роботу тощо. Дещо менше виражені поведінкові адаптивні стратегії (32%), які свідчать про здатність респондентів співпрацювати зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукати підтримку в найближчому соціальному оточенні або пропонувати її близьким для подолання труднощів. І найменше виражені поведінкові неадаптивні стратегії (30,2%), що характеризуються уникненням думок про неприємності, пасивність прагненням до усамітнення, відмовою від вирішення проблем.

Проаналізуємо вираженість копінг-механізмів (у розрізі когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій) (за методикою Е. Нейм) в осіб з високим рівнем травматичного досвіду за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R)» (Рис.5)

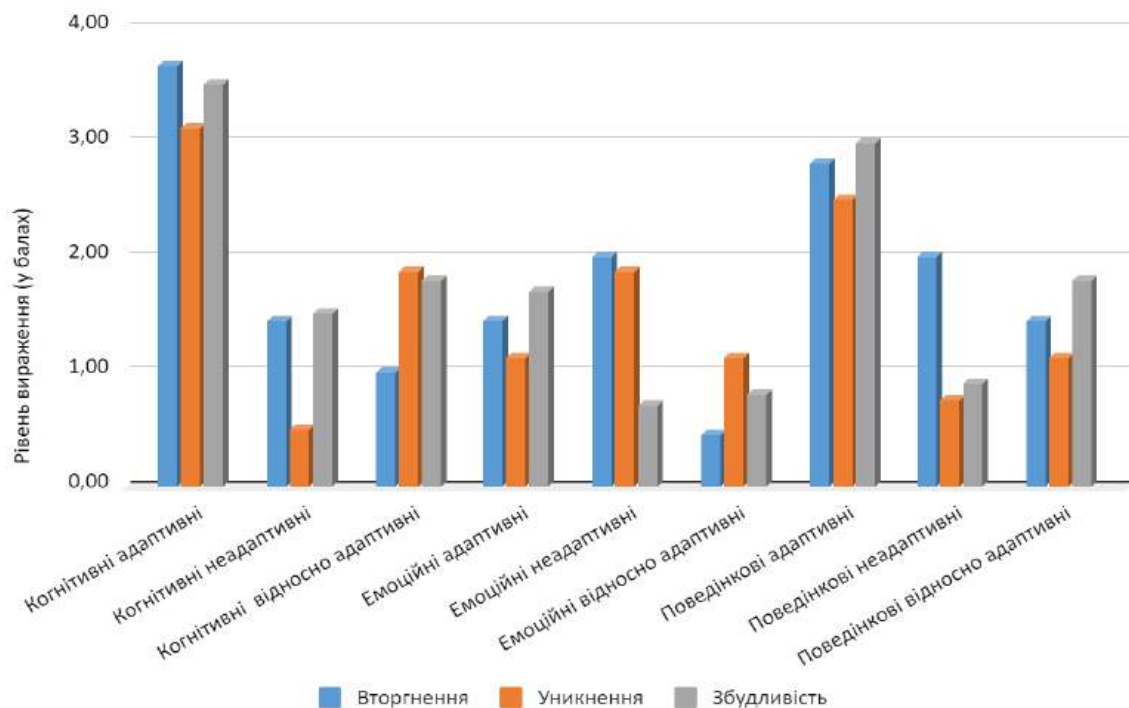


Рис. 5. Вираженість копінг-механізмів (методика Е. Нейм) в осіб з високим рівнем впливу травматичних подій (методика «Impact of Event Scale, IES-R»)

Отримані результати вказують на те, що усім респондентам з високим рівнем травматизації властиве застосування когнітивних адаптивних стратегій



подолання – форм поведінки, спрямованих на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, що пов'язано з прагненням підвищити самоконтроль і віднайти власні ресурси для подолання важких ситуацій. Це вказує на спроби досліджуваних «дати собі раду» і справитися із симптоматикою проявів ПТСР шляхом раціоналізації подій та обставин власного життя. Водночас, когнітивні адаптивні стратегії подолання більшою мірою характеризують респондентів із домінуючою симптоматикою вторгнення і збудливості і менше – з симптомами уникнення.

*Поведінкові адаптивні стратегії* подолання також найбільше притаманні респондентам з домінуванням симптоматики вторгнення і збудливості і менше – з симптоматикою уникання. Адаптивна поведінка особистості в цьому випадку проявляється в тому, що вона, не маючи змоги самостійно справитись з симптоматикою ПТСР, шукає підтримку в найближчому соціальному оточенні або й сама намагається комусь допомогти, вибудовує співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, тобто потребує допомоги і докладає зусиль, щоб її отримати.

*Емоційні неадаптивні стратегії* подолання найбільше характеризують осіб з домінуванням симптоматики вторгнення та уникнення і провокують інтенсивне емоційне реагування, для якого властиві пригнічені емоційні стани, відчуття безнадійності, покірності, переживання злості і звинувачення себе та інших в тому, що сталося.

**Висновки.** За результатами дослідження долаючої поведінки виявлено різні типи копінгу, які характеризують когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Виявлено, що в *когнітивному копінгу* домінують стратегії самоконтролю і проблемного аналізу ситуації, меншою мірою виражені стратегії надання сенсу, встановлення власної цінності, відносності, розгубленості та дисимуляції. Найменше виражені стратегії покори та ігнорування і зовсім не вираженою є стратегія звернення до релігії, релігійність, що, ймовірно, можна пояснити віковим діапазоном вибірки.

В *емоційному копінгу* майже у половини респондентів вибірки домінуючою є стратегія оптимізму, яка характеризує впевненість у власних силах та вміннях знайти вихід із складної ситуації, однак, також достатньо вираженою є стратегія емоційної розрядки, як емоційно гостра реакція (відчай, ридання, істерика) на складну подію, яка все ж таки зменшує емоційну напругу. Меншою мірою виражені стратегії придушення емоцій та протесту, самозвинувачення, агресивності та пасивної кооперації. І зовсім не притаманною досліджуваним є стратегія покірності, яка виражає пасивну (бездіяльну і беземоційну) позицію особистості до проблем, які виникають.

*Поведінковий копінг* характеризується переважанням у респондентів стратегій відступу, відволікання, компенсації, співпраці; менш характерними є стратегії звернення, конструктивної активності, альтруїзму та активного уникнення, що свідчить про недостатню вираженість конструктивної поведінки щодо подолання складних, або й критичних ситуацій.



Отримані результати підтверджуються даними щодо переважання у більшій половині респондентів вибірки адаптивних когнітивних та адаптивних емоційних стратегій, і майже однаковою вираженістю у 20% досліджуваних когнітивних неадаптивних та відносно адаптивних стратегій, а також емоційних неадаптивних та відносно адаптивних стратегій, у той час як серед поведінкових переважають відносно адаптивні стратегії і менше виражені поведінкові адаптивні і відносно неадаптивні стратегії.

Водночас, усім респондентам з високим рівнем травматичного досвіду властиве застосування когнітивних адаптивних стратегій подолання, які більшою мірою характеризують досліджуваних із домінуючою симптоматикою вторгнення і збудливості, і менше – з симптомами уникнення. Поведінкові адаптивні стратегії подолання також найбільше притаманні респондентам з домінуванням симптоматики вторгнення і збудливості, і менше – з симптоматикою уникнення, у той час як емоційні неадаптивні стратегії подолання найбільше характеризують осіб з домінуванням симптоматики вторгнення та уникнення.

#### **Література:**

1. Герман, Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. (О.А. Наконечна, О.В. Шлапак, пер. з англ.). Львів : Видавництво Старого Лева. 2019
2. Климчук, В.О. Психологія посттравматичного зростання. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2020.
3. Титаренко, Т. М. Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. Український психологічний журнал. 1 (13). 209–222. 2020/. [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\)](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13)).
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. 1984.
5. Малімон Л. Зв'язок копінг-поведінки і психологічного благополуччя особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали ІХ наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада - 02 грудня. 2022 р.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської та ін. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С.93-97.
6. Родіна, Н.В. (2013). Психологія копінг-поведінки: системне моделювання (дис. д. психол. наук). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ. <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/10689>
7. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
8. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. (2017). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (39), 368–379. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
9. Horowitz M, Wilner N, Alvarez W. Impact of Event Scale: a measure of subjective stress. *Psychosom Med*. 1979 May;41(3):209-18.



10. Weiss DS, Marmar CR, Metzler TJ, Ronfeldt HM. Predicting symptomatic distress in emergency services personnel. *J Consult Clin Psychol*. 1995 Jun;63(3):361-8.
11. American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., and American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Vol. 5. No. 5. Washington, DC: American psychiatric association, 2013.
12. Lavie P, Katz N, Pillar G, Zinger Y. Elevated awaking thresholds during sleep: characteristics of chronic war-related posttraumatic stress disorder patients. *Biol Psychiatry*. 1998 Nov 15;44(10):1060-5.

### References:

1. Herman, Dzh. (2019). *Psykhologichna travma ta shliakh do vyduzhannia: naslidky nasylstva – vid znushchan u simi do politychnoho teroru [Psychological trauma and the path to recovery: the consequences of violence - from domestic abuse to political terror]*. (O.A. Nakonechna, O.V. Shlapak, Trans.). Lviv : Vydavnytstvo Staroho Leva [in Ukrainian].
2. Klymchuk, V.O. (2020). *Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostannia [Psychology of post-traumatic growth]*. *Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologii – National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD [in Ukrainian].
3. Tytarenko, T. M. (2020). *Landshafty osobystyisnykh transformatsii unaslidok travmatychnoho voiennoho dosvidu [Landscapes of personal transformations as a result of traumatic war experience]*. *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal-Ukrainian Psychological Journal*. 1 (13). 209–222. [in Ukrainian].
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
5. Malimon L. *Zv'iazok kopinh-povedinky i psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti [The relationship between coping behavior and psychological well-being of the individual]*. *Sotsialna adaptatsiia osobystosti v suchasnomu suspilstvi, ortobioz ta paliatyvna dopomoha iz tsyклу: Psykhologichni skladovi staloho rozvytku suspilstva: poshuk psykhologichnoho obgruntuvannia na vyklyky suchasnosti*. Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022). 2022. C.93-97 [in Ukrainian].
6. Rodina, N.V. (2013). *Psykhologhiia kopinh-povedinky: systemne modeliuвання [Psychology of coping behavior: systematic modeling]* (Doctor's thesis). Kyivskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka, Kyiv. <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/10689> [in Ukrainian].
7. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
8. Shebanova, V. I., & Didenko, H. O. (2017). *Kopinh-povedinka u suchasnykh psykhologichnykh doslidzhenniakh [Coping behavior in modern psychological research]*. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykhologii"*, (39), 368–379. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
9. Horowitz M, Wilner N, Alvarez W. Impact of Event Scale: a measure of subjective stress. *Psychosom Med*. 1979 May;41(3):209-18.
10. Weiss DS, Marmar CR, Metzler TJ, Ronfeldt HM. Predicting symptomatic distress in emergency services personnel. *J Consult Clin Psychol*. 1995 Jun;63(3):361-8.
11. American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., and American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Vol. 5. No. 5. Washington, DC: American psychiatric association, 2013.
12. Lavie P, Katz N, Pillar G, Zinger Y. Elevated awaking thresholds during sleep: characteristics of chronic war-related posttraumatic stress disorder patients. *Biol Psychiatry*. 1998 Nov 15;44(10):1060-5.