

Галина Панкова,*аспірант кафедри практичної психології та соціальних технологій,**Приватний вищий навчальний заклад**«Європейський університет»,**бул. Акад. Вернадського, 16 В, м. Київ, Україна;**психолог,**Центр психосоціальної підтримки Project HOPE,**вул. Шкільна, 9, м. Краматорськ, Україна,**ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-9762-9298>*

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ У КОНТЕКСТІ АДАПТАЦІЇ ДО НАСЛІДКІВ ВІЙНИ СЕРЕД ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ: РЕЗУЛЬТАТИ ТЕОРЕТИЧНОГО ТА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальність теми дослідження зумовлена великою кількістю травм спричинених активними бойовими діями на території України та необхідністю психологічної допомоги для їх подолання.

Метою роботи було визначення особливостей психологічних стратегій подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку.

Було проведено емпіричне дослідження в якому прийняло участь 236 респондентів прифронтової громади України. Серед яких було 19 чоловіків та 217 жінок, віком від 30 до 55 років. Під час анкетування було поставлено ряд запитань за шкалою HADS для визначення рівня тривожності та депресії. В ході роботи було використано наукові методи, такі як теоретичне узагальнення та групування, формалізація, аналіз і синтез та узагальнення отриманих результатів.

У результаті проведеного пошуку були відібрані роботи, які вивчали психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку. Показано, що особи середнього віку, які стикаються із військовими подіями, здатні відновити нормальне функціонування, попри виклики військової агресії та її наслідки. Дослідження впливу війни на психологічну стійкість вказують на негативний вплив страждань, тривоги та невизначеності на індивідуальну та соціальну стійкість. Стійкість – це динамічний процес на всіх рівнях функціонування, який включає здатність людини активно адаптуватися після негараздів. Травматичний досвід може викликати негативні наслідки, такі як посттравматичний стресовий розлад. Симптоми посттравматичного стресового розладу, такі як депресія, стрес, збудження, нервозність, агресивність часто виникають у цивільного населення середнього віку. Проте деякі люди також можуть відчувати позитивні зміни після впливу травми. Ці зміни відомі як посттравматичний ріст. Адаптивний копінг і позитивні риси особистості, такі як відкритість, позитивно корелюють з посттравматичним ростом. При цьому велику роль мають стратегії подолання – механізми, які люди використовують для зменшення стресу.

Отже, ефективна психологічна допомога є необхідною для осіб, які постраждали від наслідків військових дій. Робота психологів має бути спрямована на виявлення внутрішніх ресурсів особистості та допомогу людині в адаптації до нових умов життя. Психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни це не лише боротьба з симптомами, але й можливість для особистісного зростання, яке дозволяє людині середнього віку переосмислити свій життєвий досвід та знайти нові цілі.

Ключові слова: *травма, адаптація, резильєнтність, виклики війни, психологічна допомога, дорослі.*

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

В останні роки суспільство зіткнулося із численними викликами та негативним їх впливом. Тривала війна, пандемії, економічна нестабільність, стихійні лиха негативно впливають на фізичне та психологічне здоров'я людини. В таких умовах населення відчуває стрес, тривогу, депресію, емоційну нестабільність і тому потребує соціально-психологічної підтримки (Stein, 2023).

У своїй роботі Коробка Л. М. (2019) зазначає, що війна впливає на якість життя та процеси адаптації людей дорослого віку до її наслідків. Згідно з концепцією соціальної травми негативні чинники воєнного конфлікту розглядаються як симптоми соціальної травми, а характер їхнього впливу на життєдіяльність людей – як соціально травматичний. Стикаючись з війною, люди

страждають від стресу, тривоги, депресії та нестабільності, стають емоційно вразливими. Психічні розлади, спричинені війною та травмою, можуть призвести до порушення важливих когнітивних і поведінкових функцій у людей, таких як: порушення регуляції мислення та емоцій (Rapola et al., 2020; Xu, 2023). Саме тому актуальним є питання щодо визначення ефективних психологічних стратегій подолання травми серед населення України середнього віку.

Мета та завдання. Мета роботи – визначити особливості психологічних стратегій подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку. Для вирішення мети роботи були визначені наступні завдання:

1. Провести аналіз щодо сучасного стану проблеми за даними наукової літератури та визначити основні

особливості адаптації особистості середнього віку до наслідків війни.

2. Визначити особливості психологічних стратегій подолання травми в умовах війни в Україні.

3. Оцінити вплив викликів сучасності, таких як війна, на психологічний стан населення України середнього віку.

Методи дослідження. Для вирішення мети роботи було проведено аналіз наукової літератури з 2019 по 2024 роки в наукометричних базах даних «PubMed», «Scopus», «Web of Science», «Google Scholar». В результаті проведеного аналізу були відібрані роботи, які вивчали психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку і будуть обговорені в даному дослідженні.

Було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняло участь 236 респондентів прифронтової громади України. Серед яких було 19 чоловіків та 217 жінок, віком від 30 до 55 років. Під час анкетування було поставлено ряд запитань за шкалою HADS для визначення рівня тривожності та депресії.

Основним інструментом цього дослідження є анкетування, яке проводилося онлайн, шляхом заповнення Google форм. Після отримання інформованої згоди учасники мали можливість пройти опитування. В ході роботи було використано наукові методи, такі як теоретичне узагальнення та групування, аналіз і синтез та узагальнення отриманих результатів.

Результати та обговорення. Сучасна війна є одним із найтяжчих лих, спричинених людиною. Вона супроводжується супутніми збитками, фізичними та психологічними травмами, руйнуванням будинків та майна, значними економічними та соціальними витратами та додатковими довгостроковими негативними наслідками (Kimhi, 2023; Stein, 2021). Так, одним із важливих негативних наслідків війни для населення є порушення психоемоційного стану, розвиток посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Як зазначають науковці (Boiko, et al., 2024; Kakaie et al., 2021), поширеність ПТСР і депресії як серед біженців, так і серед населення, яке залишилося у зоні конфлікту, сягає понад 30%. Симптоми ПТСР, такі як депресія, стрес, збудження, нервозність, агресивність часто виникають у цивільного населення середнього віку під час військової агресії (Kimhi, 2023; Stein, 2021; Warren, 2023; Melton, et al., 2020).

Серед поширених психологічних травм у контексті війни можна виділити:

Страх і тривога. Постійний страх за життя, безпеку близьких, невизначеність майбутнього. Посилення тривожності може призводити до панічних атак, порушень сну та фізіологічних реакцій.

Розгубленість і дезадаптація. Втрата орієнтирів, плутанина та відчуття безсилля. Відчуття безвиході веде до пасивності, депресії і втрати мотивації. В результаті цього людина може відчувати самотність, зниження самооцінки та виникнення внутрішнього конфлікту.

Горе і співчуття. Втрата близьких та знайомих, руйнування домівок призводить до хронічного смутку, постійної печалі і труднощів з прийняттям втрати, порушення емоційної рівноваги, тривалої депресії.

Негативні емоції. В умовах криз порушення регуляції негативних емоцій, таких як страх, гнів, ненависть, розчарування, смуток, приниження, невизначеність та безнадія впливають на психічний стан людини (Cosic, et al., 2024; Quintero, et al., 2024). Велика увага також приділяється мірі, в якій люди оцінюють травматичну подію, їхні реакції на неї та ймовірність шкоди в майбутньому. Вважається, що надмірно негативні оцінки мають тенденцію перебільшувати відчуття загрози в людини, таким чином підтримуючи психологічні розлади. Крім того, було виявлено, що реакції гніву перешкоджають ефективній адаптації особистості середнього віку, можливо, тому, що гнів може також погіршувати міжособистісні відносини (Henson, et al., 2022).

Відчуття винних і сорому. Відчуття власної безпомічності, вини у ситуації, що склалася може посилювати психологічне навантаження, викликати почуття сорому. Виникає потреба в психологічній допомозі.

В умовах воєнних конфліктів здатність цивільних осіб ефективно справлятися з труднощами пов'язана з рівнями самоефективності, стійкості й витривалості та адаптацією. Адаптацію розглядають як складний активний процес, котрий належить розуміти не просто як взаємне пристосування індивіда і середовища, а як об'єднання їх у новій системі більш високого рівня організації. Нова система виникає в результаті активної взаємодії суб'єкта адаптації і середовища та передбачає взаємні двосторонні зміни (Коробка, 2019; Slezackova, 2024).

В ході емпіричного дослідження було проведено анкетування респондентів у період воєнного стану. Під час проведення анкетування респондентам було поставлено ряд запитань для визначення рівня тривожності та депресії (шкала HADS). Враховуючи обставини часу, а саме життя та роботу у період воєнного стану в Україні, важливим було оцінити рівень стресу, тривоги та депресії у респондентів, що може однозначно впливати на їх працездатність та якість роботи. В результаті обробки даних було встановлено, що зовсім не відчували стресу, тривоги та депресії / мали дуже низькі рівні цих показників 28 (11,9 %) респондентів.

Високий рівень тривоги та стресу відчували 54 (22,8 %) опитаних. Проте, понад половину осіб (61,0 %), які проходили анкетування розподілилися між низьким та середнім рівнем. Виявлялася невелика кількість осіб середнього віку, які відчували «дуже високий рівень тривоги, депресії та стресу». Крім того, 74 (31,4 %) респондентів відчуває часто внутрішнє напруження або тремтіння, тоді як більшість респондентів 136 (57,6 %) іноді відчують такі почуття.

У контексті нинішньої війни для українського населення стійкість сприяє меншому рівню психоемоцій-

них порушень та меншою кількістю симптомів ПТСР (Kurapov et al., 2023). Стійкості – це процес і результат ефективної адаптації до стресових переживань через розумову, емоційну та поведінкову адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог. Стійкість можна визначити як здатність до відновлення, адаптацію до викликів, яка сприяє збереженню або швидкому відновленню психічного здоров'я під час або після періодів впливу стресових факторів, наслідків потенційно травмуючої події військової агресії (Kunzler et al., 2020).

У контексті впливу значних негараздів війни, стійкість – це здатність людей знайти шлях до ресурсів, що зміцнюють здоров'я, включаючи здатність відчувати відчуття благополуччя та умови сім'ї, громади та культури людини, щоб забезпечити ці ресурси здоров'я та досвід культурно значущими способами (Rizzi et al., 2023).

Резильєнтність розглядається як здатність ефективно та швидко відновлюватися після стресу. Стійкість пов'язана з такими механізмами, як активні стилі подолання і внутрішній локус контролю, які пов'язані з меншою кількістю симптомів ПТСР та кращою здатністю до адаптації та подолання стресових чинників.

Науковці зазначають, що до стресу можна або адаптуватися, або усунути його причину. Серед основних напрямів подолання стресу під час війни, адаптації до стресу та уникнення його негативних наслідків Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. (2022) та Сердюк Л. З. зі співавторами (2024) вказують на необхідність регулювання режиму праці та відпочинку, нормалізувати сон, впровадити раціональне та збалансоване харчування з достатньою кількістю вітамінів з макро- та мікроелементами; постійно займатися руховою активністю; застосовувати методи психологічного розвантаження (лікувальна фізкультура, масаж, аутотренінги – все, що належить до зняття напруги тощо).

На здатність особистості дорослого віку ефективно адаптуватися до нових умов та на її емоційний стан суттєво впливає психологічний стрес, який викликаний воєнними подіями. Показано, що копінг-стратегії є одним з ефективних механізмів управління стресом, при чому основною функцією цих стратегій є адаптація, пристосування людини до нових умов. Копінг визначається як «когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на те, щоб керувати, терпіти або зменшувати зовнішні та внутрішні вимоги та конфлікти між ними». Копінг передбачає активні зусилля людини, спрямовані на подолання складної ситуації або проблеми. Копінг розуміється як прагнення індивіда вирішити певну проблему, вроджена форма поведінки (рефлекс, інстинкт), з одного боку, і набута, диференційована форма (самоконтроль, гальмування, орієнтація на щось) – з іншого.

Стратегії подолання – це засоби управління стресовими факторами, які використовує особистість для реагування на сприйняту ним загрозу. У цьому контексті стратегії характеризують з огляду на такі критерії, як емоційний або проблемний копінг; когнітивний або

поведінковий копінг; успішний або неуспішний копінг (Коробка, 2019). Термін «стратегії подолання» відноситься до когнітивних і поведінкових спроб впоратися з конкретними зовнішніми або внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), які вважаються вимогливими або виходять за межі ресурсів людини (Rizzi et al., 2023).

У наш час можна виділити такі основні види психологічних стратегій подолання травми та адаптації:

1. *Стратегії емоційної регуляції* (контроль і стабілізація емоцій), які спрямовані на контроль і стабілізацію емоцій людини та допомагають зменшити негативні емоції (страх, тривога, гнів) і підвищити здатність залишатися спокійним. До них відносяться дихальні техніки, релаксація, техніки самоспостереження.

2. *Когнітивні стратегії* (зміна думок і ставлення) спрямовані на зміну мислення, ставлення і сприйняття ситуації, переосмислення подій, формування позитивної установки, мобілізація внутрішніх ресурсів.

3. *Стратегії прийняття і толерантності* (терпіння і прийняття себе та ситуації) спрямовані на прийняття реальності та власних емоцій без боротьби з ними, прийняття болю, усвідомлення й терпіння у складних станах. За допомогою таких стратегій у людини знижується внутрішній опір і підвищується адаптація, що базується на розумінні й терпінні.

4. *Стратегії переорієнтації уваги* (перемикання фокусу) спрямована на перемикання уваги з негативних думок або емоцій на щось позитивне або нейтральне, концентрування на справжніх цілях, хобі, духовних практиках. В результаті зменшують інтенсивність негативних переживань і допомагають зберегти внутрішнє балансування осіб середнього віку.

Завдяки психологічним стратегіям подолання особи середнього віку, які стикаються із військовими подіями, здатні відновити нормальне функціонування, попри виклики військової агресії та її наслідками (табл. 1).

Стратегії подолання можна класифікувати як орієнтовані на емоції (керування емоційними реакціями на фактори стресу), сфокусовані на проблемі (безпосереднє вирішення проблеми, що викликає стрес) і уникнення (уникнення проблеми та пов'язаних з нею емоцій). Вони також були концептуалізовані як адаптивний підхід, і неадаптивний, або уникаюче подолання. Адаптивне подолання передбачає пряму дію, переорієнту, регульоване емоційне вираження та контрольовану самодисципліну. І навпаки, дезадаптивне або уникаюче подолання включає дисфункціональні стратегії, такі як роздумування та вивільнення, а також поведінку, як відмова, соціальна ізоляція та вживання психоактивних речовин. Повідомлялося про вищий рівень травми в українців, які використовували такі стратегії, як відмова та прийом заспокоїливих, а уникнення подолання пов'язане з нижчою стійкістю українських цивільних осіб (Kurapov et al., 2022).

Дослідження групи науковців (Wang et al., 2024) показало, що вищі показники дезадаптивного копіngu

Таблиця 1

Особливості застосування психологічних стратегій подолання травми особи середнього віку

Травма	Психологічна стратегія	Особливості
Страх і тривога	Стратегії емоційної регуляції, переорієнтація уваги, техніки релаксації	Допомагають знизити рівень тривоги й підтримати внутрішню рівновагу
Розгубленість і дезадаптація	Когнітивні стратегії, структурування думок, планування дій	Стимулюють повернення до контролю та впевненості у своїх силах
Горе і співчуття	Стратегії прийняття, внутрішнього терпіння, пошук сенсу	Допомагають пройти через горе і знайти внутрішню рівновагу
Відчуття провини і сорому	Розвиток емпатії, терапія, переосмислення власної ролі у ситуації	Сприяють зняттю почуття провини й відновленню самоповаги

Джерело: Створено автором роботи

пов'язані з нижчою якістю життя, тоді як вищі показники адаптивного копінгу пов'язані з вищою якістю життя серед українців. Ці результати можуть вказувати на те, що необхідні втручання, щоб запобігти прийняттю неадаптивних стратегій подолання. Водночас заохочення застосування адаптивних стратегій, зокрема планування, пошуку соціальної підтримки, активного подолання, використання інструментальної підтримки, прийняття, релігії та гумору, може допомогти українцям пережити важкі часи та зменшити симптоми психічного розладів у осіб дорослого віку (Wang et al., 2024).

Підвищення стійкості сприяє адаптивним стратегіям подолання і може зменшити симптоми ПТСР. Сприяючи факторам стійкості, таким як пошук сенсу життя, позитивні очікування на майбутнє, підвищуючи самоєфективність через особисті сильні сторони, люди можуть прийняти більш адаптивні стратегії подолання проблем пов'язаних із військовою агресією. Крім того, адаптивні стратегії подолання можуть сприяти за допомогою тренінгу поведінкової активації, який протидіє поведінковій незаангажованості та соціальному відходу (Kunzler et al., 2020). Нещодавно в мета-аналізі (Wu et al., 2019) було встановлено, що майже половина осіб середнього віку, які пережили травматичну подію, мають помірний або високий рівень посттравматичного росту.

Психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни це не лише боротьба з симптомами, але й можливість для особистісного зростання, яке дозволяє людині середнього віку переосмислити свій життєвий досвід та знайти нові цілі.

Висновки. Психологічні стратегії подолання травми в контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку включають в себе розвиток життєвих стратегій, які базуються на системі цінностей людини, для захисту від стресів. Важливо враховувати психологічні наслідки війни, такі як страх, стрес, тривогу, депресію, емоційну нестабільність, розгубленість та дезадаптацію. Дослідження показують, що адаптація особистості до наслідків воєнних дій вимагає використання різних психологічних стратегій в різних сферах. Розуміння та застосування цих стратегій критично важливе для підтримки психічного здоров'я осіб середнього віку, які переживають наслідки війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. *Кропивницький: Імекс-ЛТД*. 2019. 286 с.
2. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А., Турбан В. В., та ін. Психологічні технології сприяння позитивному психологічному здоров'ю різних верст населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна. 2024. 168 с.
3. Федорчук В. М., Комарницька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії: Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. С. 225–228.
4. Boiko D. I., Shyrai P. O., Mats O. V., Karpik Z. I., Rahman M. H., Khan A. A., Alanazi A. M., Skrypnikov A. M. Mental health and sleep disturbances among Ukrainian refugees in the context of Russian-Ukrainian war: A preliminary result from online-survey. *Sleep medicine*. 2024. Vol. 113. P. 342–348. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.12.004>.
5. Cosic K., Kopilas V., Jovanovic T. War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045>.
6. Henson C., Truchot D., Canevello A. Factors that hinder post-traumatic growth: A systematic review. *L'Encephale*. 2022. Vol. 48(5). P. 560–562. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2022.02.001>.
7. Kakaje A., Al Zohbi R., Hosam A. O., Makki L., Alyousbashi A., Alhaffar MBA. Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. *BMC Psychiatry*. 2021. Vol. 21(1). P. 2. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>.
8. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in public health*. 2023. Vol. 11. P. 1053940. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>.
9. Kunzler A. M., Helmreich I., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M., & Lieb K. Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2020. Vol. 7(7). P. CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>.

10. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in psychiatry*. 2023. Vol. 14. P. 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134780>.

11. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. Vol. 28(2). P. 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>.

12. Melton H., Meader N., Dale H., Wright K., Jones-Diette J., et al. Interventions for adults with a history of complex traumatic events: the INCiTE mixed-methods systematic review. *Health technology assessment (Winchester, England)*. 2020. Vol. 24(43). P. 1–312. <https://doi.org/10.3310/hta24430>.

13. Papola D., Purgato M., Gastaldon C., Bovo C., van Ommeren M., Barbui C., Tol W. A. Psychological and social interventions for the prevention of mental disorders in people living in low- and middle-income countries affected by humanitarian crises. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2020. Vol. 9(9). P. CD012417. Vol. 10.1002/14651858.CD012417.pub2.

14. Quintero R., Pertuz L., Mosalvo J., Amador E., Portnoy I., Acuña-Rodríguez M., Córdova A. Analysis of self-efficacy and attitude-mediated inclusivity in higher education: A case study on the Colombian North Coast. *Procedia Computer Science*. 2024. Vol. 231. P. 539–544. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2023.12.247>.

15. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>.

16. Slezackova A., Malatincova T., Millova K., Svetlak M., Krafft A. M. The moderating effect of perceived hope in the relationship between anxiety and posttraumatic growth during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1440021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021>.

17. Stein J., Niemeyer H., Meyer C., Wirz C., Eiling A., et al. Posttraumatic stress in adult civilians exposed to violent conflict, war and associated human rights abuses in the Eastern Mediterranean Region: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*. 2021. Vol. 294. P. 605–627. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.042>.

18. Stein J., Vöhringer M., Wagner B., Stammel N., Nesterko Y., et al. Exposure Versus Cognitive Restructuring Techniques in Brief Internet-Based Cognitive Behavioral Treatment for Arabic-Speaking People With Posttraumatic Stress Disorder: Randomized Clinical Trial. *JMIR mental health*. 2023. Vol. 10. P. e48689. <https://doi.org/10.2196/48689>.

19. Wang S., Barrett E., Hicks M. H., Martsenkovskiy D., Holovanova I., et al. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry research*. 2024. Vol. 339. P. 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>.

20. Warren A., Nyavor Y., Beguelin A., Frame L. A. Dangers of the chronic stress response in the context of the microbiota-gut-immune-brain axis and mental health: a narrative review. *Frontiers in immunology*. 2024. Vol. 15. P. 1365871. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2024.1365871>.

21. Wu X., Kaminga A. C., Dai W., Deng J., Wang Z., et al. The prevalence of moderate-to-high posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*. 2019. Vol. 243. P. 408–415. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.023>.

22. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>.

REFERENCES

1. Korobka, L. M. (2019). Spilnota v umovakh voiennoho konfliktu: psykholohichni stratehii adaptatsii: kolektyvna monohrafiia. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii [Community in the conditions of military conflict: psychological strategies of adaptation: a collective monograph. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology]. *Kropyvnytskyi: Imeks-LTD* 286 p. [in Ukrainian]

2. Serdiuk, L. Z., Danyliuk, I. V., Chykhantsova, O. A., & Turban, V. V., et al. (2024). Psykholohichni tekhnolohii spriannia pozytyvnomu psykholohichnomu zdoroviu riznykh verst naselennia Ukrainy v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia: praktychni posibnyk [Psychological technologies for promoting positive psychological health of different strata of the population of Ukraine in conditions of martial law and post-war recovery. practical manual]. Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, m. Kyiv, Ukraina. 168 p. [in Ukrainian]

3. Fedorchuk, V. M., & Komarnitska, L. M. (2022). Psykholohichne zabezpechennia rezylientnosti suspilstva v umovakh postiinoho stresu [Psychological support of the resilience of society in conditions of constant stress]. Osvitnia diialnist pratsivnykiv sotsialno-psykholohichnoi sfery: vyklyky sohoddennia ta realii: Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia (m. Kam'ianets-Podilskyi, 01 liutoho 2022 r.). Kam'ianets-Podilskyi : NRZVO «Kam'ianets-Podilskyi derzhavnyi instytut». p. 225–228. [in Ukrainian]

4. Boiko, D. I., Shyrai, P. O., Mats, O. V., Karpik, Z. I., Rahman, M. H., Khan, A. A., Alanazi, A. M., & Skrypnikov, A. M. (2024). Mental health and sleep disturbances among Ukrainian refugees in the context of Russian-Ukrainian war: A preliminary result from online-survey. *Sleep medicine*, 113, 342–348. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.12.004>. [in English]

5. Cosic, K., Kopilas, V., & Jovanovic, T. (2024). War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Frontiers in psychology*, 15, 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045>. [in English]

6. Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2022). Factors that hinder post-traumatic growth: A systematic review. *L'Encephale*, 48(5), 560–562. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2022.02.001>. [in English]

7. Kakaj, A., Al Zohbi, R., Hosa, A. O., Makki, L., Alyousbash, A., Alhaffar MBA. (2021). Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. *BMC Psychiatry*, 21(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>. [in English]

8. Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2023). Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and

vulnerability factors. *Frontiers in public health*, 11, 1053940. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>. [in English]

9. Kunzler, A. M., Helmreich, I., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. *The Cochrane database of systematic reviews*, 7(7), CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>. [in English]

10. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>. [in English]

11. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>. [in English]

12. Melton, H., Meader, N., Dale, H., Wright, K., Jones-Diette, J., Temple, M., Shah, I., Lovell, K., McMillan, D., Churchill, R., Barbui, C., Gilbody, S., & Coventry, P. (2020). Interventions for adults with a history of complex traumatic events: the INCiTE mixed-methods systematic review. *Health technology assessment (Winchester, England)*, 24(43), 1–312. <https://doi.org/10.3310/hta24430>. [in English]

13. Papola, D., Purgato, M., Gastaldon, C., Bovo, C., van Ommeren, M., Barbui, C., & Tol, W. A. (2020). Psychological and social interventions for the prevention of mental disorders in people living in low- and middle-income countries affected by humanitarian crises. *The Cochrane database of systematic reviews*, 9(9), CD012417. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012417.pub2>. [in English]

14. Quintero, R., Pertuz, L., Mosalvo, J., Amador, E., Portnoy, I., Acuña-Rodríguez, M., & Córdova, A. (2024). Analysis of self-efficacy and attitude-mediated inclusivity in higher education: A case study on the Colombian North Coast. *Procedia Computer Science*, 231, 539–544. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2023.12.247>. [in English]

15. Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., & Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in psychology*, 14, 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>. [in English]

16. Slezackova, A., Malatincova, T., Millova, K., Svetlak, M., & Krafft, A. M. (2024). The moderating effect of perceived hope in the relationship between anxiety and posttraumatic growth during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in psychology*, 15, 1440021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021>. [in English]

17. Stein, J., Niemeyer, H., Meyer, C., Wirz, C., Eiling, A., Gruzman, R., Heeke, C., Stammel, N., & Knaevelsrud, C. (2021). Posttraumatic stress in adult civilians exposed to violent conflict, war and associated human rights abuses in the Eastern Mediterranean Region: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 294, 605–627. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.042>. [in English]

18. Stein, J., Vöhringer, M., Wagner, B., Stammel, N., Nesterko, Y., Böttche, M., & Knaevelsrud, C. (2023). Exposure Versus Cognitive Restructuring Techniques in Brief Internet-Based Cognitive Behavioral Treatment for Arabic-Speaking People With Posttraumatic Stress Disorder: Randomized Clinical Trial. *JMIR mental health*, 10, e48689. <https://doi.org/10.2196/48689>. [in English]

19. Wang, S., Barrett, E., Hicks, M. H., Martsenkovskyi, D., Holovanova, I., Marchak, O., Ishchenko, L., Haque, U., & Fiedler, N. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry research*, 339, 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>. [in English]

20. Warren, A., Nyavor, Y., Beguelin, A., & Frame, L. A. (2024). Dangers of the chronic stress response in the context of the microbiota-gut-immune-brain axis and mental health: a narrative review. *Frontiers in immunology*, 15, 1365871. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2024.1365871>. [in English]

21. Wu, X., Kaminga, A. C., Dai, W., Deng, J., Wang, Z., Pan, X., & Liu, A. (2019). The prevalence of moderate-to-high posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 243, 408–415. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.023>. [in English]

22. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*, 69(4), 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>. [in English].

Halyna Pankova,

Postgraduate Student at the Department of Practical Psychology and Social,
Private Higher Education Establishment "European University",

16 V, Akad. Vernadsky Blvd., Kyiv, Ukraine;

Psychologist,

Psychosocial Support Center Project HOPE,

Shkilna St., 9, Kramatorsk, Ukraine,

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-9762-9298>

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING TRAUMA IN THE CONTEXT OF ADAPTATION TO THE CONSEQUENCES OF WAR AMONG MIDDLE-AGED PEOPLE: RESULTS OF A THEORETICAL AND EMPIRICAL STUDY

The relevance of the research topic is due to the large number of traumas caused by active hostilities on the territory of Ukraine and the need for psychological assistance to overcome them.

The aim of the study was to determine the peculiarities of psychological strategies for overcoming trauma in the context of adaptation to the consequences of war among middle-aged people.

Materials and methods. An empirical study was conducted with 236 respondents from the frontline community of Ukraine. Among them were 19 men and 217 women, aged 30 to 55 years. The survey asked a number of questions on the HADS scale to determine the level of anxiety and depression. In the course of the study, scientific methods were used, such as theoretical generalization and grouping, formalization, analysis and synthesis, and generalization of the results.

Result. As a result of the search, the works that studied psychological strategies for overcoming trauma in the context of adaptation to the consequences of war among middle-aged people were selected. It has been shown that middle-aged people facing military events are able to resume normal functioning despite the challenges of military aggression and its consequences. Research on the impact of war on psychological resilience shows the negative impact of suffering, anxiety and uncertainty on individual and social resilience. Resilience is a dynamic process at all levels of functioning that includes a person's ability to actively adapt after adversity. Traumatic experiences can cause negative consequences, such as post-traumatic stress disorder. Symptoms of post-traumatic stress disorder, such as increased depression, stress, agitation, nervousness, and aggressiveness, are common among middle-aged civilians. However, some people may also experience positive changes after exposure to trauma. These changes are known as post-traumatic growth. Adaptive coping and positive personality traits, such as openness, are positively correlated with posttraumatic growth. At the same time, coping strategies – the mechanisms that people use to reduce stress – play an important role.

Thus, effective psychological assistance is essential for people who have suffered from the traumatic effects of military operations. The work of psychologists should be aimed at identifying the internal resources of the individual and helping the person to adapt to new living conditions. Psychological strategies for overcoming trauma in the context of adaptation to the consequences of war are not only a fight against symptoms, but also an opportunity for personal growth that allows a middle-aged person to rethink their life experience and find new goals.

Key words: *trauma, adaptation, resilience, challenges of war, psychological assistance, adults.*

Подано до редакції 18.03.2025