

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Горобець Олександр

В умовах воєнного стану працівники організацій перебувають під впливом тривалого стресу, невизначеності, загроз безпеці та змін у професійному середовищі. Такі обставини позначаються на ментальному здоров'ї, працездатності, комунікації та здатності підтримувати ефективність діяльності. Для бізнес-організацій це питання є особливо важливим, оскільки психологічний стан персоналу безпосередньо впливає на стабільність роботи, продуктивність і згуртованість колективу.

Ментальне здоров'я працівників у таких умовах набуває особливої значущості, оскільки воно пов'язане із суб'єктивним самопочуттям, здатністю виконувати професійні функції, адаптуватися до змін і підтримувати соціальні зв'язки. У зв'язку з цим актуальним є дослідження того, які копінг-стратегії використовують працівники організацій в умовах воєнного стану та як вони пов'язані з показниками ментального здоров'я.

**Метою** публікації є представлення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій та ментального здоров'я працівників організацій у період воєнного стану.

Ментальне здоров'я у сучасній психології розглядається як багатовимірне явище, що охоплює емоційне благополуччя, здатність до саморегуляції, адаптації, соціальної взаємодії та продуктивної діяльності [1, с. 86-96].

В умовах війни особливого значення набувають такі його показники, як резильєнтність, психосоматичні скарги, посттравматичні симптоми та емоційне виснаження. Одним із психологічних механізмів подолання стресу є копінг-стратегії, які відображають способи реагування людини на складні ситуації та

збереження внутрішньої рівноваги [5, с. 117-127]. Теоретичний аналіз показав, що ментальне здоров'я працівників організацій у період війни формується під впливом особистісних, професійних і соціально-психологічних чинників. Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко та інші дослідники зазначають, що психічне здоров'я персоналу в умовах війни має не лише індивідуальне, а й організаційне значення, оскільки впливає на якість професійної діяльності та функціонування організації загалом [3, с. 62-74].

Дослідження працівників бізнес-організацій також підтверджують, що війна посилює психологічне напруження через відчуття небезпеки, невизначеність, зростання навантаження та потребу адаптації до нових умов праці [4, с. 43-50].

Копінг-стратегії виступають важливим чинником психологічної адаптації. Найчастіше виокремлюють проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, пошук соціальної підтримки та уникання. Проблемно-орієнтований копінг передбачає аналіз ситуації, планування та пошук рішень. Пошук соціальної підтримки пов'язаний зі зверненням до інших людей по допомогу або емоційне прийняття. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на переживання й регуляцію емоційного стану, а уникання — на відсторонення від проблеми. Л. Карамушка та Ю. Снігур підкреслюють, що копінг-стратегії мають значення для психологічного здоров'я особистості та організації, оскільки впливають на здатність людини мобілізувати ресурси й долати стрес [2, с. 26-27].

Емпіричне дослідження проводилося серед 62 працівників бізнес-організацій на базі «ExpCarry LLC». Для діагностики було використано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона CD-RISC-10, скринінг ПТСР, Гіссенський опитувальник соматичних скарг і методики дослідження копінг-поведінки. За шкалою резильєнтності встановлено, що середнє значення психологічної стійкості становить 25,10 бала, що відповідає середньому рівню. Середні показники мають 35,5% респондентів, рівень вищий за середній — 16,1%, високий — 19,4%.

Водночас 29,1% опитаних мають низькі або нижчі за середні показники. Це свідчить про наявність адаптаційних ресурсів у більшості працівників, але майже третина вибірки може бути більш вразливою до тривалого стресу.

Аналіз соматичних скарг показав, що лише 16,1% респондентів мають показник менше 14 балів. Натомість 38,7% перебувають у межах 20–39 балів, а 19,4% мають 40 балів і більше. Отримані результати свідчать про підвищений рівень психофізіологічного напруження у значної частини працівників.

За результатами скринінгу ПТСР 58,1% респондентів мають показники в межах норми, тоді як 41,9% перебувають у зоні ймовірності посттравматичної симптоматики.

Дослідження копінг-стратегій показало, що серед працівників переважають конструктивні способи подолання стресу, зокрема вирішення проблем і пошук соціальної підтримки. Водночас найбільш значущі зв'язки з показниками ментального здоров'я виявлено саме для емоційно-орієнтованого копіngu.

Кореляційний аналіз показав його позитивні зв'язки із соматичними скаргами ( $r = 0,37-0,60$ ;  $p \leq 0,01$ ) та показниками скринінгу ПТСР ( $r = 0,569$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням схильності до емоційного реагування посилюються тілесні прояви напруження та посттравматична симптоматика. Також виявлено зворотний зв'язок між резильєнтністю та емоційно-орієнтованим копіngом ( $r = -0,63$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отже, працівники з вищим рівнем психологічної стійкості менш схильні використовувати емоційне реагування як провідний спосіб подолання стресу. Натомість нижча резильєнтність може супроводжуватися більшою емоційною вразливістю та труднощами саморегуляції.

Проведене дослідження підтверджує, що ментальне здоров'я працівників організацій в умовах воєнного вказує, що значна частина працівників має ознаки психофізіологічного й посттравматичного напруження, однак більшість респондентів зберігає середній або підвищений рівень психологічної стійкості.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність зв'язку між копінг-стратегіями та показниками ментального здоров'я. Емоційно-орієнтований копінг позитивно пов'язаний із соматичними скаргами та скринінгом ПТСР, а також негативно – з резильєнтністю. результати нашого дослідження можуть бути використані у розробці тренінгів у організаціях. Наше дослідження може бути продовжене у напрямку досліджень інших професійних та соціальних груп.

#### Список використаних джерел

1. Дубич С. Поняття ментального здоров'я особистості у працях українських та зарубіжних вчених. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 3-4 (33). С. 86-96.
2. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : у 12 т. Т. 2. Вип. 55. С. 26–27.
3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 62-74.
4. Сидоренко Ж. В., Сисак А. В. Вплив війни на стан психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2025. № 2 (5). С. 43-50.
5. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping : monograph. New York, 1984. P. 117-127.