

УДК 613.86-049.34.364  
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ТА НАУКОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РІВЕНЬ ВИРАЖЕНОСТІ ТА ЗВ'ЯЗОК З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

**Карамушка Л. М.**

*докторка психологічних наук, професорка,  
дійсна членкиня Національної академії педагогічних наук України,  
завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України*

*вул. Паньківська, 2, Київ, Україна*

*[orcid.org/0000-0003-0622-3419](https://orcid.org/0000-0003-0622-3419)*

*[LKARAMA01@gmail.com](mailto:LKARAMA01@gmail.com)*

**Ключові слова:** *негативні емоційні стани, тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність, позитивне психічне здоров'я, локус контролю здоров'я, персонал, російсько-українська війна.*

На основі емпіричного дослідження виявлено низку проблем щодо використання персоналом освітніх та наукових організацій копінг-стратегій в умовах війни, зокрема, недостатність використання «активних» та «продуктивних» копінг-стратегій. При цьому виявлено певні зміни у використанні копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій під час війни порівняно із довоєнним часом: зростання використання таких активних та продуктивних/напівпродуктивних копінг-стратегій, як «орієнтація на вирішення проблеми» та «соціальне відволікання», що свідчить про досить активну позицію працівників освітніх та наукових організацій, які виконують значущі соціально-професійні ролі. Разом із тим констатовано, що в умовах війни дещо зростає і використання персоналом цих організацій пасивних і непродуктивних копінг-стратегій («унікнення», «відволікання»), що зумовлено, зокрема, необхідністю стабілізації психічного стану персоналу організацій та необхідністю відновлювання персоналом особистісних ресурсів, що є значущим для підтримки збереження психічного здоров'я.

Доведено, що копінг-стратегії освітнього та наукового персоналу в умовах війни мають статистично значущий зв'язок з психічним здоров'ям: копінг-стратегія «спрямованість на емоції» має виражений негативний зв'язок з усіма компонентами психічного здоров'я, що свідчить про її «негативний» статус, водночас інші копінг-стратегії («орієнтація на вирішення завдання», «соціальне відволікання», «унікнення» та «відволікання») мають позитивний зв'язок з усіма або з більшістю компонентів психічного здоров'я, що говорить про їх «позитивний статус». Обґрунтовано, що з метою підтримки та збереження психічного здоров'я освітнього та наукового персоналу доцільним є використання копінг-стратегій з «позитивним» статусом з урахуванням показників конкретної стресової ситуації, яку необхідно «долати» (необхідність вирішення проблеми, стабілізація емоційного стану, необхідність паузи для «накопичення» сил, ресурсів тощо) та зниження використання копінг-стратегій з «негативним» статусом.

## COPING STRATEGIES OF STAFF OF EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC ORGANIZATIONS DURING THE WAR: LEVEL OF EXPRESSION AND RELATIONSHIP WITH MENTAL HEALTH

**Karamushka L. M.**

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Academician of the National Academy of Sciences of Ukraine,  
Head of the Laboratory of Organizational and Social Psychology*

*G. S. Kostiuk Institute of Psychology  
of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*

*Pankivska str., 2, Kyiv, Ukraine*

*orcid.org/0000-0003-0622-3419*

*LKARAMA01@gmail.com*

**Key words:** *negative emotional states, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, positive mental health, locus of health control, personnel, Russian-Ukrainian war.*

On the basis of empirical research, a number of problems have been identified regarding the use of coping strategies by educational and scientific personnel in war conditions, in particular, insufficient use of “active” and “productive” coping strategies. At the same time, certain changes in the use of coping strategies by the personnel of educational and scientific organizations during the war, compared to the pre-war period, were revealed: an increase in the use of such active and productive/semi-productive coping strategies as “problem-solving orientation” and “social distraction”, which indicates a fairly active position of employees of educational and scientific organizations who perform significant social and professional roles. At the same time, it was established that in the conditions of war, the use of passive and unproductive coping strategies (“avoidance”, “distraction”) by the personnel of these organizations increases somewhat, which is due, in particular, to the need to stabilize the mental state of the personnel of the organizations and the need for the personnel to restore personal resources, which is significant for maintaining mental health.

It has been proven that the coping strategies of educational and scientific personnel in the conditions of war have a statistically significant relationship with mental health: the coping strategy “orientation on emotions” has a pronounced negative relationship with all components of mental health, which indicates about its “negative” status, while other coping strategies (“task orientation”, “social distraction”, “avoidance” and “distraction”) have a positive relationship with all or most components of mental health, which speaks of their “positive status”. It is substantiated that in order to maintain and preserve the mental health of educational and scientific personnel, it is expedient to use coping strategies with a “positive” status, taking into account the indicators of a specific stressful situation that must be “overcome” (the need to solve the problem, stabilize the emotional state, the need pauses to “accumulate” forces, resources, etc.) and decrease the use of coping strategies with a “negative” status.

**Постановка проблеми.** Важливою проблемою підтримки та забезпечення психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах агресивної війни РФ проти України є пошук психологічних ресурсів особистості, які сприяють позитивному психічному здоров'ю, серед яких чільне місце можуть відігравати копінг-стратегії.

Як свідчить аналіз літератури, вивчення копінг-стратегій є важливою складовою части-

ною проблеми, яка стосується стрес-долаючої поведінки, або копінг-поведінки особистості (R. Lazarus, S. Folkman [15]). Зазначається, що феномен копіngu може вивчатись як у контексті повсякденних стресових ситуацій, так і в контексті реакцій на надзвичайні, що перевищують ресурси людини, вимоги (B. Compas, J. Connor, D. Osowiecki, A. Welch [7]). Підкреслимо, що війна належить до другого виду ситуацій, і саме

про копінг-стратегії особистості в таких ситуаціях ідеться у цій статті.

У літературі зазначається, що під *копінгом* (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміються когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям [4]). Підкреслюється, що копінг-стратегії відіграють важливу роль у життєдіяльності особистості, зокрема, у забезпеченні її психологічного здоров'я. Так R. Lazarus і S. Folkman вказують на те, що головне завдання стрес-долаючої (копінг-поведінки) полягає у забезпеченні і підтримці благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [15]. У контексті ресурсного підходу (S. Hobfoll [11]) копінг-стратегії розглядаються як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним. Окрім того, вони можуть виконувати і важливу буферну функцію, оскільки перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо, про що йдеться в роботі С. Peterson, М. Seligman [17].

Що стосується *вивчення копінг-стратегій в умовах війни*, то ця проблема знайшла відображення в роботах низки авторів, які мають відношення до вивчення особливостей копінг-стратегій особистості в різних країнах, де відбувалися військові конфлікти. Так, наприклад, досліджувались копінг-стратегії студентів під час повітряних атак в Югославії [9], особливості використання адаптивних копінг-стратегій в умовах війни та військової блокади в секторі Газа [10], аналізувались копінг-стратегії молоді, яка пережила травму в умовах військового конфлікту в Конго [6], та ін. Особливість цих робіт полягає в тому, що в них досліджувалась вираженість основних типів копінг-стратегій у забезпеченні адаптивної поведінки різних категорій населення в екстремальних ситуаціях війни з урахуванням соціально-культурних та економічних умов життєдіяльності в конкретних країнах, а також було визначено форми психологічної підтримки особистості у ситуації використання непродуктивних копінг-стратегій.

Щодо дослідження особливостей *копінг-стратегій під час війни в Україні*, то тут можна назвати кілька досліджень, які присвячені цій проблемі. Так О.І. Богучарова, Н.В. Ткаченко провели вивчення копінг-стратегій як фактора позитивної адаптації вимушених мігрантів (ВПО) під час початку війни РФ проти України, яка розпочалась у 2014 році [1]. На основі отриманих даних автори дійшли висновку, що більшість копінг-стратегій у ВПО являють собою незрілу реакцію, що проявляється, зокрема, в тому, що у моделі (профілю)

неадаптивності ВПО суттєво знижений когнітивний складник, а також у тому, що ВПО має значно меншу кількість внутрішніх засобів подолання труднощів ситуації, що виникла, та низьку здатність до регуляції і саморегуляції порівняно зі «звичайними» людьми.

Т.Є. Храбан проаналізувала перевагу та динаміку використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року [5]. Встановлено, що в умовах військового конфлікту в Україні в перші п'ятнадцять днів емоційно орієнтовані копінг-стратегії є більш затребуваними, ніж проблемно-орієнтовані. Так, зокрема, протягом перших п'яти днів впливу стресорів військового конфлікту найбільш затребуваними виявилися неадаптивні емоційно-сфокусовані стратегії копіngu, метою яких було психологічне відновлення логічного мислення шляхом виплеску негативних емоцій. Однак починаючи з шостого дня військового конфлікту актуальними стають колективні за своєю природою проблемно-сфокусовані копінг-стратегії, що використовують механізми підтримки спільноти, що зумовлено спробою населення підтримати контроль над своїм життям і стримати негативні емоції. І на 11–15 день від початку військових дій цивільні особи прагнуть відновити своє емоційне благополуччя, тому домінуючими стають копінг-стратегії, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою, при цьому дієвими інструментами є гедоністичні бажання і співчуття до себе.

Загалом, такі дослідження, які хоча і не є численними, показують значущість копінг-стратегій для адаптації і організації життєдіяльності особистості в умовах війни в Україні.

Що стосується *психічного здоров'я персоналу організацій*, то нами підтримується позиція дослідників, які виділяють три складники прояву феномену здоров'я в організації: індивідуальне здоров'я окремого працівника, здоров'я персоналу конкретної організації і здорова організація [18]. При цьому наголошується, що здорова організація орієнтована на підтримку індивідуального здоров'я окремого працівника та здоров'я персоналу конкретної організації, що передбачає гармонію і оптимум усіх складників здорової організації. Окремі вияви цієї проблеми на матеріалі психічного здоров'я персоналу освітніх організацій знайшли відображення в наших попередніх публікаціях [4; 12; 13]. Однак зв'язок копінг-стратегій освітнього та наукового персоналу з психічним здоров'ям в умовах війни раніше не виступав предметом спеціального аналізу.

Виходячи з актуальності та недостатнього вивчення проблеми, нами було визначено таку **мету емпіричного дослідження**: дослідити

рівень вираженості копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни та їх зв'язок з психологічним здоров'ям.

#### **Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень вираженості копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни.

2. Порівняти рівень вираженості копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни та у довоєнний час.

3. Проаналізувати зв'язок копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій з компонентами психологічного здоров'я в умовах війни.

#### **Методика та організація дослідження.**

Дослідження здійснювалось за допомогою комплексу методик «Психічне здоров'я в умовах війни», який включав діагностичні методики, які були спрямовані на вивчення різних аспектів психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій. Опитування здійснювалось за допомогою Google Forms.

Для вивчення структурних компонентів психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни використовувались методики.

Для вимірювання *емоційного компонента* психічного здоров'я використовувалася «Методика «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» [3]. Вона дає можливість діагностувати такі негативні емоційні стани, які є виявами гострого стресу і мають тенденцію проявлятися в поведінці людини в кризових ситуаціях, до яких належить, зокрема, війна.

Вивчення *рефлексивно-особистісного компонента* психічного здоров'я здійснювалось за допомогою «Шкали позитивного психічного здоров'я» («Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E.S. Becker; адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В.Терещенко [2; 16]. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість психічного здоров'я, що в умовах війни є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дає можливість, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Для діагностики *операційно-функціонального компонента* психічного здоров'я використовувалася «Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я» («Multidimensional Health Locus-of-Control Scales» [14]. Цей опитувальник складається з трьох шкал: шкали «внутрішнього локусу контролю» (відображає ступінь відчуття респондентами контролю над своїм здоров'ям); шкали «контролю могутніми іншими» (показує ступінь упевненості опитуваного в тому, що за його здоров'я несуть від-

повідальність «могутні інші», наприклад, лікарі, родичі тощо); шкала «контролю випадку» (вимірює, наскільки опитуваний переконаний у тому, що здоров'я залежить від випадку, везіння або долі). Орієнтація людини на використання того чи іншого виду локус контролю в умовах війни досить часто впливає на створення людиною хоча б відносної безпеки для себе та своїх рідних, вияви відповідальності за свою професійну та волонтерську активність під час війни тощо.

Дослідження *копінг-стратегій* персоналу освітніх та наукових організацій здійснювалось за допомогою методики «The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)» N.S. Endler, J.D. Parker [4]. Методика дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, як: 1) «орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, яка проявляється в тому, що людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми); 2) «соціальне відволікання (стратегія, зміст якої полягає в тому, що людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег»); 3) «спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях); 4) «уникнення» (стратегія, застосовуючи яку людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми); 5) «відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). За результатами обробки даних визначаються копінг-стратегії, які є найбільш пріоритетними для респондентів, а які – найменш.

Обробка результатів здійснювалася методами математичної статистики (описові статистики та кореляційний аналіз) за допомогою програми SPSS (22 версія). Дослідження проводилось у травні 2022 року.

*Вибірка дослідження.* У дослідженні взяли участь 112 працівників освітніх та наукових організацій переважно з м. Києва, м. Дніпра та Київської обл. Із них: 11,8% – чоловіки, 88,4% – жінки; 61,8% – одружених, 38,4% – неодружених. За віком опитані розподілились так: 37,6% – до 30 років, 18,8% – від 31 до 40 років, 20,5% – від 41 до 50 років, і 23,2% – понад 50 років. 43,8% опитаних не мали дітей, 26,8% мали одну дитину і 29,5% мали більше однієї дитини.

За освітою учасники дослідження були розподілені так: мали середню спеціальну та незакінчену вищу освіту 13,4% опитаних, вищу освіту – 63,4%, мали науковий ступінь або навчались в аспірантурі (докторантурі) – 23,2%. За посадовим складом вибірка мала такий розподіл:

77,7% – працівники освітніх та наукових організацій; 22,3% – керівники освітніх та наукових організацій.

Більшість опитуваних (65,2%) відповіли, що перебувають у своєму місті (селі), 22,3% переїхали у більш безпечне місце в межах України і 12,5% переїхали у більш безпечне місце за кордоном.

**Результати дослідження.** Розглянемо результати виконання *першого завдання* дослідження, які стосуються рівня вираженості копінг-стратегій освітнього та наукового персоналу в умовах війни.

Аналіз отриманих даних (табл. 1) свідчить про те, що рівень вираженості копінг-стратегій респондентів переважно відповідає середньому рівню. Найбільш вираженими є такі копінг-стратегії, як «орієнтація на вирішення проблеми» ( $M=3,80$ ,  $SD=0,56$ ), трохи менше вираженими є такі копінг-стратегії, як «соціальне відволікання» («пошук соціальної підтримки») ( $M=3,54$ ,  $SD=0,76$ ) та «уникнення» ( $M=3,20$ ,  $SD=0,50$ ). Значно менш вираженими є копінг-стратегія «відволікання» ( $M=2,86$ ,  $SD=0,50$ ) та копінг-стратегія «спрямованість на емоції» ( $M=2,82$ ,  $SD=0,70$ ).

Таблиця 1

**Рівень вираженості копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни (середні значення)**

Види копінг-стратегій	Min	Max	M	SD
«Орієнтація на вирішення завдання»	2,25	5,00	3,80	0,56
«Соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки)»	1,40	5,00	3,54	0,76
«Спрямованість на емоції»	1,06	4,69	2,82	0,70
«Уникнення»	1,88	4,25	3,20	0,50
«Відволікання»	1,38	4,00	2,86	0,50

Подальший більш детальний кількісний аналіз вираженості копінг-стратегій, а також аналіз їх за змістом, відповідно до проведеної нами раніше класифікації копінг-стратегій за двома критеріями («активність-пасивність», «конструктивність-неконструктивність») [4], дав можливість висувати таке.

*По-перше*, зазначимо, що у дослідженні ми базувались на наших попередніх узагальненнях літературних даних про те, що копінг-стратегії можуть бути «активними» (тобто такими, які спрямовані на цілеспрямоване усунення або послаблення впливу стресової ситуації) або «пасивними» (які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації) [4]. До активних копінг-стратегій здебільшого

відносять «орієнтацію на вирішення завдання» та «соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки)», а до пасивних – такі копінг-стратегії, як «уникнення» та «спрямованість на емоції». Хоча в літературі вказується і на те, що певні форми уникання можуть мати й активний характер [4].

На основі отриманих даних ми можемо говорити про те, що більше половини персоналу освітніх організацій в умовах війни використовує «активні» копінг-стратегії (табл. 2). Про це свідчить той факт, що високий рівень вираженості «орієнтації на вирішення завдання» виявлено у 58,9% опитаних, а високий рівень «соціального відволікання» – у 52,7%. Водночас «пасивні» копінг-стратегії застосовує значно менша кількість опитаних, про що говорять такі дані. Так, для однієї третини опитаних (31,3%) притаманний високий рівень вираженості такої копінг-стратегії, як «уникнення», однак значно менше опитаних використовує такі копінг-стратегії, як «спрямованість на емоції» (19,6%) та «відволікання» (8,9%). Таку вираженість та співвідношення «активних» та «пасивних» копінг-стратегій можна оцінити загалом позитивно, оскільки вони свідчать про активну позицію опитаних у протидії стресовим ситуаціям в умовах війни, що може сприяти збереженню та підтриманню їхнього психологічного здоров'я.

Таблиця 2

**Рівень вираженості копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни (у % від загальної кількості опитаних)**

Копінг-стратегії	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
«Орієнтація на вирішення завдання»	58,9	34,8	6,3
«Соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки)»	52,7	30,4	17,0
«Спрямованість на емоції»	19,6	29,5	50,9
«Уникнення»	31,3	45,5	23,2
«Відволікання»	8,9	46,4	44,6

*По-друге*, варто враховувати, що згідно з проаналізованими нами підходами та наявними науковими розробками [4], копінг-стратегії можна розділити на три рівні: а) «продуктивні», спрямовані на подолання стресу, вирішення проблеми, до яких віднесено насамперед копінг-стратегію «орієнтація на вирішення завдання»; б) «проміжні», до яких належать копінг-стратегії, орієнтовані на пошук різних форм соціальної підтримки;

в) «непродуктивні», які включають різні форми негативних емоцій (неспокій, розпач, самозвинувачення, занурення у себе), ігнорування проблеми та прагнення відволіктися, відпочити.

З урахуванням отриманих у дослідженні даних (табл. 2) можна констатувати, що трохи більше ніж половина опитаних (58,9%) мають високий рівень вираженості такої продуктивної копінг-стратегії, як «орієнтація на вирішення завдання». Також більше половини учасників дослідження (52,7%) орієнтовані на використання на високому рівні «проміжної» копінг-стратегії, а саме «соціального відволікання». І для досить великої кількості опитаних (майже третини) характерний високий рівень такої «непродуктивної» копінг-стратегії, як «уникнення» (31,3%). Однак високий рівень вираженості таких пасивних копінг-стратегій, як «спрямованість на емоції» (19,6%) та «відволікання» (8,9%), характерний для невеликої кількості опитаних. Якщо ж узяти до уваги і кількість опитаних, які мають середній рівень вираженості «непродуктивних стратегій», відповідно, «уникнення» – 45,5%, «спрямованість на емоції» – 29,5% та «відволікання» – 46,4%, то можна констатувати необхідність підвищення персоналом освітніх організацій «продуктивних» та зниження рівня вираженості «непродуктивних» копінг-стратегій. Особливо звертає увагу на себе той факт, що високий та середній рівні вираженості копінг-стратегії «уникнення» характерні для 76,8% опитаних.

Далі проаналізуємо дані, які отримані в результаті виконання *другого завдання* дослідження, яке полягало у порівнянні рівня вираженості копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни та у довоєнний час.

Порівняння отриманих даних з результатами наших попередніх досліджень, проведених у березні–травні 2020 року [4], що стосуються вираженості копінг-стратегій освітнього персоналу у довоєнний час, дає підстави говорити, що *під час війни спостерігаються певні зміни у вираженості копінг-стратегій респондентів*.

Якщо здійснити порівняння вираженості копінг-стратегій до війни та під час війни *на рівні середніх*, то тут можна говорити про такі зміни. Насамперед йдеться про те, що під час війни зростає використання респондентами активних копінг-стратегій: а) «орієнтація на вирішення проблеми» (до війни:  $M=3,61$ , під час війни:  $M=3,80$ ); б) «соціальне відволікання» (до війни:  $M=3,40$ , під час війни:  $M=3,54$ ). Водночас зростає використання пасивних копінг-стратегій: а) «уникнення» (до війни:  $M=2,95$ , під час війни:  $M=3,20$ ); б) «відволікання» (до війни:  $M=2,62$ , під час війни:  $M=2,86$ ). І практично без змін залишається така

копінг-стратегія, як «орієнтація на емоції» (до війни:  $M=2,83$ , під час війни:  $M=2,82$ ).

Такі ж самі приблизно тенденції спостерігаються і у разі порівняння даних, які стосуються *рівнів вираженості копінг-стратегій* (високий, середній, низький) до війни та під час війни. Так, кількість респондентів, для яких притаманний високий рівень вираженості такої активної копінг-стратегії, як «орієнтація на вирішення завдання», зросла з 54,6% до війни до 58,9% під час війни. Ще більш виражено зросли показники високого рівня вираженості такої активної копінг-стратегії, як «соціальне відволікання» («пошук соціальної підтримки»), – з 44,1% до війни до 52,7% під час війни. Однак при цьому зростають і показники, які стосуються кількості осіб з високим рівнем вираженості такої пасивної копінг-стратегії, як «уникнення» (26,2% до війни та 31,3% під час війни). При цьому також зафіксовано деяке зменшення таких пасивних копінг-стратегій, як «відволікання» (13,9% до війни та 8,9% під час війни) та «спрямованість на емоції» (з 21,3% до війни до 19,6% під час війни).

І насамкінець звернемося до даних, які отримані в результаті виконання *третього завдання дослідження*, спрямованого на визначення зв'язку копінг-стратегій персоналу освітніх організацій з компонентами психологічного здоров'я в умовах війни.

Що стосується *копінг-стратегії «орієнтація на вирішення завдання»*, то, як видно із табл. 3, у процесі дослідження констатовано негативний статистично значущий кореляційний зв'язок між цією копінг-стратегією, яка є активною і продуктивною, та складниками емоційного компонента: тривожністю ( $r=-0,240$ ;  $p<0,05$ ) та фрустрованістю ( $r=-0,299$ ;  $p<0,01$ ). Разом із тим констатовано позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок між цією копінг-стратегією та рефлексивно-особистісним ( $r=0,489$ ;  $p<0,001$ ) та операційно-функціональним (локус контролю здоров'я «внутрішній контроль») ( $r=0,341$ ;  $p<0,05$ ) компонентами. Тобто йдеться про те, що використання копінг-стратегії «орієнтація на вирішення завдання» знижує тривожність і фрустрованість освітнього персоналу і сприяє підвищенню «внутрішнього» локусу контролю здоров'я та позитивного психічного здоров'я.

Стосовно копінг-стратегії *«соціальне відволікання»*, то, дані, що представлені в табл. 3, свідчать про наявність позитивного статистично значущого кореляційного зв'язку між цією копінг-стратегією і такими компонентами психологічного здоров'я: рефлексивно-особистісним ( $r=0,284$ ;  $p<0,01$ ) та двома складниками операційно-функціонального компонента («внутрішній контроль» ( $r=0,262$ ;  $p<0,01$ ) та «контроль могутніми іншими»)

Таблиця 3

**Зв'язок між копінг-стратегіями та рівнем вираженості компонентів психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій (r)**

Компоненти психологічного здоров'я	Копінг-стратегії				
	«Орієнтація на вирішення завдання»	«Соціальне відволікання»	«Спрямованість на емоції»	«Уникнення»	«Відволікання»
Емоційний:					
а) тривожність	-0,240*	-0,078	0,703**	-0,129	-0,054
б) фрустрованість	-0,299**	-0,108	0,751**	-0,138	-0,029
в) агресивність	-0,025	0,192	0,343**	0,168	0,120
г) ригідність	-0,160	-0,054	0,471**	-0,098	-0,018
Рефлексивно-особистісний	0,489***	0,284**	-0,454***	0,396**	0,218*
Операційно-функціональний					
а) «внутрішній» контроль»	0,341*	0,262**	0,085	0,371**	0,770**
б) «контроль могутніми іншими»	0,057	0,391**	0,045	0,346**	0,173
в) «контроль випадку»	-0,095	0,006	0,417**	0,069	0,161

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

( $r=0,391$ ;  $p<0,01$ ). Тобто можна говорити, що підвищення рівня вираженості копінг-стратегії «соціальне відволікання», яка є «активною», але посідає проміжне місце між «продуктивними» і «непродуктивними» копінг-стратегіями, впливає на підвищення вираженості зазначених компонентів психологічного здоров'я.

Тепер звернемося до даних, які стосуються копінг-стратегії «спрямованість на емоції», яка є пасивною та непродуктивною. Як свідчать отримані результати (табл. 3), наявний статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між цією копінг-стратегією та всіма складниками емоційного компонента (тривожністю ( $r=0,703$ ,  $p<0,01$ ), фрустрованістю ( $r=0,751$ ,  $p<0,01$ ), агресивністю ( $r=0,343$ ,  $p<0,01$ ) та ригідністю ( $r=0,471$ ,  $p<0,01$ )) та локусом контролю здоров'я «контроль випадку» ( $r=-0,471$ ,  $p<0,01$ ). Однак спостерігається негативний зв'язок з рефлексивно-особистісним компонентом ( $r=-0,454$ ,  $p<0,001$ ). Зазначимо при цьому, що майже всі коефіцієнти кореляції мають високий рівень вираженості. Це свідчить про те, що використання копінг-стратегії «спрямованість на емоції» підвищує всі негативні емоційні стани респондентів, використання локусу контролю здоров'я «контроль випадку» та знижує вираженість позитивного психічного здоров'я персоналу освітніх і наукових організацій. Це ще раз підтверджує як «пасивність», так і «непродуктивність» цієї копінг-стратегії.

Тепер проаналізуємо результати, які стосуються копінг-стратегії «уникнення». На основі аналізу даних, наведених у табл. 3, можна говорити про те, що є позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок між цією копінг-стратегією

і трьома компонентами психологічного здоров'я, такими ж, як і у ситуації з копінг-стратегією «соціальне відволікання»: рефлексивно-особистісним ( $r=0,396$ ;  $p<0,01$ ) та двома складниками операційно-функціонального компонента (локус контролю здоров'я «внутрішній контроль» ( $r=0,371$   $p<0,01$ ) і локус контролю здоров'я «контроль могутніми іншими») ( $r=0,346$ ;  $p<0,01$ ). Це свідчить про те, що підвищення рівня розвитку копінг-стратегії «уникнення», яка є «пасивною» та «непродуктивною», з точки зору вирішення наявної проблеми впливає позитивно на підвищення вираженості зазначених компонентів психологічного здоров'я.

І на завершення звернемося до даних, які стосуються аналізу копінг-стратегії «відволікання». На основі аналізу даних, наведених у табл. 3, можна говорити, що є позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок між цією копінг-стратегією і такими компонентами психологічного здоров'я: рефлексивно-особистісним ( $r=0,218$ ;  $p<0,05$ ) та операційно-функціональним («внутрішній» локус контролю здоров'я ( $r=0,770$ ;  $p<0,01$ )). Отже, отримані дані свідчать про те, що копінг-стратегія «відволікання», яка є «пасивною» та «непродуктивною» стосовно вирішення проблем, з якими стикається персонал освітніх організацій, все ж таки позитивно впливає на підвищення вираженості окремих компонентів психологічного здоров'я.

#### **Висновки.**

1. Результати дослідження засвідчили низку проблем у рівні вираженості копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій, зокрема, *необхідність підвищення* кількості осіб з високим рівнем вираженості «активних» та «продуктивних» копінг-стратегій.

2. Зафіксовані певні зміни у вираженості копінг-стратегій освітнього та наукового персоналу під час війни порівняно із довоєнним часом: зростає використання копінг-стратегій «орієнтація на вирішення проблеми» та «соціальне відволікання», які є активними та продуктивними (або напівпродуктивними), що свідчить про досить активну позицію респондентів, які є високо освіченими фахівцями і виконують значущі соціально-професійні ролі. Однак зафіксовано, що в умовах війни дещо зростає і використання персоналом цих організацій пасивних і непродуктивних копінг-стратегій («уникнення», «відволікання»), що скоріше за все зумовлене необхідністю стабілізації психічного стану персоналу організацій та необхідністю відновлювання персоналом особистісних ресурсів.

3. Доведено, що копінг-стратегії, які використовує персонал освітніх та наукових організацій в умовах війни, мають статистично значущий зв'язок з компонентами психічного здоров'я, який є як негативним, так і позитивним. Це знаходить відображення в таких виявах:

3.1. Копінг-стратегія «спрямованість на емоції», яка є «пасивною» та «непродуктивною», має виражений негативний зв'язок з усіма компонентами психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій (емоційним, рефлексивно-особистісним та операційно-функціональним). У разі використання цієї копінг-стратегії зростає підвищення тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності респондентів та використання персоналом локус контролю здоров'я «контроль випадку», а також знижуються показники їхнього позитивного психічного здоров'я, що свідчить про небажаність використання такої копінг-стратегії в умовах війни або про необхідність поступового зниження її використання.

3.2. Копінг-стратегія «орієнтація на вирішення завдання», яка належить до «активних» та «конструктивних», має позитивний зв'язок з усіма компонентами психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій (емоційний, рефлексивно-особистісний та операційно-функціональний). Використання цієї стратегії знижує тривожність і фрустрованість респондентів і сприяє підвищенню позитивного психічного здоров'я та «внутрішнього» локус контролю здоров'я, що говорить про доцільність використання персоналом такої копінг-стратегії в контексті підтримки та забезпечення психічного здоров'я персоналу під час війни.

3.3. Копінг-стратегія «соціальне відволікання», яка є «активною», але посідає проміжне місце між «продуктивними» і «непродуктивними» копінг-стратегіями, має позитивний зв'язок лише з рефлексивно-особистісним та операційно-функціональним. Використання цієї стратегії

сприяє підвищенню позитивного психічного здоров'я і таких видів локус контролю здоров'я, як «внутрішній» контроль та «контроль могутніми іншими», що засвідчує доцільність її використання в контексті підтримки та забезпечення психічного здоров'я під час війни.

3.4. Копінг-стратегії «уникнення» та «відволікання», які є «пасивними» та «непродуктивними», також мають позитивний зв'язок з рефлексивно-особистісним та операційно-функціональними компонентами. Тобто використання цих копінг-стратегій, які безпосередньо не сприяють вирішенню змісту проблем, з якими стикнувся персонал освітніх та наукових організацій в умовах війни, також зумовлює підвищення позитивного психічного здоров'я і таких видів локус контролю здоров'я, як «внутрішній» контроль та «контроль могутніми іншими». Скоріше за все, це свідчить про доцільність використання такої копінг-стратегії для стабілізації психічного стану респондентів та зниження психічної напруги.

3.5. Таким чином, загалом результати дослідження показали, що копінг-стратегія «спрямованість на емоції» має виражений негативний зв'язок із усіма компонентами психічного здоров'я освітнього та наукового персоналу в умовах війни, що свідчить про її «негативний» статус. Водночас інші копінг-стратегії («орієнтація на вирішення завдання», «соціальне відволікання», «уникнення» та «відволікання») мають позитивний зв'язок з усіма або з більшістю компонентів психічного здоров'я, що говорить про їх «позитивний статус».

4. Отримані дані свідчать про те, що з метою підтримки та збереження психічного здоров'я освітнього та наукового персоналу в умовах війни доцільним є використання копінг-стратегій з «позитивним» статусом з урахуванням показників конкретної стресової ситуації, яку необхідно «долати» (необхідність вирішення проблеми, стабілізація емоційного стану, взяття паузи для «накопичення» сил, ресурсів тощо) та зниження у міру можливості використання копінг-стратегій з «негативним» статусом.

Врахування встановлених закономірностей у практиці психологічної підтримки персоналу освітніх та наукових організацій може сприяти забезпеченню психологічного здоров'я персоналу та організації.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень із зазначеної проблеми полягають у проведенні емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу рівня організаційного розвитку, типу організаційної культури освітніх та наукових організацій на вияви копінг-стратегій та психічного здоров'я персоналу в умовах війни.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Богучарова О.І., Ткаченко Н.В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 22. С. 27–36.
2. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94.
3. Психологічні технології підготовки освітнього персоналу до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості : монографія / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 240 с. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/712691/ISBN\\_978-966-97846-6-7](http://lib.iitta.gov.ua/712691/ISBN_978-966-97846-6-7)
4. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf)
5. Храбан Т.Є. Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022, № 7. С. 59–74.
6. Cherewick M., Kohli A., Remy M.M., Murhula C.M., Kurhorhwa A.K., Mirindi A.B., Bufole N.M., Van-ywesize J.H., Ntakwinja G.M., Kindja G.M., & Glass N. Coping among trauma-affected youth: a qualitative study. *Conflict and health*. 2015. No. 9, p. 35. URL: <https://doi.org/10.1186/s13031-015-0062-5>
7. Compas B.E., Connor J., Osowiecki D., & Welch A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B.J. Gottlieb. New York, 1997. Pp. 105–130.
8. Endler N.S., & Parker J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. No. 58(5), pp. 844–854. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
9. Gavrilovic J., Lecic-Tosevski D., Dimic S., Pejovic-Milovancevic M., Knezevic G., & Priebe S. Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*. 2003. No. 38 (3), 128–133. URL: <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0612-9>
10. Hammad J., & Tribe R. Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*. 2021. No. 33(1-2), pp. 56–63. URL: <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>.
11. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. / N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P. 12–22.
12. Karamushka L., Dziuba T., Halushko I., Zvyagolskaya M., Karamushka T., Hamaidia A., & Vakulich T. 2021. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. Vol. 74, 11. URL: <https://wiadlek.pl/11-2021/>
13. Karamushka L., Tereshchenko K., Kredentser O., Ivkin V., Lagodzinska V., Kovalchuk O., & Vozniuk A. Tolerance of uncertainty as a determinant of educators' psychological health in conditions of social tension. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2021. № 4 (24). P. 30–38. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/issue/view/21/23>
14. Kassianos A.P., Symeou M., & Ioannou M. The health locus of control concept: Factorial structure, psychometric properties and form equivalence of the Multidimensional Health Locus of Control scales. *Health Psychology Open*. 2016. No. 3(2). DOI: 10.1177/2055102916676211
15. Lazarus R.S., & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York. 1984.
16. Lukat J, Margraf J., Lutz R., van der Veld W.M., & Becker E.S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 2016. 4: 8. DOI: 10.1186/s40359-016-0111-x
17. Peterson C., & Seligman M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York. 2004.
18. Staniszkis J. Patologie struktur organizacyjnych. Próba podejścia systemowego. Breslau. 1972.

## REFERENCES

1. Bohucharova, O.I., Tkachenko, N.V. (2016). Kopinh-stratehii yak faktor «pozytyvnoi» adaptatsii vymushenykh mihrantiv. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriiia «Psykhoholhiia»*. 2016. Vyp. 22. S. 27–36 [in Ukrainian].

2. Karamushka, L., Tereshchenko, K., Kredentser, O. (2022). Adaptatsiia na ukrainskii vybirtsi metodyk «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» ta «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. 3–4 (27) S. 85–94 [in Ukrainian].
3. Psykholohichni tekhnolohii pidhotovky osvithnoho personalu do rozvytku orhanizatsiinoi kultury v umovakh sotsialnoi napruzhenosti: monohrafiia. / L.M. Karamushka, O.V. Kredentser, K.V. Tereshchenko ta in.; za red. L.M. Karamushky. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2018. 240 s. Retrieved from: [http://lib.iitta.gov.ua/712691/ISBN\\_978-966-97846-6-7](http://lib.iitta.gov.ua/712691/ISBN_978-966-97846-6-7) [in Ukrainian].
4. Psykholoho-orhanizatsiini determinanty zabezpechennia psykholohichnoho zdorovia personalu osvithnikh orhanizatsii v umovakh sotsialnoi napruzhenosti: monohrafiia / L.M. Karamushka, O.V. Kredentser, K.V. Tereshchenko ta in.; za red. L.M. Karamushky. Kyiv–Lviv: Vydavets Viktoriia Kundelska, 2021. 278 s. Retrieved from: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf) [in Ukrainian].
5. Khraban, T.Ie. (2022). Preferentsiia vykorystannia kopinh-strategii tsyvilnym naseleнням Ukrainy u pershi piatnadtsiat dniv z pochatku voiennoho konfliktu 2022 roku. Insight: the psychological dimensions of society. 2022, 7, 59–74 [in Ukrainian].
6. Cherewick, M., Kohli, A., Remy, M.M., Murhula, C.M., Kurhorhwa, A.K., Mirindi, A.B., Bufole, N.M., Ban-ywesize, J.H., Ntakwinja, G.M., Kindja, G.M., & Glass, N. (2015). Coping among trauma-affected youth: a qualitative study. *Conflict and health*, 9, 35. Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/s13031-015-0062-5>
7. Compas, B.E., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B.J. Gottlieb. New York, 105–130.
8. Endler, N.S., & Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844–854. Retrieved from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
9. Gavrilovic, J., Lecic-Tosevski, D., Dimic, S., Pejovic-Milovancevic, M., Knezevic, G., & Priebe, S. (2003). Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 38(3), 128–133. Retrieved from: <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0612-9>
10. Hammad, J., & Tribe, R. (2021). Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 33(1–2), 56–63. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>.
11. Hobfoll, S.E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. / N. Van-zetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P. 12–22.
12. Karamushka, L., Dziuba, T., Halushko, I., Zvyagolskaya, M., Karamushka, T., Hamaidia, A., & Vakulich, T. (2021). Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations. *Wiadomości Lekarskie*, Vol. 74, 11. Retrieved from: <https://wiadlek.pl/11-2021/>
13. Karamushka, L., Tereshchenko, K., Kredentser, O., Ivkin, V., Lagodzinska, V., Kovalchuk, O., & Vozniuk, A. (2021). Tolerance of uncertainty as a determinant of educators' psychological health in conditions of social tension. *Organizatsiyna psychologia. Ekonomichna psychologia*, № 4 (24). P. 30–38. Retrieved from: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/o pep/issue/view/21/23>
14. Kassianos, A.P., Symeou, M., & Ioannou, M. (2016). The health locus of control concept: Factorial structure, psychometric properties and form equivalence of the Multidimensional Health Locus of Control scales. *Health Psychology Open*. 3(2). DOI: 10.1177/2055102916676211
15. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York.
16. Lukat, J, Margraf, J., Lutz, R., van der Veld, W.M., & Becker, E.S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4: 8. DOI: 10.1186/s40359-016-0111-x
17. Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, 800 p.
18. Staniszkis, J. (1972). Patologie struktur organizacyjnych. Próba podejścia systemowego. Breslau.