

УДК 159.942:159.944.4:355.01

Кузьмін В. В.¹, Малинець М. І.²

¹ канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. СН-115М НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ БЛИЗЬКИХ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Аналіз теоретичних джерел і наукових концепцій свідчить, що переживання втрати близької людини є складним психоемоційним феноменом, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. Втрата в умовах екстремальних ситуацій, зокрема воєнних дій, виступає значним стресовим чинником, що провокує мобілізацію психофізіологічних ресурсів і потребує ефективних механізмів регуляції внутрішнього стану.

Теоретичний аналіз показав, що емоційна регуляція виступає ключовим механізмом адаптації до втрати, забезпечуючи контроль над інтенсивністю та проявами емоційного збудження. Вона формує основу для реалізації когнітивних, поведінкових і соціальних стратегій, що спрямовані на подолання негативних наслідків психотравматичного стресу. Здатність особистості ефективно регулювати емоції визначає вибір адаптивних копінг-стратегій, серед яких виділяють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникання, соціально-підтримуючі та релаксаційні стратегії [1].

Важливим аспектом психоемоційної адаптації є функціонування копінг-стратегій у процесі переживання втрати. Вони виконують регуляторну роль, допомагають інтегрувати досвід втрати у власну життєву історію та сприяють поступовому відновленню психічної рівноваги [2]. При цьому ефективність копінг-стратегій тісно пов'язана з рівнем розвитку навичок емоційної

регуляції та доступністю соціальних ресурсів, включно з підтримкою близьких, колективу та професійних психологів.

Узагальнення теоретичних даних свідчить про те, що копінг-стратегії становлять важливий компонент психологічної адаптації особистості в умовах стресу та психотравмуючих подій. Вони відображають індивідуальні способи реагування на складні життєві обставини та визначають ефективність подолання кризових ситуацій. Аналіз основних типів копінг-стратегій свідчить про доцільність їх розгляду в динаміці та взаємозв'язку з особистісними ресурсами й емоційною регуляцією.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив необхідність комплексного підходу до вивчення емоційної регуляції та копінг-стратегій у осіб, які пережили втрату близьких внаслідок воєнних дій. Він створює основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення закономірностей використання копінг-стратегій, ефективності емоційної регуляції та розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки осіб, що втратили у війні близьких.

Комплексний аналіз даних показує, що психологічний стан осіб, які пережили втрату близьких у війні, характеризується поєднанням сильних емоційних переживань та активних адаптивних механізмів регуляції емоцій і поведінки. Ця комбінація відображає наявність внутрішніх ресурсів для психологічного відновлення, розвитку особистісного зростання та ефективної адаптації до втрати. Отримані результати можуть слугувати науковою основою для розробки психокорекційних та підтримуючих програм для осіб, що пережили травму втрати близьких у умовах війни.

Психосоціальна підтримка осіб, які пережили втрату близьких внаслідок бойових дій, має багаторівневий, комплексний характер і спрямована на поєднання психологічної стабілізації, розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та відновлення соціальної функціональності, що є важливим компонентом ресоціалізації та відновлення психоемоційного здоров'я [3].

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність і ефективність комплексного психосоціального підходу, що поєднує емоційну регуляцію, адаптивні копінг-стратегії та соціальну підтримку, як науково обгрунтованого засобу психологічної допомоги особам, які зазнали травматичної втрати в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Соціологічні та психолого-педагогічні технології в практичній соціальній роботі / В. В. Кузьмін та ін. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Сер. 5. 2022. Вип. 88. С. 110–115. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.88.22>.

2. Кузьмін В. В., Кузьміна М. О., Стрижак Г. В. Соціальна адаптація вимушено-переміщених осіб, які постраждали внаслідок військового стану. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 1(59). С. 150-195. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.16>.

3. Особливості діяльності некомерційних організацій у зонах конфлікту: міжнародний досвід та українська практика / А. Г. Стадник та ін. *Наук. часопис УДУ ім. М. П. Драгоманова*. Сер. 5. 2025. Вип. 103. С. 119–126. DOI: <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2025.103.23>.