

ABSTRACT

This work reveals the specifics of experiencing war, types and subtypes of constructive and destructive coping strategies used as protective mechanisms. The theoretical researchment of the stages of experiencing crisis life situations was used to analyze the results of the empirical study on the Ukrainian sample. The peculiarities of experiencing the Ukrainian-Russian war, have been determined depending on the level of anxiety. It was established that individuals with a higher level of anxiety and thoughts caused by the war have a greater need for social-instrumental support, their dominant strategies are honesty, distraction, humor and concentration on the course of the war, assessing the severity of the disaster. On the other hand, individuals with lower anxiety and thoughts about war are prone to effective problem solving, also need support, have a high level of distancing and a tendency to "close their eyes" to the current situation in Ukraine.

Key words: anxiety, thoughts about war, coping strategies, social support, instrumental support, honesty, distraction, humor, problem focus, effective problem solving, distancing.

АНОТАЦІЯ

Ця робота розкриває особливості переживання війни, види та підвиди конструктивних та деструктивних копінг-стратегій, що застосовуються в якості захисних механізмів. Теоретичне дослідження етапів переживання кризових життєвих ситуацій було використане для аналізу результатів емпіричного дослідження на українській вибірці. Визначено особливості переживання україно-російської війни, залежно від рівня тривожності. Констатовано, що особи із вищим рівнем тривоги та думок спричинених війною, мають більшу потребу у соціально-інструментальній підтримці, їхніми домінуючими стратегіями є чесність, відволікання, гумор та концентрація на перебігу розвитку війни, оцінюванні рівня важкості завданого лиха. Натомість, особи з нижчою тривожністю та роздумами про війну схильні до ефективного вирішення проблем, також мають потребу в підтримці, їм властивий високий рівень дистанціювання та схильність «закривати очі» на поточну ситуацію в Україні.

Ключові слова: тривожність, думки про війну, копінг-стратегії, соціальна підтримка, інструментальна підтримка, чесність, відволікання, гумор, концентрація на проблемі, ефективне вирішення проблем, дистанціювання.