

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
«ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЖІНКАМИ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»

на здобуття освітнього рівня «Бакалавр»
зі спеціальності 053 «Психологія»

студентки 4 курсу, 1 групи
(спеціальність 053 «Психологія»,
ОПП «Психологія», зфн)
Марії РОБАК

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Олег СОСНЮК

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №__
Протокол №__ від _____ року
Завідувачка кафедри соціальної психології
_____ Тетяна ТРАВЕРСЕ

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1. Поняття стресу у психології: еволюція наукових підходів.....	7
1.2. Копінг-стратегії: типологія, механізми, ефективність.....	17
1.3. Гендерні особливості переживання та подолання стресу.....	22
1.4. Психологічна резиліентність як ресурс подолання стресу.....	30
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1. Організація та основні етапи проведення дослідження.....	41
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	42
2.3. Методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	45
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЖІНКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	52
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження в контексті наукових підходів до розуміння стресу в умовах соціальних криз та воєнного часу....	52
3.2. Роль соціальної та психосоціальної підтримки жінок у подоланні стресу в умовах воєнного часу: практичні рекомендації.....	65
Висновки до розділу 3.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі військові конфлікти впливають не лише на фізичний, а й на психологічний стан людини. Особливо вразливою категорією в умовах воєнних дій виступають жінки, які часто поєднують на собі обов'язки збереження родини, піклування про дітей, догляд за хворими та вирішення повсякденних проблем у ситуації соціальної нестабільності та невизначеності. Фізична небезпека, економічна нестабільність, розлука з близькими, втрата житла чи роботи - всі ці чинники спричиняють підвищений рівень стресу, що негативно впливає на психоемоційне благополуччя жінок.

В таких умовах надзвичайно важливо дослідити механізми психологічної адаптації, які використовують жінки, аби впоратися з екстремальними життєвими обставинами. Звернувши увагу на копінг-стратегіям — способам поведінки, мислення та емоційного реагування, які допомагають подолати або зменшити стрес. За даними теорії Лазаруса і Фолкмана (1984), копінг є центральною ланкою між стресовою ситуацією та індивідуальним психологічним станом людини. У свою чергу, дослідження Бонанно (2004) підкреслюють роль психологічної стійкості як здатності людини зберігати адаптивність навіть у найскладніших умовах.

Також не менш важливим чинником виступає соціальна підтримка — присутність близьких, друзів, значущих інших осіб, які забезпечують емоційну, практичну або інформаційну допомогу. Наявність підтримки може значно знизити рівень стресу та сприяти стабілізації психоемоційного стану.

Військові конфлікти є значним стресогенним фактором, що суттєво впливає на психоемоційний стан жінок. В умовах війни жінки часто опиняються в ситуаціях фізичної небезпеки, соціальної нестабільності,

економічної невизначеності, що призводить до підвищеного рівня стресу та необхідності пошуку ефективних механізмів його подолання. Сучасні дослідження (Lazarus & Folkman, 1984; Bonanno, 2004) свідчать про важливість розуміння копінг-стратегій як засобу збереження психологічного благополуччя. Аналіз цих стратегій сприятиме розробці психологічних програм підтримки жінок у кризових умовах.

Об'єкт дослідження – процес подолання стресу.

Предмет дослідження – особливості подолання стресу жінками в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – емпірично дослідити та визначити особливості переживання та подолання стресових станів жінками в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення проблеми подолання стресу в психології.
2. Охарактеризувати гендерні особливості переживання та подолання стресу.
3. Визначити роль психологічної резилієнтності та соціальної підтримки як ресурсів подолання стресу.
4. Емпірично дослідити особливості переживання стресу жінками в умовах воєнного часу.
5. Визначити провідні копінг-стратегії, що використовуються жінками в умовах війни.
6. Визначити напрями соціальної підтримки, що надається жінкам у кризовий період.
7. Розробити практичні рекомендації щодо психосоціальної підтримки жінок у період воєнного стану.

Для досягнення поставлених цілей і завдань нами застосовано наступні **методи дослідження:**

– *теоретичні методи:* метод критичного аналізу, метод узагальнення, метод систематизації знань про досліджувану проблему шляхом опрацювання наукових першоджерел з психології стресу, копінгу та психічної адаптації;

– *емпіричні методи:* Шкала сприйманого стресу (PSS-10), Шкала резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE, Шкала соціальної підтримки MSPSS.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 65 жінок віком від 18 до 66 років, які проживають у різних регіонах України, зокрема в умовах воєнного стану. Серед них – внутрішньо переміщені особи, біженки за кордоном, а також жінки, які залишилися у своїх домівках.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному вивченні психологічного стану жінок в умовах воєнного часу та специфіки використання ними різних копінг-стратегій. Вперше на емпіричному рівні проаналізовано зв'язок між рівнем сприйманого стресу, типами копінгу, психологічною стійкістю та соціальною підтримкою. Визначено провідні стратегії, які сприяють зниженню психоемоційної напруги.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації основних підходів до вивчення проблеми подолання стресу в психології.

Практична значущість дослідження. Результати можуть бути використані у програмах психологічної реабілітації жінок у кризових ситуаціях; діяльності соціальних служб, організацій допомоги жертвам війни; розробці освітніх та інформаційних кампаній, спрямованих на зміцнення стресостійкості; науково-дослідних проектах, що вивчають вплив війни на

психічне здоров'я населення. Запропоновано рекомендації щодо психосоціальної підтримки жінок у період воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні тематики в наступних напрямках: вивчення інших емоційних реакцій, пов'язаних із війною; дослідження впливу освітнього та професійного рівня на способи подолання стресу; аналізу ролі особистісних характеристик (наприклад, ригідності, емпатії, самооцінки) у формуванні копінг-стратегій.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи — 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття стресу у психології: еволюція наукових підходів

Поняття стресу в сучасній психології є багатограним і динамічним феноменом, що охоплює комплекс психофізіологічних реакцій на вплив різноманітних подразників, які сприймаються індивідом як загрозові або надмірні щодо його адаптаційних можливостей. Формування наукового уявлення про стрес пройшло складний шлях, що характеризується послідовною еволюцією міждисциплінарних концептуальних підходів.

Перші уявлення про стрес як про загальну захисну реакцію організму були запропоновані американським фізіологом В. Кенноном, який у своїх працях акцентував увагу на феномені реакції «бий або тікай» (fight or flight). У центрі його досліджень - мобілізація вегетативної нервової системи у відповідь на зовнішню загрозу [68, с.29].

У науковій літературі виділяють три основні рівні прояву стресу: слабкий, середній та сильний. Слабкий ступінь характеризується практичною відсутністю помітних змін у психоемоційному та фізіологічному стані особи. Психічна рівновага зберігається, а фізіологічні показники залишаються стабільними.

При середньому ступені стресу спостерігається активація внутрішніх ресурсів організму, що призводить до позитивної мобілізації: підвищення зібраності, впевненості, витривалості, а також покращення когнітивної

діяльності, зокрема мислення і мовлення. Такий рівень стресу може виступати стимулом до ефективної діяльності.

Сильний або надмірний стрес, навпаки, викликає дезорганізацію психічних і фізіологічних функцій. Відзначаються порушення уваги, пам'яті, самоконтролю, виникає емоційна напруга, відчуття тривоги, виснаження. Людина втрачає здатність до концентрації, її поведінка стає ригідною, стереотипною.

Подальший розвиток цього напрямку відбувся завдяки роботам канадського ендокринолога Г. Сельє. У межах його теорії загального адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome) стрес був визначений як неспецифічна реакція організму на будь-який вплив, що виводить його з гомеостазу. Сельє описав три послідовні фази стресової відповіді - тривоги, резистентності та виснаження. Його нововведенням стало розрізнення двох форм стресу - еустресу (адаптивного) та дистресу (патогенного), що мало значний вплив на розуміння механізмів адаптації [50, с.111].

На думку Г. Сельє, стрес є невід'ємною частиною життя, присутньою у професійній діяльності, творчості, міжособистісних стосунках. Він може бути як конструктивним, так і деструктивним, залежно від інтенсивності та сприйняття.

Важливий етап у психологізації поняття стресу був здійснений американським психологом Р. Лазарусом, який у співпраці з С. Фолкман розробив трансакційну модель стресу та копіngu. У цій моделі стрес розглядається як функція когнітивної оцінки: індивід сприймає ситуацію як стресову лише за умови, що вона здається йому загрозовою, небезпечною або такою, що перевищує його ресурси. Відповідно, центральним компонентом є процес первинної та вторинної оцінки, що передбачає аналіз значущості події та наявності ресурсів для її подолання [28-29].

Сучасні нейробиологічні дослідження, зокрема роботи Р. Сапольскі, значно розширили розуміння фізіологічних механізмів стресу. Він підкреслює, що не лише реальні загрози, а й передбачення або уявлення про них можуть активувати стресову реакцію, що має важливі наслідки для розуміння психосоматичних розладів. Центральне місце в цих процесах займає гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь (HPA axis), активація якої призводить до секреції кортизолу - основного гормону стресу [5, с.17].

У фокусі сучасних психологічних підходів знаходяться також індивідуальні особливості реагування на стрес: стресостійкість, тип темпераменту, когнітивні схеми, соціальна підтримка, копінг-стратегії. Зокрема, дослідження К. МакГонігал акцентують на важливості ставлення до самого феномена стресу, вказуючи на потенційну користь від позитивної його інтерпретації [12, с.376].

Британський психолог Т. Кокс також вважає стрес індивідуальним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії між людиною та її середовищем. Він запропонував три підходи до розгляду стресу: як відповідь на несприятливе середовище, як реакцію на стимулюючі впливи зовнішніх чинників і як результат невідповідності між очікуваннями людини та дійсністю [23].

Австралійські вчені Д. Брайт і Ф. Джонс акцентують на широкому спектрі психосоціальних факторів, що впливають на фізичне і духовне благополуччя, вказуючи на комплексний характер стресу, де важливу роль відіграють як зовнішні умови, так і особистісні характеристики.

Сучасна українська психологиня Н. Родіна розглядає стрес як універсальну реакцію організму на дію будь-яких несприятливих зовнішніх факторів, як фізичних, так і психологічних. Фізіологічний стрес, на її думку, виникає під впливом безпосередніх подразників, таких як біль, холод, голод

чи екстремальні температури, що веде до порушення функціонування ендокринної системи. Психологічний стрес, у свою чергу, залежить від того, як особа сприймає навколишні події, і виявляється у формі підвищеної дратівливості, агресивності та нервового збудження. Крім того, Хоменко класифікує стрес за видами чинників, виділяючи інформаційний, професійний, фінансовий, екологічний стрес тощо [70, с. 22].

У дослідженнях К. Пеатріс поняття «стрес» також використовується для опису широкого спектру станів. Вона трактує фізіологічний стрес як реакцію життєво важливих систем організму - зокрема серцево-судинної та ендокринної - на критичні умови. Психологічний стрес, за її визначенням, є реакцією психіки на зовнішні та внутрішні фактори, що загрожують стабільності. Таким чином, стрес у розумінні автора - це емоційний стан психофізіологічного характеру, що виникає в екстремальних умовах, коли особа відчуває загрозу своєму добробуту [42, с. 431].

Сучасний український дослідник В. А. Бодров запропонував узагальнену класифікацію моделей і підходів до розуміння стресу: від генетично-конституційної до інтеграційної системної концепції. Науковець також підкреслює, що стрес зумовлений як зовнішніми (об'єктивними), так і внутрішніми (суб'єктивними) чинниками [14].

До об'єктивних причин належать умови життя й праці, взаємини в соціумі, політична й економічна ситуація, надзвичайні обставини. Суб'єктивні чинники включають внутрішні психологічні процеси: оцінку подій, установки, емоційний стан, наявність або відсутність підтримки, попередній досвід.

Психологічний стрес може проявлятися у фізіологічних, емоційних, поведінкових та інтелектуальних формах. Зокрема, відзначаються порушення функціонування серцево-судинної, травної, дихальної систем, зміни у

когнітивній сфері (зниження концентрації, пам'яті, мислення), емоційні розлади (тривожність, дратівливість, депресія) та соціальні проблеми (конфлікти, ізоляція, агресія).

З точки зору когнітивного підходу, визначальним чинником є саме оцінка ситуації індивідом. Вона включає первинну оцінку (визначення значущості події), вторинну (оцінка власних ресурсів) і переоцінку (адаптація до змін). Індивідуальні особливості - тип темпераменту, рівень мотивації, емоційна регуляція - визначають рівень сприйняття та подолання стресу.

Фізіологічний механізм стресу, згідно з адаптаційною теорією, реалізується через активацію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, яка стимулює вироблення глюкокортикоїдів (зокрема кортизолу), забезпечуючи адаптаційні ресурси організму. При тривалому або надмірному стресі ці процеси призводять до виснаження організму та підвищеного ризику соматичних захворювань [13].

У процесі наукового осмислення феномена стресу, починаючи з його фізіологічного трактування Г. Сельє та В. Кенноном і завершуючи сучасними когнітивно-поведінковими та нейропсихологічними моделями, простежується послідовна еволюція від редукціоністських до інтегративних підходів. Поступово поняття стресу було переосмислено як міждисциплінарний конструкт, який охоплює не лише біологічні реакції організму на зовнішні подразники, а й складні когнітивні, емоційні, соціальні та особистісні механізми реагування.

Згідно з сучасними уявленнями, стрес є не просто реакцією на фактори загрози, а динамічним процесом взаємодії між індивідом і середовищем, у межах якого визначальну роль відіграє суб'єктивна оцінка ситуації та індивідуальні ресурси подолання (копінг). Ця модель відкриває широкі можливості для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на

підвищення стресостійкості, розвиток адаптивного мислення, формування конструктивних стратегій поведінки в умовах невизначеності [10, с.290].

Отже, сучасні підходи до розуміння стресу інтегрують біологічні, когнітивні, соціальні та особистісні чинники. Це дозволяє розглядати стрес не лише як загрозу, а й як потенційний ресурс - за умови правильного усвідомлення, оцінки та застосування копінг-ресурсів (Табл. 1.1.). Такий погляд відкриває широкі можливості для психопрофілактики, психотерапії та розвитку стресостійкості в різних сферах життя особистості.

Табл. 1.1.

Узагальнені результати теоретичного вивчення поняття стресу

№	Автор / напрям	Основна ідея	Внесок у розуміння стресу
1	Г. Сельє (ендокринологічний підхід)	Стрес як неспецифічна реакція організму на будь-який подразник (General Adaptation Syndrome); три фази: тривога, резистентність, виснаження	Введено поняття еустресу й дистресу; сформовано основу фізіологічного розуміння стресу
2	Р. Лазарус, С. Фолкман (трансакційна модель)	Стрес як результат когнітивної оцінки ситуації: первинна та вторинна оцінка	Акцент на ролі суб'єктивного сприйняття; розвиток концепції копінгу
3	Р. Сапольскі (нейробіологічний підхід)	Стрес як відповідь не лише на реальні, а й на уявні загрози; активація НРА-осі	Пояснення психосоматичних механізмів; роль кортизолу
4	Т. Кокс (організаційно-психологічний підхід)	Стрес як результат невідповідності між очікуваннями людини та реальністю	Підкреслення індивідуального характеру стресу та ролі середовища

5	К. МакГонігал (когнітивно- позитивний підхід)	Ставлення до стресу впливає на його наслідки	Ідея конструктивного потенціалу стресу
6	Н. Родіна (вітчизняний підхід)	Стрес як універсальна реакція організму на несприятливі фактори (фізіологічні й психологічні); класифікація видів стресу	Врахування соціального контексту та типології стресових впливів
7	В. Крайнюк	Стрес як емоційний стан, що виникає в екстремальних умовах	Уточнення форм прояву стресу: фізіологічний та психологічний аспекти
8	В. А. Бодров	Інтегративна системна концепція стресу; зовнішні та внутрішні чинники	Спроба узагальнити існуючі підходи; багаторівнева модель стресу

Вивчення проблеми стресу та його подолання в контексті теорії психологічної адаптації вказує на значний вплив на стресостійкість особистості. Дослідники намагаються виділити здатності, ресурси особистості та умови навколишнього середовища, які взаємно впливають, забезпечуючи оптимальну адаптацію до стресових чинників. Водночас вважається, що особистісні риси та фактори середовища не лише взаємно впливають, але й мають складний ефект на людину, що може як сприяти збереженню психологічного здоров'я, так і призвести до розвитку захворювань.

А. Реан [8] пропонує два типи адаптаційних процесів, які залежать від напрямку активності: «назовні» - коли особистість активно змінює оточення, і «всередину» - коли вона коригує власні установки та стереотипи поведінки.

Адаптація може включати захисні механізми (З. Фрейд), що дозволяють людині уникати стресових впливів. Захисні механізми — це комплекси несвідомих дій, що оберігають людину від психологічних травм і неприємних переживань, допомагаючи зберегти стабільний образ «Я».

А. Фрейд [11] вважала, що захисні механізми допомагають людині справлятися з різними зовнішніми та внутрішніми стресорами, такими як соціально-культурні прагнення. Водночас, В. Ташликов [10, с. 90-91] зазначає, що захисні механізми сприяють стабільності особистісних відносин і дозволяють знайти нові способи адаптації в складних ситуаціях.

Існують різні погляди на роль психологічного захисту. Так, К. Хорні [12], А. Адлер [1], Е. Еріксон [13] вважають, що ці механізми допомагають особистості адаптуватися до соціальної реальності і запобігають руйнуванню особистості. Проте, деякі дослідники, як В. Сміт [52] та В. Роттенберг [47], вважають їх непродуктивними і шкідливими для розвитку особистості, бо вони можуть призвести до самообману або неврозу.

Ж. Годфруа [5] також підкреслює, що захисні механізми лише тимчасово знижують стрес, але не вирішують проблему на довгострокову перспективу. Важливу роль у процесі психологічної адаптації відіграє етап оцінки стресора, що включає оцінку його параметрів, таких як валентність, контрольованість та мінливість, що дозволяє людині вибрати адекватну стратегію подолання стресу.

Подолання стресу включає свідомі дії, що сприяють досягненню душевного комфорту, тобто адаптації до нових умов. Цей процес передбачає аналіз ситуації та розробку конструктивної стратегії поведінки, спрямованої на розв'язання виникаючих проблем. Дитина має можливість вибрати серед кількох альтернативних варіантів: вперто рухатись до мети, подолати стресову ситуацію та досягти бажаного; звертатися за допомогою до інших

людей; або змінювати своє ставлення до проблеми, змінюючи установки і стереотипи, що сприяє її самоактуалізації і реалізації потенціалу.

Є. Старченкова [4, с. 163] відносить до особистісних ресурсів подолання соціальну сміливість, відповідальність, наполегливість, високу нормативність поведінки, радикалізм, а також сильну мотивацію досягнення. З поведінкових ресурсів він виділяє активні та просоціальні моделі поведінки, такі як «сміливість і відкритість до соціальних контактів», «пошук і прийняття соціальної підтримки», асертивну поведінку, яка є ознакою здорового копінгу.

До ресурсів, які допомагають впоратися з стресогенними ситуаціями, різні дослідники відносять ресурси особистості (Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивні ресурси, афіляція, емпатія, життєві цінності та позиції щодо життя, смерті, любові, віри, духовність, ціннісно-мотиваційна структура особистості) та ресурси соціального середовища (оточення людини, здатність знаходити, приймати та надавати соціальну підтримку).

З точки зору формування адаптаційних ресурсів Я-концепція є важливим особистісним ресурсом. Формування Я-концепції та інших психологічних механізмів адаптації до соціального середовища відбуваються паралельно, взаємно впливаючи один на одного. Я-концепція є результатом індивідуального розвитку і відображає як вікові, так і особистісні особливості, з часом змінюючись відповідно до особливостей віку.

Проблема подолання стресу в психології є однією з ключових у контексті вивчення адаптаційних механізмів особистості та її взаємодії з навколишнім середовищем. Стрес, як психічний стан, що виникає в результаті емоційного або фізичного напруження, може спричинити різноманітні психофізіологічні реакції, які, при відсутності адекватних механізмів подолання, можуть призвести до довготривалих порушень,

включаючи розвиток стрес-синдромів. Ці синдроми виявляються у вигляді емоційного вигоряння, деперсоналізації, зниження професійної ефективності та виникнення психосоматичних розладів. Тому теоретичний аналіз проблеми подолання стресу в психології зосереджений на розгляді різноманітних підходів до дослідження цього процесу, зокрема на розумінні механізмів, що лежать в основі ефективної адаптації особистості до стресових ситуацій.

Існують численні дослідження, які підтверджують, що ефективність подолання стресу залежить від кількох факторів, зокрема від індивідуальних особливостей особистості, наявності соціальної підтримки та здатності вибрати адекватні стратегії подолання. Зокрема, Я-концепція, що включає в себе уявлення людини про себе, її здатність до самоусвідомлення та саморегуляції, є важливим ресурсом для подолання стресу. Інші особистісні ресурси, такі як емоційна стійкість, соціальна сміливість, відповідальність і здатність до співпраці, також сприяють успішному проходженню стресових ситуацій.

Отже, аналіз еволюції наукових підходів до розуміння стресу свідчить про зростаючу складність і глибину цього феномену. Сучасна психологія розглядає стрес як невід'ємний елемент людського буття, який, залежно від інтенсивності та сприйняття, може бути як руйнівним, так і конструктивним чинником розвитку особистості. Відповідно, ефективне розуміння і управління стресом стає ключовою умовою збереження психічного здоров'я та соціального благополуччя індивіда.

1.2. Копінг-стратегії: типологія, механізми, ефективність

У науковій психологічній літературі термін копінг (від англ. coping) розглядається як ключова категорія для розуміння механізмів подолання стресу. Вперше введений Л. Мерфі, цей термін спочатку означав готовність індивіда до вирішення життєвих проблем, а також поведінку, спрямовану на адаптацію до складних життєвих обставин. У цьому контексті копінг визначався як сукупність індивідуальних засобів регуляції, що забезпечують зменшення або усунення емоційного напруження [2, с. 111].

Одним із основних понять, що стало центральним у теорії подолання стресу, є термін «копінг» (від англ. cope - успішно впоратися, подолати). У рамках цього підходу розглядаються різні стратегії подолання стресу, які включають як психологічні, так і поведінкові ресурси для регулювання емоційного стану та відновлення психічної рівноваги. Основними завданнями копінгу є: мінімізація негативного впливу стресових обставин, підвищення можливостей для відновлення, збереження емоційної стабільності та підтримка позитивного «образу Я». Задля успішного подолання стресу важливо, щоб індивід не лише ефективно оцінював ситуацію, а й мав змогу вибрати відповідну стратегію поведінки, яка б сприяла його адаптації до нових умов. Копінг як процес може включати використання різноманітних механізмів, таких як соціальна підтримка, емоційне регулювання, зміна ставлення до ситуації або безпосереднє вирішення проблеми [48, с.25].

Одним із підходів до класифікації копінг-стратегій є поділ їх на два основні модуси: перший - спрямований на вирішення проблеми, а другий - на

змінення власного стану або ставлення до стресової ситуації. Перший модус передбачає активну стратегію, яка включає пошук рішень для усунення джерела стресу або його мінімізації. Другий модус передбачає адаптацію через зміну внутрішнього ставлення до ситуації, що дозволяє знизити емоційний тиск і зберегти психічну рівновагу.

Подальший розвиток теорії копіngu відбувся завдяки когнітивному підходу Р. Лазаруса, який спільно з С. Фолкман розробив трансакційну модель стресу, де копінг розглядається як когнітивно-поведінкова реакція на стресову ситуацію, що визначається суб'єктивною оцінкою події та наявними ресурсами індивіда. Стрес, за Лазарусом, виникає тоді, коли особа відчуває невідповідність між вимогами зовнішнього середовища та власними ресурсами для їх подолання. Таким чином, копінг - це динамічний процес, що відображає не лише реакцію, а й стратегію адаптації до змінного контексту [28].

К. Меннінгер, у свою чергу, розглядав копінг як механізм регуляції внутрішньої напруги особистості, що є частиною ширшої системи психологічного захисту. У межах его-психології А. Фрейд і Д. Вайлант трактували копінг як засіб збереження психічної рівноваги, а також як еволюційно сформовану систему захисних механізмів. Теорія рис пропонує розглядати копінг як відображення індивідуальних характеристик, які визначають специфіку реагування на стресову ситуацію [37, с.10].

У сучасному науковому дискурсі копінг трактується як змінний, ситуаційно зумовлений процес, що водночас має стійкі патерни, які формують певний стиль поведінки. Основними детермінантами вибору копінг-стратегій виступають індивідуальні особливості особистості: «Я-концепція», локус контролю (інтернальний або екстернальний), рівень

емпатії, духовні цінності, наявність соціальної підтримки, а також умови, в яких перебуває особа під час стресової події [26].

Р. Лазарус і С. Фолкман виділили вісім базових копінг-стратегій: планування вирішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, дистанціювання та уникнення. Зазначені стратегії згруповано за функціональною ознакою в чотири основні класи [29, с.64].

I. Перша група об'єднує активні, проблемно-орієнтовані стратегії, які передбачають активну участь у зміні ситуації.

II. Друга група стосується саморегуляції та когнітивної переоцінки, коли особа змінює своє ставлення до події.

III. Третя група охоплює уникнення і дистанціювання, які є проявами зовнішнього локусу контролю та спробою емоційного захисту через втечу від проблеми.

IV. Четверта група - копінг, заснований на соціальній підтримці, що дозволяє особі не розв'язувати проблему безпосередньо, а шукати ресурс у взаємодії з оточенням.

Особистісні ресурси, такі як інтернальний локус контролю, здатність до емоційної регуляції, пізнавальна гнучкість та досвід використання ефективних стратегій поведінки в критичних умовах, відіграють ключову роль у забезпеченні адаптації до стресових ситуацій. Емпатія та афіліативні ресурси сприяють залученню соціального оточення як додаткового джерела підтримки [33].

У межах дослідження копінг-стратегій як важливого аспекту адаптаційної поведінки особистості варто звернути увагу на модель, розроблену Р. Моосом та Д. Шеффером. Вони запропонували три базові напрями копінгу, які відображають різні механізми реагування на стресові

ситуації. Перший тип копінг-стратегії - «поведінкове фокусування» - полягає у визначенні значущості подій та їхньої інтерпретації індивідом. Другий - фокусування на проблемі - передбачає прийняття рішень і активні дії, спрямовані на зміну або вирішення складної ситуації. Третій тип - емоційне фокусування - стосується управління внутрішнім емоційним станом для досягнення психоемоційної рівноваги [38].

Кожна копінг-стратегія, застосована особистістю, може бути оцінена згідно з наведеними критеріями. В умовах психоемоційного напруження індивід може застосовувати як одну, так і кілька копінг-стратегій одночасно. Крім того, характер і стиль копінг-поведінки можуть варіюватися залежно від контексту життєдіяльності: сімейного середовища, професійної сфери, сфери здоров'я тощо.

Основна ідея моделі Мооса-Шеффера полягає у двосторонній взаємодії особистісних і контекстуальних факторів у процесі подолання стресу. Вони виокремлюють п'ять інтерактивних компонентів: внутрішні ресурси особистості, соціально-економічний контекст, життєві події та кризи, копінг-ресурси та стратегії, а також результати у сфері здоров'я і самопочуття. Така структура дозволяє всебічно оцінити як адаптивну ефективність стратегії, так і ризики, пов'язані з неефективним копінгом [34, с.30].

Іншу типологію копінгу запропонували С. Перін і Дж. Шулер, які вперше застосували метод інтерв'ю для ідентифікації стратегій реагування. Вони виділили три напрями: зміна бачення проблеми, зміна самої проблеми, та регуляція емоційного дистресу. Це дозволило комплексно охопити як когнітивні, так і афективні аспекти копінг-поведінки.

Окремий внесок у дослідження копінгу зробили Е. Фрайденберг та Р. Льюїс. Вони виокремили три категорії стратегій: продуктивні, що включають оптимізм, орієнтацію на досягнення та когнітивну переоцінку; соціальні, які

передбачають звернення по допомогу; та непродуктивні, які відображають уникнення, тривожність і відмову від діяльності. Така класифікація дозволяє враховувати вікові особливості та ефективність копінг-стратегій у конкретних життєвих контекстах [16, с.44].

Зокрема, згідно з «Его»-орієнтованою теорією, копінг розглядається як найзріліший рівень функціонування «Его», що засвідчує високий рівень інтеграції особистості. На відміну від захисних механізмів, копінг є свідомо керованою поведінкою, спрямованою на вирішення проблемної ситуації, а не лише на зниження емоційного напруження. Так, захисні механізми мають переважно підсвідомий характер і виконують функцію блокування або спотворення травматичних подій, захищаючи уявлення особистості про себе [19, с.80].

Згідно з Н. Хаан, яка класифікувала копінг, захисні механізми та фрагментацію як три модальності «Его»-процесу, копінг має когнітивно впорядкований і вольовий характер, на відміну від ригідних і автоматизованих захисних реакцій. Вона ж виділила чотири функції Его, в межах яких копінг виконує ключову регуляторну роль: когнітивну, рефлексивну, увагову та афективну.

Дж. Вейлант, своєю чергою, систематизував захисні механізми за рівнями адаптаційної зрілості, наголошуючи на їх ролі в емоційній стабілізації, не вважаючи їх суто патологічними. Він розглядав ці механізми як інтрофізичні засоби адаптації [30, с.281].

Копінг-стратегії є важливою складовою адаптаційної поведінки особистості, оскільки вони відображають процеси реагування на стресові ситуації та сприяють збереженню психоемоційної рівноваги. Різноманітні теоретичні підходи до копінгу, такі як когнітивно-поведінкова теорія Р. Лазаруса і С. Фолкмана, модель регуляції А. Фрейда та Д. Вайланта, а також

моделі Мооса-Шеффера та інших авторів, підкреслюють важливість внутрішніх ресурсів особистості та соціального контексту в процесі вибору стратегій подолання стресу. Типології копінгу включають як активні, проблемно-орієнтовані стратегії, так і стратегії емоційної регуляції та соціальної підтримки, що можуть бути комбінованими в залежності від ситуації [25].

Ефективність копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей, таких як рівень саморегуляції, локус контролю та емпатія, а також від контексту, в якому особистість стикається з труднощами. Важливою є здатність до когнітивної переоцінки, яка допомагає змінити ставлення до стресової події та забезпечує емоційну стабільність. При цьому вибір стратегії часто є динамічним і може змінюватися в залежності від зміни життєвих обставин та розвитку стресових ситуацій. Копінг, на відміну від захисних механізмів, є свідомо керованою стратегією, яка дозволяє активно вирішувати проблеми та зменшувати їхній негативний вплив на психоемоційний стан особистості.

1.3. Гендерні особливості переживання та подолання стресу

Емоційне реагування - це комплексна реакція організму на впливи зовнішнього і внутрішнього середовища, яка проявляється через суб'єктивні переживання, специфічні рухові реакції та зміни в діяльності внутрішніх органів [59]. Воно є важливою складовою емоційної сфери людини, і тісно пов'язане з емоціональним реагуванням, яке є короткочасною емоційною відповіддю на конкретний вплив ситуації.

Емоційне реагування є невід'ємною частиною переживання людиною певних подій, які викликають емоції, такі як радість, страх, гнів, сум, любов і

т. д. Війна, як негативна подія, викликає постійне переживання таких емоцій, як страх, гнів і сум. Це, в сукупності з іншими стресовими факторами, може призвести до психічних розладів, які мають прямий зв'язок із емоційним реагуванням, емоційністю людини, її емоційним інтелектом та переживанням негативних подій.

Загалом, жінки зазвичай є більш емоційними, ніж чоловіки. Вони мають більшу схильність до емпатії та експресії емоцій, що робить їх більш вразливими до складних емоційних переживань під час війни. Водночас чоловіки, як правило, схильні до стримування своїх емоцій, що може призвести до негативних наслідків, таких як високий рівень тривожності, страху або емоційного вигорання [57].

Більшість вчених, що досліджували емоційний компонент, виділяли дві основні структурні характеристики, що робили їх підходи більш подібними, а саме: здатність керувати емоційними реакціями та здібності до успішної побудови міжособистісних відносин. Розмежоване поняття емоційного інтелекту ввели в обіг у 1990 році такі вчені як Дж. Майєр, П. Саловей, та Д. Карузо [27]. Вчені інтерпретували EQ, як набір інтелектуальних особливостей, що відповідають за вираження та ідентифікацію своїх та чужих емоцій, виділивши три компонента:

- Використання емоцій у повсякденному житті;
- Оцінка та вираження емоційності;
- Регуляція емоцій.

Перший компонент визначає емоційну ерудованість, як спосіб правильного використання власних почуттів у діяльності та мисленні, враховуючи ситуації, та шляхи подолання труднощів [9].

Наступне, це оцінка емоцій, що дозволяє не тільки досягнути свій стан, але й стан свого співрозмовника, що в першу чергу стає запорукою хороших

міжособистісних стосунків. Вираження почуттів, це насамперед, рівень емоційності та ступінь його прояву. Щодо регуляційного компоненту, то це ще одна з основних функцій EQ, адже контролювати вибух власних глибоких переживань, досить складно, а коли некеровані пориви емоцій володіють розумом, ми не здатні прийняти рішення, та і взагалі, вчинити так, як цього вимагають обставини [3].

В контексті гендерних особливостей переживання та подолання стресу, емоційне реагування можна розглядати як інтегральну реакцію організму на зовнішні та внутрішні впливи, що проявляється через суб'єктивні переживання, рухові реакції та зміни в діяльності внутрішніх органів.

Емоційне реагування є короткочасною відповіддю на конкретні ситуації, яка залежить від індивідуальних особливостей особистості. Воно тісно пов'язане з емоційністю людини, що виявляється у переживаннях радості, страху, гніву, суму, любові тощо. В умовах війни, яка є значним стресовим фактором, емоційне реагування зазвичай набуває негативного характеру, оскільки переживання страху, гніву та суму можуть стати постійними супутниками особи, що призводить до розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [20, с.251].

Жінки, як правило, більш емоційно виражені, схильні до емпатії та більших експресивних реакцій на стресові ситуації, що може призвести до сильнішого переживання негативних емоцій під час війни. Чоловіки, натомість, частіше стримують свої емоції, що може мати негативні наслідки, такі як високий рівень тривожності, страху та емоційного вигорання. В умовах війни ці гендерні відмінності можуть впливати на те, як чоловіки та жінки переживають стрес та адаптуються до нього, в тому числі через розвиток посттравматичного стресового розладу внаслідок участі в бойових діях або тривалої психологічної травми [17].

К. Штайнер, клінічний психолог, теж цікаво підійшов до вивчення даного феномену. На його думку емоційна ерудованість, це сукупність складових «розуму» та «серця». Його думка ґрунтувалась на ідеї, що здібності, які уособлюють любов, бережливе ставлення до інших, без маніпуляцій та домінування, а також спільна праця, є основними емоційними навичками, що можуть принести користь суспільству. Натомість, благополуччя і комфорт, можливо віднайти лише у випадку взаємозв'язку зі своїми та чужими емоціями [22].

Науковець, трактував емоції, як форму сприйняття, засновану на усвідомленні сигналів від периферійних органів тіла, таких як серце та шкіра. Емоційна грамотність, у розумінні вченого, дозволяє створити теплі соціальні взаємовідносини, хоча емоційний інтелект не гарантує матеріальні блага, проте має на меті відкрити наші особистісні, рушійні сили.

Г. Сельє [50], канадський вчений, наводить докази на користь стресозахисних властивостей емоційного інтелектом. Він виділяє два основних види стресу: фізіологічний та психологічний. У свою чергу психологічний стрес він поділив на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес, може виникати під тиском великого обсягу інформації, яку особистість не здатна усвідомити, при цьому на ній лежить «тягар» неприйнятого рішення, що тягне за собою відповідальність.

Натомість, емоційний стрес, як складова психологічного, має на меті знешкодити особистість у момент загрози, тобто з'являється у критичні моменти життя, які проходить індивід. Ці ситуації несуть особистості негативні емоції, до прикладу втрата домашнього улюбленця, чи переїзд друга, супроводжують біль, сум, відчуття самотності тощо. Загалом, такий вид стресу виникає при невідповідності внутрішніх ресурсів, та реальних подій у житті людини. Емоції, в такому разі виступають сигналом

потенційної загрози, що може спричинити глибокий стресовий стан індивіда [54].

Психоемоційний стрес, згідно з Р. Лазарусом, розглядається як трансактний процес - взаємодія індивіда з навколишнім середовищем, що постійно змінюється. Структура стресового епізоду включає кілька елементів: усвідомлення стресора та його оцінка (первинна - сприйняття ситуації, вторинна - самосприйняття), порушення гомеостазу, що пов'язане з емоціями та когнітивними процесами, результат копіngu та нова оцінка ситуації [...]. Ця схема була доповнена додатковими складовими, такими як когнітивні схеми особистості, механізми психологічного захисту та типи особистості (Рис. 1.3.1.).



Рис. 1.3.1. Структура стресового епізоду

Під об'єктивною ситуацією мається на увазі будь-яка ситуація, яка є травматичною для особистості або має емоційну значущість. Це можуть бути повсякденні складнощі, критичні життєві події, хронічні стресори, конфлікти, а також сильні позитивні переживання, що порушують емоційну рівновагу. Рівень інтенсивності та тривалості стресових факторів може

варіюватися, але реакція на стресову подію зазвичай є подібною, з відмінностями лише в інтенсивності та якості реакцій, що залежать від індивідуальних особливостей [53].

Стрес, перш за все, проявляється через емоції. Емоції є біологічно закріпленими як засіб підтримки життєвого процесу на оптимальному рівні. При порушенні цього рівня виникає емоційне реагування, що сигналізує про недостатність або надлишок певних факторів. Емоції можна поділити на первинні (базові) та вторинні. Переживання людини є багаторівневими, але в основі будь-яких переживань лежать базові емоції [18].

Особливу роль у переживанні стресу відіграють дисфункціональні схеми мислення. Такі схеми можуть призводити до помилкових або автоматичних реакцій на стресові ситуації, що є результатом недостатнього досвіду або невміння адекватно реагувати. Крім того, переконання, які використовує людина в стресовій ситуації, можуть бути дисфункціональними за своєю суттю [15].

Когнітивна оцінка ситуації, що лежить в основі стресу, визначає реакцію на стресову подію і взаємодіє з емоцією, яка соціалізована. Це разом з іншими елементами стресового епізоду визначає характер реагування на стресову подію.

Під час стресових подій запускаються механізми психологічного захисту, які є автоматичними та часто неусвідомлюваними, на відміну від копінг-стратегій, що є свідомими й сформованими стратегіями подолання стресу. Копінг включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які індивід використовує для подолання повсякденних труднощів [55, с.230].

Дослідження Хазової С.О. показало, що жінки мають більш широкую норму реакції на стресові ситуації, вони можуть гнучко використовувати

кілька стратегій залежно від ситуації. Чоловіки, у свою чергу, демонструють більшу ригідність і "спеціалізовану" поведінку в конфліктних ситуаціях [4].

Однією з важливих проблем, з якою стикаються представники обох статей під час війни, є емоційне вигорання, яке може проявлятися через певні гендерні відмінності. Емоційне вигорання, зокрема під час війни, є актуальною проблемою, пов'язаною з наслідками емоційного реагування на стресові ситуації. Це стан фізичного, емоційного або мотиваційного виснаження, який проявляється через зниження продуктивності, втому, безсоння, підвищену схильність до соматичних захворювань, а також вживання алкоголю або інших психоактивних речовин для тимчасового полегшення, що може призвести до залежності або навіть суїцидальних тенденцій. Крім того, це супроводжується відчуттям апатії, роздратованості, погіршенням фізичного та психологічного здоров'я [58].

Емоційне вигорання є характерним для осіб, що стикаються з різними стресовими факторами, які призводять до емоційного виснаження, незалежно від професійної діяльності людини. Тому ця проблема є актуальною для представників обох статей, а гендерні відмінності виражаються більше у переживанні цього стану, а не в його виникненні. Зокрема, емоційне вигорання часто зустрічається серед військових, більшість яких є чоловіками. За результатами дослідження Х. Вержиківської та О. Кихтюк, велика кількість військовослужбовців перебувають у стані серйозного психоемоційного виснаження, що можна пов'язати з емоційним вигоранням. Крім того, військовослужбовці мають низький рівень професійної мотивації, що також є проявом цього стану [31].

Хоча жінки загалом більш схильні до емоційних розладів, чоловіки також стикаються з емоційним вигоранням, зокрема під час активних бойових дій, через постійний стрес. Відтак, емоційне вигорання значною

мірою залежить від зовнішніх факторів та індивідуальних особливостей особи, таких як емоційність і стресостійкість, і в меншій мірі - від статі чи гендерної ідентичності.

Гендерні особливості переживання та подолання стресу є важливим аспектом, що виявляється в різному емоційному реагуванні чоловіків і жінок на стресові ситуації, зокрема в умовах війни. З одного боку, жінки, як правило, є більш емоційно вираженими і схильними до емпатії, що робить їх більш уразливими до сильних емоційних переживань, таких як страх, гнів і сум, що можуть призводити до розвитку психічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад. Вони здатні гнучко використовувати різні стратегії подолання стресу, що дозволяє їм адаптуватися до різноманітних ситуацій [24, с. 132].

Чоловіки ж, здебільшого, схильні до стримування емоцій, що може стати причиною більш високого рівня тривожності, страху та емоційного вигорання. Участь у бойових діях та постійний стрес можуть значною мірою впливати на їх психологічний стан, попри менш виражену емоційність. Вони частіше демонструють ригідність у подоланні стресу, застосовуючи специфічні стратегії для збереження контролю над емоціями.

Загалом, емоційне вигорання, що виникає через емоційне виснаження та стрес, є загальною проблемою для обох статей, але гендерні відмінності стосуються переважно способів переживання та подолання цих проблем. Емоційне реагування на стресові фактори, зокрема під час війни, значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини, її емоційності, стресостійкості та здатності керувати емоціями, що в результаті визначає ефективність адаптації та подолання стресу [21].

Згідно з дослідженнями, пов'язаними з гендерними відмінностями в психічному стані та емоційному реагуванні, чоловіки та жінки по-різному

реагують на війни. Війна часто супроводжується стресовими переживаннями, такими як страх, гнів і сум, що може призвести до психічних розладів, які безпосередньо пов'язані з емоційним реагуванням і емоційною інтелігенцією людини. Жінки загалом мають більшу емоційну виразність і схильні до глибших переживань негативних емоцій під час війни, оскільки вони більш емоційні й чутливі до змін у своєму емоційному стані. Чоловіки, у свою чергу, частіше стримують свої емоції, що може призвести до таких негативних наслідків, як тривожність, страх і емоційне вигорання [43].

Жінки зазвичай більш вразливі до негативних емоційних змін у процесі подолання стресу, що свідчить про їх меншу стресостійкість. Вони частіше піддаються депресивним станам, оскільки часто схильні шукати причину стресу у собі, сприймаючи проблеми близько до серця. У той же час, як серед чоловіків, так і серед жінок, однаково поширена тривога, а страх смерті є звичайним проявом емоційного реагування на війну. Однак цей страх найбільше виражений серед жінок, як у мирний час, так і під час конфлікту.

При тривалому стресі, зумовленому війною, як чоловіки, так і жінки можуть переживати емоційне вигорання, яке значною мірою залежить від зовнішніх факторів і індивідуальних рис людини, таких як емоційність і стресостійкість, а не лише від її статі чи гендерної ідентичності.

1.4. Психологічна резиліентність як ресурс подолання стресу

Термін «резильєнтність» загалом описує здатність психіки відновлюватися після негативних впливів. Психологи та психотерапевти, а також фахівці в допоміжних професіях, цікавляться тим, як деякі люди здатні пережити важкі ситуації, відновити свою психологічну рівновагу та навіть

досягти зростання після складних життєвих подій чи катастроф. Термін «резильєнтність» вже понад 50 років використовується в позитивній психології та психології здоров'я. Слово походить від латинського «resilire», що означає відскок або відновлення рівноваги. У загальному розумінні резильєнтність - це здатність людини чи соціальної системи будувати повноцінне життя навіть у складних умовах. Психологічну резильєнтність можна визначити як здатність індивіда протистояти та адаптуватися до травматичних подій [44].

Феномен резильєнтності в психології розглядається через три основні підходи: як рису особистості, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм.

1. Резильєнтність як риса особистості або навичка. Це складна, багатовимірна і динамічна властивість людини, що проявляється в здатності дорослої особи, яка пережила серйозну травму (наприклад, втрату близької людини чи небезпечну для життя ситуацію), підтримувати стабільний рівень психічного і фізичного здоров'я, а також зберігати здатність відчувати позитивні емоції та навчатися на своєму досвіді.

2. Резильєнтність як процес копінгу. Це набір гнучких когнітивних, емоційних та поведінкових відповідей на стресові ситуації, як звичайні, так і надзвичайні для людини. Резильєнтність тут розглядається як динамічний процес, що включає позитивну адаптацію в контексті пережитих життєвих негараздів. Цей процес зазвичай включає три етапи: контакт з негативними подіями, активацію захисних факторів, що взаємодіють з факторами вразливості, та, в результаті, розвиток резильєнтності або розвиток патологічних реакцій.

3. Резильєнтність як позитивна адаптація та захисний механізм. Це процес адаптації людини до критичних ситуацій, що виникають внаслідок

важких подій, таких як трагедії чи тривалі стреси. Резильєнтність допомагає людині справлятися з викликами та сприяє успішному розвитку під час чи після серйозних життєвих труднощів. Вона є особливо важливою в умовах постійного стресу, наприклад, проблем у сім'ї, здоров'ї, фінансах чи на роботі.

Хоча поняття «резильєнтність» не має єдиного визначення, усі підходи об'єднує спільна риса: здатність ефективно функціонувати і швидко реагувати на життєві виклики. Важливим аспектом є також те, що резильєнтність є результатом взаємодії різних ресурсів - як внутрішніх, так і зовнішніх, - які особистість може використовувати в стресових ситуаціях [36, с.26].

Резильєнтність, як психологічний ресурс, є центральним аспектом психічної стійкості особистості та її здатності адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після них. Цей термін відображає можливість індивідууму, попри серйозні труднощі та травматичні переживання, зберігати психологічну рівновагу та ефективно долати життєві виклики. Резильєнтність є важливим фактором, який забезпечує не лише фізичне, але й емоційне відновлення, сприяючи розвитку стійкості до стресу і психологічної адаптації в умовах постійних змін та стресових факторів, таких як війна, соціальні чи економічні кризи, природні катастрофи [40].

Наукове розуміння резильєнтності передбачає, що це не просто внутрішня здатність до відновлення, а комплексний процес, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні чинники. Резильєнтність інтегрує ці аспекти в єдину систему адаптації, яка забезпечує активне використання наявних ресурсів для подолання труднощів. Таким чином, розгляд резильєнтності виходить за межі індивідуального рівня і включає значущі соціальні та культурні контексти, в яких відбувається процес адаптації.

Згідно з теоретичними моделями, резильєнтність можна розглядати як динамічний процес, який не лише стосується індивідуальних якостей, але й соціальної підтримки, зовнішніх факторів, а також наявності особистісних ресурсів, таких як емоційне саморегулювання, когнітивна гнучкість і соціальна підтримка. Психологи акцентують на тому, що цей процес не є статичним, а постійно змінюється в залежності від індивідуальних обставин, де особистість взаємодіє з соціальними структурами та підтримкою [...].

Дослідниця Т. Титаренко, аналізуючи життєві завдання особистості, зазначає, що існують два основні виміри їх постановки: продуктово-описовий та імпульсивно-інтуїтивно-рефлексивний. Перший вимір, орієнтуючись на внутрішній світ особистості, передбачає чітке визначення завдань через конкретні дії та досягнення. Однак, згідно з Титаренко, більш ефективним є імпульсивно-інтуїтивно-рефлексивний підхід, що враховує адаптивність і довготривалу стратегію розвитку, що дозволяє особистості не лише вирішувати поточні проблеми, але й створювати умови для стійкості в майбутньому [46].

Загалом у процесі формування поняття резильєнтності виникло кілька різних підходів до її трактування. Початкові дослідження цієї концепції розпочалися ще в середині ХХ століття і з того часу були представлені численні її інтерпретації.

Мартін Селігман, один із піонерів позитивної психології, зазначає, що резильєнтність тісно пов'язана з оптимістичним сприйняттям життя. Вона базується на позитивних емоціях та вірі в власні сили як основних складових стійкості людини перед труднощами.

Анжела Дакворт, авторка концепції «грита», наголошує на важливості наполегливості та відданості меті як ключових елементів резильєнтності.

Вона підкреслює, що успішні люди мають не тільки бажання досягати своїх цілей, але й здатність долати труднощі, незважаючи на перешкоди.

Н. Фарб запропонував комплексний підхід до розуміння резильєнтності, розглядаючи її як результат взаємодії особистісних характеристик і зовнішніх умов. Важливу роль він відводить соціальній підтримці та внутрішнім ресурсам, таким як самовпевненість, у формуванні стійкості до стресу.

С. Кобаса, авторка досліджень стресу, вказує, що резильєнтність формується завдяки особистісним установкам, які включають в себе здатність до контролю та орієнтацію на досягнення мети. Вона вважає, що ці установки допомагають особі зберігати психологічний баланс і ефективно справлятися зі стресом.

Дж. Снедекер звертає увагу на роль соціальної підтримки в розвитку резильєнтності, підкреслюючи, що підтримка з боку близьких та соціальних мереж є важливою для зміцнення стійкості до стресу [39].

В Україні питання резильєнтності досліджували такі науковці, як Д. Асонов, С. Кравчук, О. Сорок, С. Калаур та інші. Вони розглядають резильєнтність як важливий аспект психології, що визначає здатність людини долати життєві труднощі, адаптуватися до змін і відновлюватися без серйозних психологічних травм [66].

Визначення резильєнтності в українському контексті часто пов'язують із здатністю до адаптації та стійкості до стресу. Дослідники вивчають, як особистісні характеристики, соціальні умови та життєвий досвід впливають на розвиток цієї якості. Важливим аспектом є також здатність використовувати труднощі як можливості для особистісного зростання.

Резильєнтність можна розглядати як здатність людини відновлюватися після стресових подій і використовувати ці переживання для зростання.

Вивчення цієї здатності є корисним для психологів і психотерапевтів, адже це дозволяє розробляти ефективні стратегії для підтримки стійкості та життєздатності особистості в умовах стресу [69].

Особливо важливим є розуміння стресу і стресостійкості, оскільки стрес є фізіологічною та психологічною реакцією на зовнішні або внутрішні вимоги, що вимагають адаптації. Тому розвиток стресостійкості є необхідним для підвищення рівня резильєнтності, оскільки ці два поняття тісно взаємопов'язані.

Зміни, які відбуваються після стресових ситуацій або криз, є потужним стимулом для розвитку стійкості до стресу та формування стійкості до життєвих труднощів.

Резильєнтність є багатовимірним явищем, яке включає не лише індивідуальні, а й міжособистісні та соціальні складові. Вона дозволяє особистості адаптуватися до стресових ситуацій і навіть використовувати їх для подальшого росту - це так зване посттравматичне стресове зростання. Тобто, психологічна резильєнтність є не лише засобом для повернення до попереднього стану, але й можливістю для розвитку внаслідок пережитих труднощів. Важливим моментом є те, що соціальна підтримка є необхідною умовою для розвитку цієї стійкості, оскільки взаємодія з іншими людьми забезпечує необхідні ресурси для подолання стресу [35, с.460].

Рівень резильєнтності особистості залежить від низки психосоціальних факторів. Зокрема, такі чинники, як здатність до цілеспрямованого подолання труднощів, наявність позитивних емоцій, когнітивна гнучкість, емоційне саморегулювання та здатність до цілепокладання, відіграють важливу роль у розвитку та підтримці цієї здатності. Також значущими є такі фактори, як підтримка соціального оточення та позитивне ставлення до фізичного здоров'я. Важливим є й той аспект, що особистість повинна вміти приймати

зміни як невід'ємну частину життєвого процесу, що дозволяє зберігати позитивне сприйняття реальності навіть у найскладніших умовах.

М. Мельничук [65] визначає низку індивідуальних чинників, які сприяють розвитку резильєнтності на особистісному рівні:

1. Позитивний копінг - це процес адаптації до складних ситуацій, коли особистість активно долає труднощі шляхом вирішення проблем, зменшення стресу та конфліктів. Активне вирішення проблем та прагматичне мислення є основою цього копінгового механізму.

2. Позитивні прагнення - це стан, що характеризується оптимізмом, надією, ентузіазмом і гнучкістю, що дозволяє зберігати позитивне ставлення до життя навіть у стресових ситуаціях.

3. Позитивне мислення - здатність бачити позитивні аспекти ситуації, переосмислюючи труднощі через рефреймінг, а також встановлення оптимістичних очікувань щодо майбутнього.

Ці аспекти, разом з іншими чинниками, створюють умови для формування стійкості до стресу і розвитку психологічної резильєнтності, що є необхідним ресурсом для подолання складних життєвих ситуацій і стресових викликів (Рис 1.4.1.)

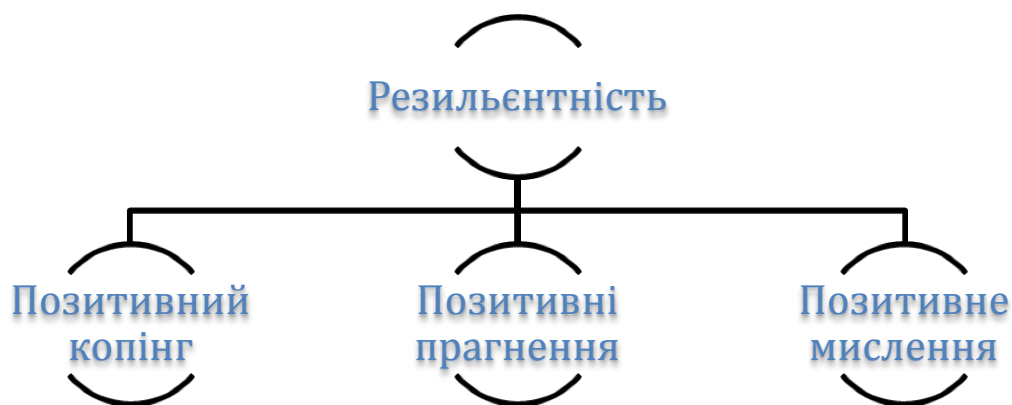


Рис. 1.4.1. Передумови резильєнтності за М. Мельничук

Дослідження психологічної резильєнтності, як ресурсу для подолання стресу, охоплюють широкий спектр факторів, що взаємодіють між собою, зокрема біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, які визначають реакцію людини на стресові ситуації. Вчені, зокрема Г. Лазос, підкреслюють, що резильєнтність слід розглядати в біопсихосоціальному контексті, що охоплює не лише індивідуальні аспекти, але й міжособистісні та суспільні чинники, які формуються в процесі онтогенезу особистості. Здатність психіки до відновлення після негативних впливів є важливим аспектом резильєнтності, яка в контексті подолання стресу може виступати як особистісна характеристика або як динамічний процес [64, с.77].

Резильєнтність розглядається як складна багатогранна система, що включає когнітивні, афективні та поведінкові компоненти, що допомагають людині адаптуватися до стресових ситуацій. Згідно з нейробіологічною моделлю, резильєнтність складається з шести основних компонентів (PR6): бачення, спокій, впертість, міркування, співпраця та здоров'я. Кожен з цих компонентів має важливе значення для ефективного подолання стресу: бачення включає постановку цілей та усвідомлення довгострокових планів; спокій дозволяє зберігати емоційну рівновагу і здійснювати саморегуляцію; впертість передбачає стійкість і наполегливість при подоланні труднощів; міркування допомагає застосовувати винахідливість для розв'язання проблем, а співпраця забезпечує ефективну взаємодію з іншими людьми, що є важливим для подолання стресових ситуацій [62].

Резильєнтність не є універсальним явищем і може залежати від віку, статі, культурного контексту та інших індивідуальних характеристик. Водночас дослідження свідчать, що на рівень резильєнтності значною мірою впливають такі фактори, як самооцінка, впевненість у собі, емоційний інтелект, тип прив'язаності, а також особливості раннього виховання і

позитивні взаємини. Враховуючи це, важливо розуміти, що розвиток резильєнтності вимагає комплексного підходу до психологічної підтримки, що включає як індивідуальні, так і соціальні ресурси.

На основі соціокультурних досліджень також виявлено важливі зв'язки між труднощами та травматичними ситуаціями в дитинстві і психічним здоров'ям у дорослому віці. Негативні соціально-економічні умови, такі як війни, природні катастрофи або зловживання алкоголем у родині, можуть суттєво вплинути на розвиток резильєнтності. Однак розвиток цієї здатності може бути ускладнений психологічними травмами, відсутністю емоційної підтримки та соціальної допомоги, що вимагає спеціальних корекційних програм для розвитку стійкості до стресу.

Важливими чинниками для підвищення рівня резильєнтності є вміння розслаблятися, позитивний настрій та оптимізм. Ці характеристики створюють сприятливі умови для розвитку стійкості до стресових впливів та підвищення здатності до відновлення після складних життєвих ситуацій. Психологічні програми розвитку резильєнтності включають методи, такі як візуалізація успіху, підвищення самооцінки, розвиток оптимізму, здатність до керування стресом і прийняття рішень, а також навички вирішення конфліктів. Застосування таких методик дає можливість особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу та позитивне сприйняття реальності.

Резильєнтність, таким чином, є не тільки ресурсом для подолання стресу, а й важливим аспектом психологічної адаптації, який дозволяє людині не лише витримувати труднощі, але й використовувати їх для подальшого розвитку та зростання.

Висновки до розділу 1

У процесі теоретичного аналізу проблеми подолання стресу в психології було з'ясовано, що стрес є складним психофізіологічним явищем, яке має як адаптаційний, так і деструктивний потенціал. Еволюція наукових підходів до вивчення стресу демонструє поступовий перехід від суто біологічного бачення (Г. Сельє) до інтегративного підходу, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти реагування особистості на стресогенні чинники.

Ключовим елементом подолання стресу виступають копінг-стратегії - свідомі або несвідомі способи адаптації, які відрізняються за спрямованістю, ефективністю, тривалістю дії та наслідками для психічного здоров'я. Було визначено основні типи копінгу (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, уникнення), а також важливість їх відповідності до ситуаційних умов.

Особливу увагу було приділено гендерній специфіці у переживанні стресу та виборі копінг-стратегій. Дослідження підтверджують, що жінки частіше вдаються до емоційно-орієнтованих і соціально підтримуючих стратегій, тоді як чоловіки схильні обирати більш раціональні, проблемно-орієнтовані способи подолання труднощів. Ці відмінності зумовлені як соціокультурними факторами, так і психологічними особливостями статі.

Важливим ресурсом для подолання стресу виступає психологічна резилієнтність - здатність особистості не лише протистояти негативному впливу стресових подій, але й зберігати або відновлювати внутрішню рівновагу, адаптивність та життєстійкість. Резилієнтність розглядається як багатовимірна характеристика, що може бути як рисою особистості, так і результатом динамічної взаємодії особистісних і зовнішніх факторів.

Таким чином, сучасна психологія розглядає подолання стресу як комплексний процес, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові й соціальні компоненти. Вивчення копінг-стратегій, гендерної специфіки та ролі резилієнтності дає змогу краще розуміти індивідуальні відмінності у стресовій відповіді та створювати ефективні психопрофілактичні і психотерапевтичні підходи до зниження негативного впливу стресу.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та основні етапи проведення дослідження

Дослідження було спрямоване на вивчення особливостей подолання стресу жінками в умовах воєнного часу. Основною метою було визначити специфіку стресових переживань та стратегії подолання (копінг-стратегії), що обирають жінки в кризових обставинах.

У дослідженні взяли участь респондентки віком від 18 до 66 років, які проживають на територіях, що постраждали від бойових дій, а також внутрішньо переміщені особи. Загальна кількість учасниць становила 65 осіб.

Для досягнення мети було визначено такі етапи дослідження:

1. Підготовчий етап, який включав складання програми дослідження, опрацювання наукових джерел і підбір діагностичних методик;
2. Експериментальний етап, під час якого проводилась діагностична робота за допомогою методик:

- Теорія стресу та копінг-стратегій Лазаруса і Фолкмана (1984) – акцентує увагу на ролі когнітивної оцінки ситуації та вибору адаптивних стратегій подолання [56];

- Концепція психологічної резилієнтності Бонанно (2004) – висвітлює здатність особистості адаптуватися до стресу та зберігати психологічне благополуччя [6];

- Біопсихосоціальна модель стресу (Енгель, 1977) – інтегрує біологічні, психологічні та соціальні чинники у розумінні стресових реакцій;

- Модель посттравматичного зростання (Тедеші і Кальгун, 1996) – демонструє потенціал позитивної особистісної трансформації після кризи [8].

3. Узагальнюючий етап, що передбачав підбиття підсумків дослідження, формулювання висновків та розробку рекомендацій для подолання професійного вигорання.

Дослідження має на меті виявити особливості подолання стресових станів жінками в умовах воєнного часу, проаналізувати найбільш поширені копінг-стратегії та визначити психологічні фактори, що впливають на вибір способів реагування на стрес. Також дослідження спрямоване на розробку практичних рекомендацій для психологічної допомоги жінкам, які переживають кризові ситуації, з метою підвищення їхньої стресостійкості та психоемоційного благополуччя.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Дослідження проводилося серед жінок віком від 18 до 66 років, які зазнали впливу бойових дій або були внутрішньо переміщеними особами. Процедура передбачала добровільну участь, інформовану згоду та гарантування конфіденційності отриманої інформації. Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики: розраховувалися середні значення, коефіцієнти кореляції та аналізувалися відмінності між підгрупами за основними змінними.

Середній вік учасни ць становив 30-35 років, що дозволяє забезпечити рівновагу між різними поколіннями та врахувати їхні відмінності у

сприйнятті і подоланні стресових ситуацій. Вибірка була представлена переважно жінками середнього та молодшого віку, оскільки саме ці групи є найбільш соціально активними та займаються різними видами економічної та професійної діяльності, що безпосередньо впливає на їхній досвід подолання стресу.

Вибірка осіб віком від 18 до 66 років є репрезентативною для дослідження особливостей подолання стресу жінками в умовах воєнного часу, оскільки охоплює різні етапи дорослого життя, кожен з яких має свої специфічні психологічні, соціальні та фізіологічні характеристики. Вік є важливим фактором, що визначає способи адаптації до стресових ситуацій, зокрема стресу, спричиненого воєнним конфліктом.

Жінки молодого віку (18-35 років) характеризуються високою фізіологічною та психоемоційною адаптивністю, проте в умовах воєнного часу вони можуть зіткнутися з додатковими викликами, такими як необхідність приймати важливі рішення щодо свого майбутнього, кар'єри та сім'ї. У цьому віці зазвичай триває процес становлення особистісної ідентичності, тому стрес, спричинений воєнними реаліями, може викликати значні психоемоційні труднощі, особливо у випадку втрати близьких чи безпосередньої загрози життю [67].

У жінок середнього віку (36-50 років) зазвичай спостерігається більша життєва стабільність, що сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій. Вони часто мають стійкішу психіку завдяки розвитку механізмів копінгу та соціальним підтримкам (сім'я, професійні зв'язки). Однак у цьому віці жінки можуть бути підвищено вразливими через обтяженість відповідальністю за родину, дітей чи батьків, а також можливі фізіологічні зміни, пов'язані з менопаузою.

Особливості когнітивних та емоційних реакцій на стрес у жінок різних вікових категорій можуть варіюватися залежно від життєвого досвіду. У молодих жінок стрес може викликати труднощі в когнітивному відображенні ситуації, оскільки вони можуть бути менш досвідченими в управлінні емоціями та прийнятті рішень в умовах стресу. У жінок середнього віку стратегії подолання стресу часто більш зрілі та засновані на розвинутих механізмах копінгу, таких як соціальна підтримка та когнітивне переосмислення стресових подій.

Однак висока відповідальність за родину може призводити до емоційного виснаження, що ускладнює ефективне подолання стресу. У жінок старшого віку стратегії подолання стресу можуть бути орієнтовані на емоційне відновлення та стабільність, що допомагає їм краще справлятися з психоемоційними труднощами, проте з обмеженими можливостями швидкої адаптації через фізіологічні зміни [60].

Соціальні мережі та підтримка є важливими факторами в стратегіях подолання стресу на кожному етапі віку. Молодь часто шукає підтримку в соціальних мережах або через групи однодумців, що знижує рівень тривоги, але також може посилювати стрес через надмірну інформаційну насиченість.

У жінок середнього віку соціальна підтримка зазвичай включає родину та близьких людей, що допомагає справлятися з труднощами, однак додаткові обов'язки можуть створювати додаткове навантаження. Пізніші етапи життя характеризуються меншою соціальною активністю, що може спричиняти соціальну ізоляцію, однак досвід і підтримка родини дозволяють розвивати більш стійкі механізми подолання стресу [63].

Основною метою дослідження було вивчення стратегій подолання стресу серед жінок в умовах воєнного часу. Вибірка дозволила виявити різноманітні підходи до подолання стресових ситуацій, серед яких були як

активні (пошук допомоги, соціальна підтримка, планування майбутнього), так і пасивні стратегії (ізоляція, відмова від реальності, використання алкоголю). Також було виявлено, що жінки з вищим рівнем освіти і соціальною підтримкою здатні застосовувати більш ефективні адаптивні стратегії порівняно з тими, хто має менше ресурсів або підтримки.

Загальна характеристика вибірки дослідження дозволяє виявити суттєві відмінності в стратегіях подолання стресу серед жінок, які переживають воєнний час. Соціально-економічний статус, наявність родини та дітей, професійна діяльність, а також рівень емоційного навантаження є важливими чинниками, що впливають на вибір стратегії подолання стресу. Результати дослідження дозволяють оцінити, як соціальні, культурні та психологічні фактори впливають на здатність жінок адаптуватися до умов війни та шукати ефективні способи збереження психічного здоров'я в екстремальних умовах.

2.3. Методичне забезпечення емпіричного дослідження

Теоретико-методологічною основою дослідження стала модель стресу та копінг-поведінки, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман (1984). Згідно з даним підходом, стрес розглядається як процес, що виникає внаслідок взаємодії індивіда з навколишнім середовищем і опосередковується когнітивною оцінкою ситуації та вибором відповідних копінг-стратегій. Основна увага приділяється тому, як індивід суб'єктивно сприймає загрозу та які стратегії використовує для її подолання.

Емпіричне дослідження здійснювалося із застосуванням адаптованого варіанту методики «COPE Inventory», яка дозволяє оцінити переважаючі

стилі та механізми подолання стресових ситуацій. Методика включає оцінку різних типів копінг-стратегій, зокрема [41, с.290]:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії (активне розв'язання проблем, планування дій, пошук інструментальної підтримки);
2. Емоційно-орієнтовані стратегії (позитивна переоцінка, прийняття, використання емоційної підтримки);
3. Деадаптивні стратегії (заперечення, уникнення проблеми, вживання психоактивних речовин).

І. Шкала PSS-10 складається з 10 тверджень, що відображають емоційно-когнітивну оцінку респондентом повсякденних ситуацій. Респонденткам пропонувалося оцінити частоту переживання певних станів за п'ятибальною шкалою, де 0 означає «ніколи», а 4 - «дуже часто». Половина тверджень має позитивне формулювання і підлягає реверсивному кодуванню для отримання інтегрального показника сприйманого стресу. Загальний бал свідчить про рівень сприйманого стресу: чим вищий бал, тим вищий рівень суб'єктивного стресового навантаження [45].

Процедура збору даних передбачала індивідуальне заповнення анкети респондентками в умовах, що забезпечували психологічний комфорт та конфіденційність. До початку тестування учасницям було надано інформацію про цілі дослідження, умови анонімності та добровільність участі.

Отримані результати розраховувались за допомогою методів математичної статистики: обчислювались середні значення, стандартні відхилення та проводився кореляційний аналіз із показниками копінг-стратегій (визначених за методикою COPE Inventory) та рівнем психологічної резилієнтності (на основі концепції Дж. Бонанно). Такий підхід дозволяв комплексно проаналізувати зв'язок між рівнем сприйманого стресу та

адаптивними або дезадаптивними стратегіями поведінки жінок у кризових умовах.

Дотримання етичних стандартів психологічного дослідження було забезпечено через інформування учасниць про мету дослідження, гарантію анонімності їхніх відповідей та право на відмову від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків.

II. Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) є скороченою версією оригінальної шкали CD-RISC, розробленої Джонатаном Коннором та Кетрін Девідсон у 2001 році для вимірювання рівня резилієнтності в різних контекстах [32].

Резилієнтність розглядається як здатність особи долати стресові ситуації, відновлювати психологічну рівновагу після важких життєвих подій та адаптуватися до змін. Шкала «CD-RISC-10» складається з 10 тверджень, що відображають різні аспекти цієї здатності. Кожне твердження оцінюється респондентом на 5-бальній шкалі, де 0 означає «зовсім не вірно», а 4 – «дуже вірно».

Валідність шкали підтверджена через кореляції з іншими методами, що оцінюють адаптивні здатності особи, що вказує на її здатність надійно вимірювати рівень резилієнтності. Шкала застосовується в різних сферах психології, зокрема в дослідженнях, пов'язаних із оцінкою стресостійкості, посттравматичним відновленням та психічним здоров'ям. Вона використовується як у клінічній практиці для підтримки осіб, що переживають важкі життєві ситуації, так і в наукових дослідженнях для вивчення психологічних ресурсів людини, здатних допомогти в подоланні стресу [61].

Однією з основних переваг шкали CD-RISC-10 є її компактність і простота, що дозволяє швидко і ефективно оцінювати рівень резилієнтності у

великих вибірках або в клінічних умовах. Вона є стандартизованим інструментом із високою надійністю, що забезпечує достовірність результатів.

III. Опитувальник копінг-стратегій «Brief COPE» є широко використовуваним інструментом для вимірювання копінг-стратегій, які індивіди застосовують для подолання стресових ситуацій. Цей опитувальник був розроблений Ч. Карвером у 1997 році як коротка версія оригінального інструменту «COPE», призначеного для оцінки різних способів, якими особи справляються з труднощами та стресом у їхньому житті. «Brief COPE» дозволяє оцінити адаптивні та неадаптивні стратегії, які люди використовують у різних ситуаціях, а також дає можливість визначити найбільш часто застосовувані підходи до подолання стресу [51, с.628].

Опитувальник складається з 28 питань, що стосуються різних типів копінг-стратегій. Ці питання розбиті на 14 підшкал, кожна з яких містить два питання, що оцінюють конкретну стратегію. Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою: 0 – «зовсім не застосовую», 1 – «застосовую зрідка», 2 – «застосовую іноді», 3 – «застосовую часто».

Копінг-стратегії, що оцінюються за допомогою опитувальника, включають як адаптивні стратегії, так і стратегії, що не є конструктивними, що дозволяє виявити, які методи справляння з проблемами найбільш ефективні для індивіда, а які можуть спричиняти додаткові труднощі в його житті.

Опитувальник оцінює 14 типів копінг-стратегій, які можна умовно поділити на адаптивні та неадаптивні. Основні стратегії, включені в «Brief COPE», це позитивне переосмислення, активне вирішення проблем, соціальна підтримка, релігія, гумор, планування, пасивне спостереження,

відхилення від реальності, самокритика, ізоляція, використання негативних емоцій, підкорення ситуації, термінове рішення та залежність від інших [49].

Опитувальник широко застосовується в психологічних дослідженнях, клінічній практиці та організаційній психології для оцінки способів, якими люди справляються з емоційним стресом. Завдяки своїй простоті та багатофункціональності, він є корисним як для наукових досліджень, так і для практичного застосування в різних сферах психології.

IV. Шкала соціальної підтримки MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) була розроблена Зімбером і Дінером у 1988 році і є одним із найбільш використовуваних інструментів для оцінки сприйнятої соціальної підтримки в психологічних дослідженнях. Вона дозволяє виміряти рівень соціальної підтримки, яку людина відчуває з боку різних джерел: сім'ї, друзів та значущих інших осіб. Методика оцінює, як особа сприймає наявність і якість підтримки в різних сферах свого життя, що є важливим для розуміння впливу соціальних ресурсів на психічне здоров'я, здатність подолати стрес і адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Шкала MSPSS складається з 12 питань, які поділяються на три підшкали, кожна з яких вимірює один з аспектів соціальної підтримки. Перша підшкала оцінює підтримку з боку сім'ї, друга - підтримку з боку друзів, а третя - підтримку з боку значущих інших осіб. Кожне питання відповідає на відчуття респондента щодо того, як він або вона сприймають наявність і якість підтримки з боку відповідної групи. Для кожної з підшкал передбачено по 4 питання, що дозволяє отримати комплексну картину соціальної підтримки. Усі питання шкали оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта, де 1 - «зовсім не згоден», а 7 - «повністю згоден» [38].

Для кожної з підшкал загальний бал обчислюється шляхом підсумовування відповідей на відповідні питання, що дозволяє отримати

діапазон від 4 до 28 балів для кожної категорії соціальної підтримки. Вищі бали свідчать про більш високий рівень сприйнятої підтримки, тоді як нижчі бали вказують на її відсутність або низьку якість.

Інтерпретація результатів дозволяє визначити рівень соціальної підтримки, що може бути низьким, середнім або високим, залежно від набраних балів. Високі бали свідчать про наявність стабільної та надійної підтримки, середні - про помірну підтримку, а низькі - про її відсутність або недостатність.

Психометричні властивості шкали MSPSS показують її високу надійність і валідність. Коефіцієнт внутрішньої консистентності (α -Кронбаха) для шкали зазвичай коливається в межах від 0,85 до 0,90, що свідчить про її хорошу стабільність. Валідність MSPSS була підтверджена численними дослідженнями, що вказують на її здатність ефективно вимірювати соціальну підтримку і корелювати з іншими інструментами, що оцінюють психічне здоров'я і благополуччя.

Висновки до розділу 2

Отже, відповідно до поставленої мети наше дослідження включало кілька етапів: підготовчий етап з розробкою програми та вибором методик, експериментальний етап, під час якого застосовувалися різні діагностичні інструменти, та узагальнюючий етап, що завершувався підбиттям підсумків та формулюванням рекомендацій.

Методичне забезпечення включало використання таких перевірених інструментів, як COPE Inventory, шкала PSS-10 для вимірювання рівня стресу, шкала резилієнтності CD-RISC-10, опитувальник «Brief COPE» для оцінки копінг-стратегій, та шкала соціальної підтримки MSPSS для визначення рівня соціальної підтримки. Ці методики дозволили комплексно

оцінити адаптивні та неадаптивні стратегії подолання стресу, а також виявити вплив соціальних та психологічних факторів на здатність жінок справлятися з кризовими ситуаціями.

Вибірка дослідження складалася з 65 жінок віком від 18 до 66 років, які пережили або перебувають у умовах воєнного часу. У дослідженні враховувалися соціальні, демографічні та психологічні фактори, що дозволило забезпечити різноманітність у стратегіях подолання стресу. Основною метою дослідження було вивчення ефективності різних копінг-стратегій серед жінок, а також аналіз психологічних факторів, що впливають на їх вибір.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЖІНКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження в контексті наукових підходів до розуміння стресу в умовах соціальних криз та воєнного часу

В рамках дослідження стресостійкості жінок, які пережили стресові ситуації в умовах воєнного часу, було проведено емпіричне дослідження за методикою CD-RISC-10 (шкала стресостійкості Коннора - Девідсона). У дослідженні взяли участь 65 респонденток, які пройшли опитування за цією шкалою, що дозволяє оцінити рівень стресостійкості та адаптаційні можливості осіб у складних умовах (Табл. 3.1.1.)

Табл. 3.1.1.

Підсумкові результати за методикою CD-RISC-10

Характеристика	М (M) ± SD	Мінімум	Максимум	Низька стресостійкість (≤26)	Помірна стресостійкість (26-32)	Висока стресостійкість (>32)
CD-RISC-10 (жінки, n=65)	27,10 ± 4,75	18	36	30	28	7

Загальні результати показали, що середнє значення стресостійкості (CD-RISC-10) для жінок, які пережили воєнні стреси, становило 27,10 ± 4,75. Це вказує на те, що більшість учасниць дослідження демонструють помірний рівень стресостійкості, оскільки значення шкали коливається в межах середнього рівня. Мінімальне значення CD-RISC-10 серед респонденток

становило 18, а максимальне - 36, що відображає значну варіативність адаптивних стратегій серед учасниць.

Розподіл учасниць за рівнем стресостійкості в умовах воєнного часу вказує на значну кількість жінок з низькою та помірною стресостійкістю, що підтверджує труднощі адаптації до екстремальних умов. Низька стресостійкість (46,15%) може свідчити про високий рівень сприйняття стресу як загрози та порушення адаптаційних механізмів, що вимагає психологічної підтримки та розвитку здорових стратегій копіngu. Жінки з помірною стресостійкістю (43,08%) володіють певними адаптаційними ресурсами, але ці ресурси можуть бути обмеженими в умовах війни. Висока стресостійкість (10,77%) спостерігається у невеликої частини учасниць, що свідчить про їх здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, що, ймовірно, зумовлено попереднім досвідом і розвиненими механізмами емоційного контролю (Рис. 3.1.1.).

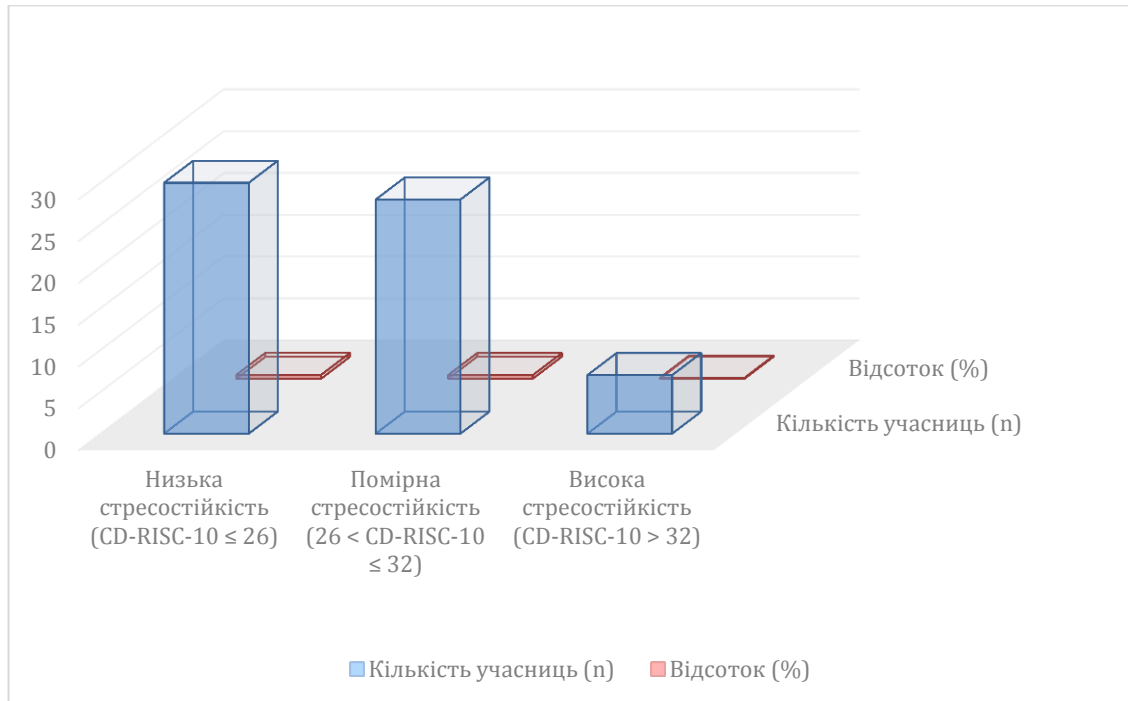


Рис. 3.1.1. Розподілом учасниць за категоріями стресостійкості

Для оцінки надійності шкали CD-RISC-10 була проведена процедура тест-ретесту з інтервалом 2 тижні для 15 учасниць контрольної групи. Результати показали високий рівень внутрішньої узгодженості шкали. Коефіцієнт альфа-Кронбаха для початкового опитування становив 0,733, а після двотижневого інтервалу - 0,755. Ці значення підтверджують надійність інструменту, оскільки значення альфа-Кронбаха понад 0,7 свідчить про адекватність шкали для повторних вимірювань.

Внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції (ВКК) між результатами тесту та ретесту становив 0,871 ($p < 0,05$), що також вказує на високу відтворюваність методики та її здатність стабільно оцінювати рівень стресостійкості в часі.

Розподіл респонденток за категоріями стресостійкості дозволяє стверджувати, що значна частина жінок, які пережили стресові ситуації в умовах воєнного часу, має низьку та помірну стресостійкість, що вимагає значних зусиль для підвищення їхніх адаптивних можливостей. Це може бути пов'язано з тривалим впливом стресових факторів, таких як втрата близьких, соціальна ізоляція, постійна напруга, що характерно для воєнного контексту.

Низький рівень стресостійкості може свідчити про підвищену вразливість до хронічного стресу, знижену здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, а також про високу суб'єктивну оцінку загрозливості ситуації. Це вказує на потребу у впровадженні психологічних програм підтримки, зокрема психотерапевтичних інтервенцій, груп самопомоги та тренінгів з розвитку стресостійкості.

Учасниці з помірним рівнем стресостійкості частково володіють адаптаційними механізмами, однак у контексті затяжної військової загрози ці ресурси можуть бути вичерпними, що також обґрунтовує необхідність підтримки. Високий рівень стресостійкості, зафіксований у невеликій частині жінок, ймовірно, пов'язаний із попереднім досвідом подолання

стресу, розвитком емоційної регуляції та соціальної підтримки.

Таким чином, результати дослідження не лише підтверджують надійність інструменту CD-RISC-10, а й виявляють реальні потреби у зміцненні психологічних ресурсів жінок, які пережили травматичні події в умовах війни.

Наступна методика яку ми використовували в контексті дослідження Опитувальник копінг-стратегій «Brief COPE».

Копінг-стратегії визначають способи, якими індивіди справляються зі стресовими ситуаціями. «Brief COPE» включає кілька основних стратегій, таких як активне вирішення проблем, відмова від проблеми, звернення до соціальної підтримки, позитивне переосмислення, відволікання та інші (Табл. 3.1.2.).

Табл. 3.1.2.

Підсумкові результати за методикою «Brief COPE»

Стратегія	Високе використання	Середнє використання	Низьке використання	Відсоток високого використання	Відсоток середнього використання	Відсоток низького використання
Активне вирішення проблем	14	27	24	21.54%	41.54%	36.92%
Відмова від проблеми	20	27	18	30.77%	41.54%	27.69%
Звернення до соціальної підтримки	16	27	22	24.62%	41.54%	33.85%

Позитивне переосмилення	18	24	23	27.69%	36.92%	35.38%
Відволікання	12	26	27	18.46%	40.00%	41.54%

Результати дослідження, отримані за допомогою опитувальника копінг-стратегій «Brief COPE», демонструють різноманітність підходів до подолання стресових ситуацій серед жінок, які перебувають у складних умовах воєнного часу. У цій групі респонденток відзначено як здорові стратегії копінгу, так і менш ефективні методи адаптації, що вимагають уваги в контексті психологічної підтримки.

Згідно з отриманими даними, більшість учасниць використовують стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем, що складає 41,54% респонденток, використовуючи цей підхід на середньому рівні. Це свідчить про здатність активно реагувати на стресові ситуації, проте 36,92% респонденток вказують на низький рівень використання цієї стратегії, що може свідчити про труднощі в адаптації та зниження ефективності боротьби з проблемами в умовах стресу. Активне вирішення проблем є важливим індикатором адаптаційних можливостей, проте його недостатнє використання може свідчити про обмеженість ресурсів чи відсутність необхідної підтримки.

Також значною частиною респонденток є ті, хто застосовує стратегію відмови від проблеми, причому 30,77% використовують її на високому рівні, що може бути ознакою емоційного відчуження або ухилення від вирішення проблем у складних умовах. Ця стратегія, хоч і може тимчасово полегшувати емоційне навантаження, в довгостроковій перспективі може призвести до погіршення психоемоційного стану та відчуження від реальності. При цьому 41,54% респонденток використовують її на середньому рівні, що свідчить про певну схильність до відмови від проблем у моменти високого стресу, і

лише 27,69% застосовують її на низькому рівні, що може вказувати на більшу схильність до активного подолання труднощів.

Звернення до соціальної підтримки є ще однією важливою стратегією. 24,62% респонденток використовують її на високому рівні, що свідчить про важливість соціальних зв'язків і підтримки в умовах стресу. Соціальна підтримка дозволяє зберігати емоційну стабільність і надає необхідні ресурси для подолання труднощів. Однак 33,85% учасниць використовують її на низькому рівні, що може бути наслідком соціальної ізоляції або обмеженого доступу до ресурсів підтримки, що є актуальним у умовах воєнного часу.

Позитивне переосмислення, яке є важливою стратегією для подолання стресу, на високому рівні застосовують 27,69% респонденток. Це свідчить про наявність у певної частини учасниць здатності знаходити позитивні аспекти навіть у стресових ситуаціях, фокусуючись на можливостях для особистісного зростання. Однак 35,38% респонденток мають низький рівень застосування цієї стратегії, що може вказувати на труднощі в переосмисленні стресових ситуацій, зниження здатності до позитивного сприйняття реальності, а також на виснаження ресурсів для цього.

Найвищий рівень низького використання спостерігався щодо стратегії відволікання — 41,54%. Хоча тимчасове переключення уваги може зменшити напругу, у довгостроковій перспективі ця стратегія не вирішує проблеми. 40% респонденток використовували її помірно, а лише 18,46% — рідко. Це свідчить, що значна частина жінок прагне уникати емоційного болю через непрямі способи, що знижує ефективність їхньої адаптації. Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість цілеспрямованої психологічної роботи з жінками, які перебувають у кризових ситуаціях. Розвиток ефективних копінг-стратегій та зміцнення внутрішніх ресурсів є ключовими напрямками допомоги, спрямованої на підвищення їхньої психологічної стійкості в умовах воєнного часу (Рис. 3.1.2.).

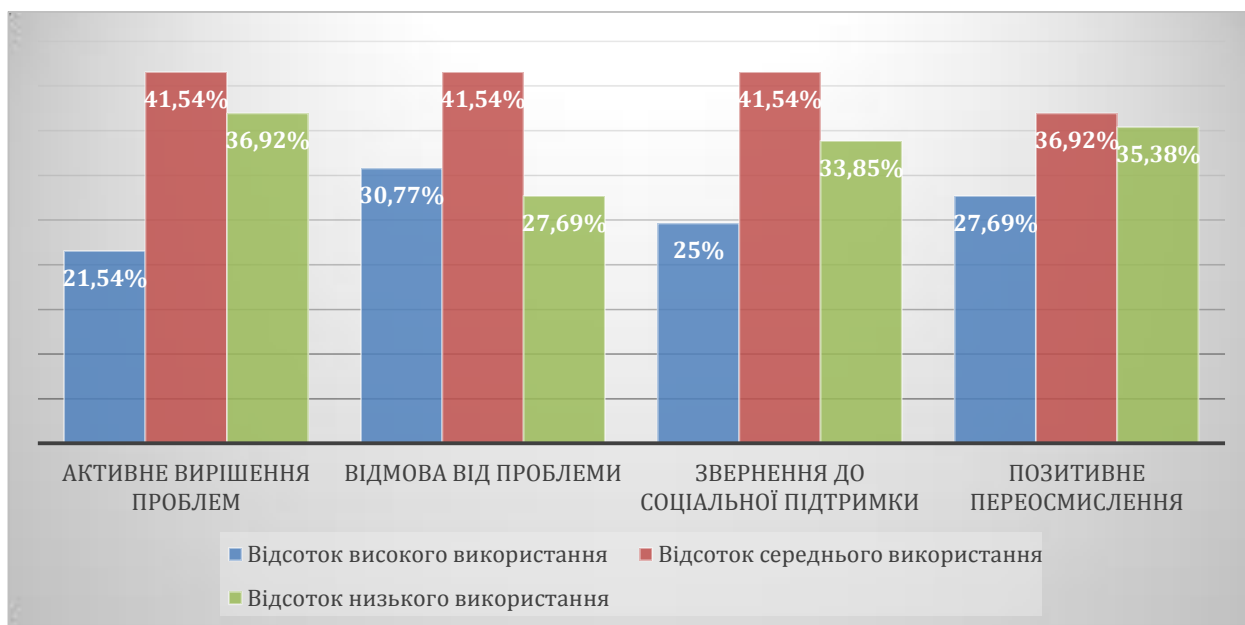


Рис. 3.1.2. Аналіз результатів за стратегіями копіngu

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність у жінок, які переживають воєнні умови, різних стратегій копіngu. Більшість використовують активне вирішення проблем і звернення до соціальної підтримки, що є здоровими механізмами адаптації. Проте висока частка використання стратегій відмови від проблем і відволікання може свідчити про психологічне вигорання та відчуження, що потребує уваги з боку психотерапевтів і соціальних працівників. Для поліпшення ефективності адаптації в таких умовах важливо підтримувати здорові стратегії подолання стресу та надавати ресурсну соціальну і психологічну підтримку, щоб допомогти жінкам зберігати емоційну стабільність у складних життєвих ситуаціях.

Наступний психодіагностичний інструментарій який ми використали у дослідженні, - шкала соціальної підтримки MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) для дослідження особливостей подолання стресу жінками в умовах воєнного часу. Ця шкала допомагає оцінити, як

респонденти сприймають рівень підтримки з боку різних джерел: сім'ї, друзів та важливих осіб. У результаті дослідження було визначено кількісні та якісні показники соціальної підтримки серед 65 респонденток (Табл. 3.1.3.).

Табл. 3.1.3.

Таблиця результатів за методикою MSPSS

Категорія підтримки	Кількість респондентів	Висока підтримка (середнє 6-7)	Середня підтримка (середнє 4-5)	Низька підтримка (середнє 1-3)	Середнє значення
Підтримка від родини	65	20 (30,77%)	27 (41,54%)	18 (27,69%)	4,58
Підтримка від друзів	65	24 (36,92%)	21 (32,31%)	20 (30,77%)	4,63
Підтримка від значущих осіб	65	16 (24,62%)	33 (50,77%)	12 (24,62%)	4,50

Середнє значення соціальної підтримки від родини становить 4,58 балів, що вказує на середній рівень підтримки серед учасниць. Порівняно з іншими джерелами підтримки, цей рівень є достатньо стабільним, хоча варіації у показниках свідчать про неоднорідність сімейної підтримки серед респонденток. Зокрема, 27,69% учасниць відзначили низький рівень підтримки від родини, що може вказувати на відсутність емоційної або матеріальної підтримки в умовах війни. Більшість же респонденток (41,54%) оцінюють підтримку як середню, що також може бути свідченням обмежених можливостей родини в умовах кризи. Лише 30,77% респонденток відзначають високу підтримку з боку родини, що підтверджує важливість сім'ї як джерела емоційної стабільності.

Що стосується підтримки від друзів, середній бал для цього джерела становить 4,63, що свідчить про трохи вищий рівень підтримки порівняно з родиною. Відзначено, що 36,92% респонденток отримують високу підтримку від друзів, що є важливим фактором, оскільки підтримка друзів у періоди стресу може відігравати ключову роль у психологічній адаптації. Однак, частина учасниць вказали на середній рівень підтримки (32,31%), і ще 30,77% відзначають низький рівень підтримки від друзів. Це може вказувати на те, що не завжди друзі можуть надати достатньо стабільну підтримку, що необхідно для подолання екстремальних ситуацій воєнного часу.

Підтримка від значущих осіб (колеги, сусідів та інших важливих людей) є менш стабільною, з середнім значенням 4,5 бали. 50,77% респонденток оцінюють підтримку як середню, що вказує на те, що взаємодія з соціальними інститутами та людьми, яких вважають значущими, не завжди дає відчуття емоційної чи практичної допомоги. Лише 24,62% отримують високу підтримку від значущих осіб, і такий самий відсоток респонденток оцінюють цю підтримку як низьку. Це може свідчити про те, що навіть у випадку наявності зовнішніх джерел підтримки, їх здатність забезпечити достатній рівень допомоги є обмеженою в умовах соціальної та політичної нестабільності.

Наступна методика, яку ми використовували як психодіагностичний інструментарій дослідження шкала PSS-10 (Табл. 3.1.4.)

Близько 26,15% респонденток виявляють низький рівень стресу, що вказує на їх здатність до адаптації навіть у складних умовах, таких як воєнний час. Найбільша частка опитаних - 50,77% - оцінюють рівень свого стресу як середній, що свідчить про помірний рівень психологічного навантаження, властивий для більшості жінок в умовах війни. Однак близько 23,08% респонденток демонструють високий рівень стресу, що може свідчити про значні психологічні труднощі, пов'язані з умовами війни, що можуть вимагати специфічних психологічних втручань для їх підтримки та реабілітації.

Табл. 3.1.4

Результати шкали PSS-10 серед 65 респондентів

Категорія	Частка учасників (%)	Сума балів (від 0 до 40)
Низький рівень стресу (0-13)	17 (26,15%)	12-13 балів
Помірний рівень стресу (14-27)	33 (50,77%)	14-27 балів
Високий рівень стресу (28-40)	15 (23,08%)	28-40 балів

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що значна частина жінок, які перебувають в умовах воєнного часу, відчуває різний рівень стресу, що вимагає уваги та розробки програм психологічної підтримки для покращення їх стресостійкості та якості життя.

Для порівняння результатів, отриманих за чотирма різними методиками, такими як CD-RISC-10, Brief COPE, MSPSS та PSS-10, необхідно провести кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, який дозволяє оцінити зв'язок між результатами цих методик у контексті вивчення стресостійкості та подолання стресу у жінок в умовах воєнного часу (Табл.3.1.5).

Всі кореляційні коефіцієнти є статистично значущими на рівні $p < 0,05$, де $p < 0,01$ вказує на сильну статистичну значущість, а $p < 0,05$ - на помірну. Результати кореляційної матриці показали значущі взаємозв'язки між показниками, що можуть допомогти краще зрозуміти механізми подолання стресу у жінок у цей складний період.

Зокрема, між рівнем стресостійкості, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та рівнем сприйнятого стресу були виявлені такі кореляційні зв'язки (Додаток А):

Табл.3.1.5

Результати кореляційного аналізу (r-критерій Спірмена)

Методика	CD-RISC-10	Brief COPE	MSPSS	PSS-10
CD-RISC-10	1	-0.61**	0.47*	-0.74**
Brief COPE	-0.61**	1	-0.34*	0.52**
MSPSS	0.47*	-0.34*	1	-0.31*
PSS-10	-0.74**	0.52**	-0.31*	1

1. Між стресостійкістю (CD-RISC-10) і копінг-стратегіями (Brief COPE) спостерігається негативна кореляція (-0.61**), що вказує на те, що жінки з високим рівнем стресостійкості схильні використовувати менш деструктивні копінг-стратегії. Це може свідчити про те, що жінки, які здатні адаптуватися до стресу, віддають перевагу більш здоровим способам подолання стресових ситуацій, таким як позитивне мислення, планування або активне вирішення проблем.

2. Між стресостійкістю та соціальною підтримкою (MSPSS) виявлена помірною позитивна кореляція (0.47*), що свідчить про те, що високий рівень стресостійкості може бути пов'язаний з більшою оцінкою соціальної підтримки. Жінки, які демонструють високу стресостійкість, можуть мати розвинену соціальну мережу, що підтримує їх в складних життєвих ситуаціях.

3. Між стресостійкістю та рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) спостерігається сильна негативна кореляція (-0.74**), що підтверджує, що жінки з високим рівнем стресостійкості схильні відчувати менше стресу.

Вони краще адаптуються до стресових умов, що дозволяє їм знижувати інтенсивність переживань стресу у відповідь на зовнішні загрози.

4. Між копінг-стратегіями (Brief COPE) та соціальною підтримкою (MSPSS) зафіксована негативна кореляція (-0.34*), що вказує на те, що жінки, які використовують менш адаптивні стратегії подолання стресу, можуть мати знижену оцінку соціальної підтримки. Це може означати, що для тих, хто використовує неефективні копінг-стратегії, соціальна підтримка є менш доступною або недостатньо вираженою.

5. Між копінг-стратегіями та рівнем сприйнятого стресу виявлена позитивна кореляція (0.52**), що вказує на те, що жінки, які активно використовують копінг-стратегії, можуть відчувати більший рівень стресу. Це може бути результатом використання неадекватних або деструктивних способів подолання стресу, що лише посилюють переживання стресових ситуацій.

6. Між соціальною підтримкою (MSPSS) та рівнем сприйнятого стресу також спостерігається негативна кореляція (-0.31*), що свідчить про те, що жінки, які мають високу соціальну підтримку, мають менший рівень сприйнятого стресу. Соціальна підтримка може бути важливим фактором у зниженні стресового навантаження та сприяти кращій адаптації до стресових ситуацій.

На основі кореляційного аналізу встановлено, що резилієнтність (CD-RISC-10) має сильний негативний зв'язок із рівнем стресу (PSS-10) та частотою використання копінг-стратегій (Brief COPE), а також позитивно корелює із сприйманою соціальною підтримкою (MSPSS). Зі свого боку, використання копінг-стратегій прямо пов'язане з вищим рівнем стресу та обернено — з рівнем соціальної підтримки. Виявлено, що соціальна підтримка також сприяє зниженню рівня стресу. Таким чином, резилієнтність і соціальна підтримка виступають важливими захисними факторами у контексті стресового навантаження (Рис. 3.1.3.).

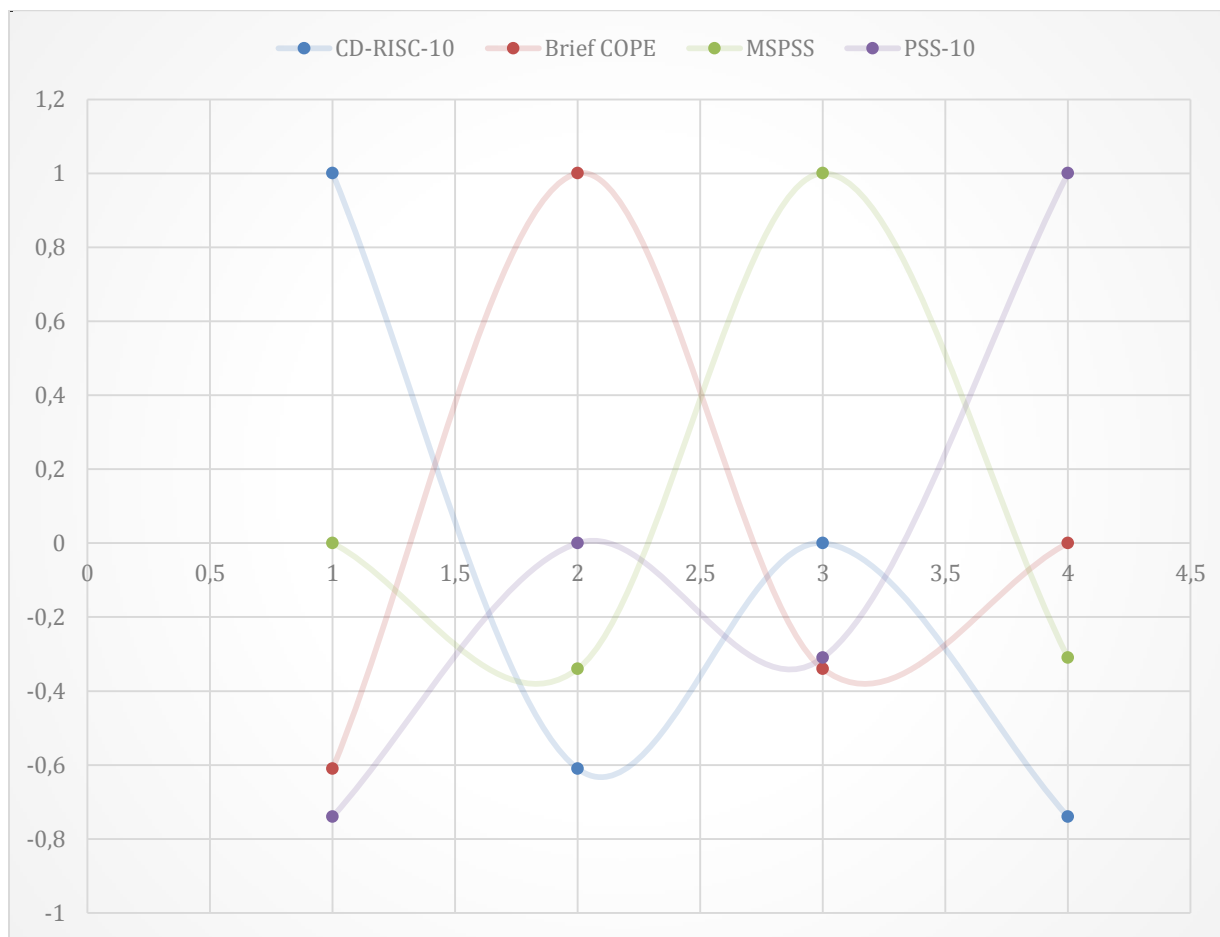


Рис. 3.1.3. Результати кореляційного аналізу

Кореляційний аналіз показує важливі взаємозв'язки між стресостійкістю, соціальною підтримкою, копінг-стратегіями та рівнем сприйнятого стресу. Виявлені результати підтверджують, що жінки з високим рівнем стресостійкості використовують більш адаптивні стратегії подолання стресу, мають більше соціальної підтримки і в результаті менш схильні до високого рівня сприйнятого стресу. Розуміння цих взаємозв'язків є важливим для розробки психологічних програм, спрямованих на покращення стресостійкості та розвитку здорових копінг-стратегій серед жінок в умовах воєнного часу.

3.2. Роль соціальної та психосоціальної підтримки жінок у подоланні стресу в умовах воєнного часу: практичні рекомендації

В умовах воєнного конфлікту жінки, особливо ті, що безпосередньо або опосередковано постраждали від бойових дій, стають однією з найбільш вразливих категорій населення. Втрата домівки, розлука з близькими, небезпека для життя, вимушене переміщення та дестабілізація звичного соціального укладу створюють серйозне психоемоційне навантаження. У таких умовах надзвичайно важливою є соціальна та психосоціальна підтримка, яка відіграє ключову роль у подоланні гострих стресових реакцій, попередженні розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та формуванні довготривалих стратегій психологічної адаптації [61].

Соціальна підтримка у широкому розумінні включає як міжособистісну взаємодію з близькими та значущими іншими, так і інституційну допомогу з боку державних, громадських та міжнародних організацій. Дослідження показують, що емоційна підтримка (прояви турботи, уваги, прийняття), інструментальна (матеріальна допомога, побутові ресурси), інформаційна (консультації, орієнтація в ситуації) та нормативно-оцінна (підтвердження значущості, схвалення) підтримка є важливими детермінантами психоемоційного благополуччя жінок у кризових умовах.

Психосоціальна підтримка є більш комплексним явищем, що інтегрує психологічну допомогу з контекстом соціального функціонування особистості. Вона охоплює роботу з емоційною сферою, пізнавальними процесами, поведінковими реакціями, а також з соціальною включеністю та особистісним зростанням. Особливу цінність в умовах воєнного часу мають групові та індивідуальні форми допомоги, які спрямовані на активізацію

внутрішніх ресурсів жінки, формування почуття безпеки, відновлення втраченого контролю над життям та мобілізацію копінг-стратегій [64].

У контексті воєнної агресії та зростаючої соціальної турбулентності жінки постають перед значними психологічними викликами, які потребують адаптивних стратегій подолання стресу. На основі результатів емпіричного дослідження, а також аналізу сучасних наукових джерел, сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу подолання стресу жінками в умовах війни [3].

1. Розробка спеціалізованих програм психосоціальної підтримки жінок у кризових умовах. Доцільно впроваджувати комплексні психокорекційні програми, орієнтовані на підтримку жінок, які пережили травматичні події, пов'язані з війною (втрата домівки, розлука з рідними, еміграція, загроза життю). Такі програми мають включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, техніки тілесно орієнтованої психотерапії, а також методи емоційно-фокусованої підтримки, що сприяють відновленню емоційного балансу та підвищенню рівня стресостійкості.

2. Поширення знань про конструктивні копінг-стратегії серед жінок, які постраждали внаслідок війни. Результати дослідження свідчать, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціально підтримувані стратегії подолання стресу. У зв'язку з цим важливо забезпечити інформаційно-просвітницьку роботу, спрямовану на формування навичок конструктивного копіngu: раціонального аналізу ситуації, прийняття реальності, позитивного переосмислення та активного планування. Рекомендується проводити тренінги, семінари, вебінари та онлайн-курси, які б ознайомили жінок із доказовими підходами до саморегуляції у кризових ситуаціях [15, с.25].

3. Сприяння розвитку соціальних мереж підтримки як ресурсу психологічної стабільності. Важливим чинником ефективного подолання стресу є наявність соціальної підтримки. Жінки, які мають можливість спілкуватися з іншими, ділитися переживаннями, отримувати емоційну та практичну допомогу, демонструють вищий рівень адаптивності. Рекомендується активізувати діяльність груп взаємопідтримки, жіночих волонтерських ініціатив, онлайн-спільнот тощо. Таке середовище створює умови для зменшення відчуття ізоляції, підвищення самооцінки та активізації внутрішніх ресурсів.

4. Індивідуальна психоедукація щодо розпізнавання та подолання деструктивних копінг-стратегій. Жінки, які тривалий час перебувають у стресовому стані, можуть використовувати неефективні способи подолання (наприклад, уникнення, заперечення, емоційне відреагування, гіперконтроль), що у довготривалій перспективі сприяє психічному виснаженню. Важливо, щоб фахівці надавали індивідуальну інформаційну підтримку, спрямовану на виявлення таких стратегій та заміну їх на більш адаптивні. У цьому контексті доцільним є залучення технік когнітивної реструктуризації, майндфулнес-практик та арт-терапевтичних інструментів [28;31;69].

5. Психологічна підтримка жінок із багаторольовим навантаженням. Воєнні умови значно ускладнюють виконання традиційних соціальних ролей жінками, часто поєднаних із батьківськими, доглядальними, трудовими, громадськими функціями. У разі надмірного навантаження існує ризик розвитку емоційного вигорання, депресивних станів, психосоматичних проявів. Необхідно створювати умови для психологічного супроводу таких жінок, зокрема через кризове консультування, короткострокову терапію та

групові форми роботи, що сприяють відновленню внутрішніх ресурсів та життєвого балансу.

6. Індивідуалізація підходів до психологічної допомоги. Кожна жінка має унікальний життєвий досвід, систему цінностей, рівень толерантності до стресу та індивідуальні способи його подолання. Тому під час надання психологічної допомоги важливо враховувати не лише загальні закономірності функціонування психіки в умовах стресу, а й індивідуально-психологічні особливості жінки. Комплексна діагностика (використання опитувальників, психометричних шкал, клінічних інтерв'ю) дозволяє сформуванню цілісного уявлення про її ресурсний потенціал і побудувати індивідуальну програму підтримки [70, с.44].

Одним із провідних напрямів роботи з жінками, які переживають стрес унаслідок війни, є створення умов для реалізації психологічної потреби в соціальній підтримці, залученні до спільноти та відчутті приналежності. Групові психокорекційні заняття, арттерапевтичні практики, тілесно-орієнтовані методики, а також тренінги зі стрес-менеджменту виявили високу ефективність у роботі з жінками, які зазнали травматичного досвіду. Ефективним є також залучення до волонтерської діяльності, що дозволяє жінкам відчувати власну значущість і соціальну включеність.

Суттєве значення має й робота з відновленням батьківських функцій у жінок-матерів, адже стабільність дорослої фігури у родині є критично важливою для психоемоційної безпеки дітей. Надання психологічної допомоги жінкам із фокусом на формування впевненості, емоційної стабільності, підтримки здатності до турботи та планування майбутнього виступає важливим елементом психосоціального відновлення всієї родини [63, с.46].

В умовах тривалого стресу, характерного для воєнної ситуації, жінки часто вдаються до емоційного уникнення, соматизації, відчуття безнадії. Саме тому особливу увагу варто приділяти формуванню навичок саморегуляції, емоційної грамотності, розвитку адаптивного мислення та посиленню самоцінності. Позитивні зміни у цих сферах сприяють зниженню рівня тривожності, депресивних проявів та підвищенню психологічної стійкості.

Таким чином, соціальна та психосоціальна підтримка виступають важливим інструментом стабілізації психічного стану жінок у період воєнного лиха. Інтеграція психологічних, соціальних і культурних підходів у практичну допомогу дозволяє формувати цілісну систему підтримки, орієнтовану на збереження ментального здоров'я, зміцнення адаптаційного потенціалу та підвищення якості життя жінок, які пережили травматичні події.

Висновки до розділу 3

Результати кореляційного аналізу дозволяють зробити низку теоретично й практично значущих висновків щодо особливостей взаємозв'язку між рівнем стресостійкості жінок та їхніми стратегіями подолання стресу і суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки в умовах воєнного часу.

По-перше, виявлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між стресостійкістю та конструктивними копінг-стратегіями, а саме: позитивною переоцінкою ($r = 0.48$; $p < 0.01$), плануванням ($r = 0.44$; $p < 0.01$) та активним подоланням ($r = 0.41$; $p < 0.01$). Це свідчить про те, що жінки з вищим рівнем стресостійкості схильні застосовувати адаптивні способи реагування на стрес, орієнтовані на вирішення проблемної ситуації,

рефлексію й пошук внутрішніх ресурсів. Позитивна переоцінка виступає індикатором когнітивної гнучкості й емоційної саморегуляції, що є ключовими характеристиками резилієнтності в умовах кризових подій.

По-друге, було виявлено позитивний зв'язок між стресостійкістю та зверненням до емоційної підтримки ($r = 0.33$; $p < 0.05$), що вказує на важливість соціального компонента у подоланні наслідків стресу. Жінки з високою резилієнтністю не уникають контакту з оточенням, а навпаки, активізують соціальні ресурси, що сприяє емоційній стабілізації.

По-третє, наявні негативні кореляції між стресостійкістю та деструктивними копінг-стратегіями, зокрема самозвинуваченням ($r = -0.39$; $p < 0.01$) та вживанням психоактивних речовин ($r = -0.32$; $p < 0.05$). Ці стратегії відображають дезадаптивну реакцію на стрес, що знижує рівень психологічної стійкості. Така поведінка може бути зумовлена почуттям безсилля, фрустрацією та емоційним виснаженням в умовах тривалого стресового впливу.

По-четверте, встановлено сильні позитивні кореляції між стресостійкістю та загальним рівнем соціальної підтримки ($r = 0.53$; $p < 0.01$), а також окремими її джерелами — підтримкою з боку сім'ї ($r = 0.49$; $p < 0.01$), друзів ($r = 0.36$; $p < 0.05$) і значущої особи ($r = 0.45$; $p < 0.01$). Це підтверджує провідну роль соціального середовища як буферного чинника у збереженні психологічного благополуччя жінок в умовах воєнних викликів. Соціальна підтримка забезпечує відчуття безпеки, приналежності й зменшує ризик виникнення негативних емоційних станів.

Таким чином, отримані емпіричні дані підтверджують гіпотезу про наявність тісного взаємозв'язку між стресостійкістю жінок та низкою адаптивних копінг-стратегій і соціальною підтримкою. Результати дослідження мають практичне значення для розробки психокорекційних і психопрофілактичних програм, спрямованих на формування конструктивних стратегій подолання стресу, активізацію соціальних ресурсів та підвищення психологічної резилієнтності в умовах дії воєнного стресогенного чинника.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, а також емпіричних даних, можна сформулювати такі основні висновки:

1. Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми подолання стресу показав, що сучасна психологічна наука розглядає подолання стресу як динамічний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Узагальнення основних наукових підходів до розуміння феномену стресу засвідчує, що дослідження цього явища пройшло складний шлях еволюції - від біологічного трактування до інтегративного, психосоціального розуміння. Ранні концепції (Г. Сельє) розглядали стрес як фізіологічну реакцію організму, зосереджену на гормональній відповіді на подразник, тоді як пізніші моделі (Р. Лазарус, С. Фолкман) акцентують увагу на суб'єктивному сприйнятті, когнітивній оцінці ситуації та індивідуальних стратегіях подолання.

Сучасні підходи визнають багаторівневу природу стресу, що охоплює нейрофізіологічні, психологічні та соціальні виміри (Р. Сапольскі, В. А. Бодров). Парадигма переходить від виключно негативного бачення стресу до розуміння його потенційно конструктивної ролі (К. МакГонігал), що відкриває перспективи для психологічного зростання та адаптації.

2. У контексті дослідження гендерних особливостей переживання та подолання стресу емоційне реагування відіграє важливу роль у формуванні індивідуальної стресостійкості. Жінки, як правило, демонструють вищу емоційну експресивність, емпатійність та схильність до вербалізації переживань, що може сприяти кращому емоційному розвантаженню, але водночас робить їх більш вразливими до тривалого психоемоційного напруження в умовах війни. Чоловіки ж, навпаки, схильні до стримування емоцій, що може призводити до прихованого наростання напруги, розвитку тривожних і депресивних станів або емоційного вигорання. Емоційний інтелект, як інтегральна характеристика особистості, здатний виступати

захисним фактором, що полегшує ефективне подолання стресових ситуацій незалежно від статі, підвищуючи адаптивні ресурси та забезпечуючи більш конструктивне переживання психотравмуючих подій.

3. Наукові підходи до резильєнтності показують, що це не лише внутрішня здатність до відновлення, але й результат взаємодії з соціальними структурами і підтримкою. Оскільки резильєнтність є важливим чинником психологічної стійкості та адаптації до стресу, її розвиток і вивчення мають значення для практичної психології та психотерапії, адже допомагають створювати ефективні стратегії підтримки осіб, які пережили травмуючі події, і сприяють їхньому відновленню та подоланню життєвих труднощів.

Психологічна резилієнтність і соціальна підтримка є вагомими ресурсами ефективного подолання стресу. Результати досліджень підтверджують, що високий рівень резилієнтності сприяє активнішому використанню конструктивних копінг-стратегій, зниженню рівня тривоги та депресивності. Соціальна підтримка виконує буферну функцію у стресових ситуаціях, знижуючи інтенсивність негативних переживань і сприяючи формуванню суб'єктивного відчуття безпеки. Резильєнтність можна розглядати як динамічний процес, що розвивається залежно від зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на людину.

4. Емпіричне дослідження переживання стресу жінками в умовах війни показало, що більшість респонденток демонструють середній або високий рівень стресу. Специфікою переживання є поєднання тривоги, почуття невизначеності, втрати контролю, а також одночасна активізація ресурсів мобілізації, що виявляється у прагненні зберігати функціональність, піклуватися про близьких та зберігати життєвий сенс. Провідними копінг-стратегіями, які використовують жінки в умовах війни, є: планування, активне подолання, позитивна переоцінка, звернення до релігії, а також пошук емоційної та інструментальної підтримки. При цьому менш вираженими виявилися уникнення та вживання психоактивних речовин як форми дезадаптивного копіngu.

5. Напрями соціальної підтримки, що надаються жінкам у період воєнного стану, охоплюють як формальні (волонтерські та державні ініціативи, допомога соціальних служб), так і неформальні джерела (підтримка родини, друзів, громадських об'єднань). Жінки відзначають особливу значущість емоційної підтримки, можливості виговоритися, отримати поради та співчуття. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо психосоціальної підтримки жінок у період воєнного стану, які передбачають: впровадження програм розвитку психологічної резилієнтності; створення доступних каналів для надання емоційної та інформаційної підтримки; активізацію локальних спільнот і жіночих ініціатив; психологічне просвітництво щодо ефективних стратегій подолання стресу; залучення фахівців до роботи з травмофокусованими методами психотерапії.

Отже, завдання дослідження виконані, мети досягнуто, гіпотеза підтверджена. Однак, виконана робота не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Перспективи подальших досліджень, полягають у визначенні форм та засобів формування стресостійкості осіб жіночої статі в контексті подолання стресових станів у воєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adler, A. B., Bliese, P. D., Barsade, S. G., & Sowden, W. J. Hitting the mark: The influence of emotional culture on resilient performance. New York: Journal of Applied Psychology, 2022. P. 319–327.
2. Austin Elizabeth J., Saklofske Donald H. Far too many intelligences? On the communalities and differences between social, practical, and emotional intelligences. In: Roberts Richard D., editor. Emotional Intelligence: An International Handbook. Vol. 1–Book, Section. Cambridge: Hogrefe & Huber Publishers, 2025. P. 107–280.
3. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory Handbook of emotional intelligence. San Francisco : JosseyBass, 2020. P. 363–388.
4. Blinov O.A. To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques. Proceedings of the 14th European Conference on Education and Applied Psychology. Vienna. 2017. P. 68–71.
5. Cartwright S., Cooper C. L. Managing Workplace Stress. London, 2021. P. 12–30.
6. Cox T. Stress. London : Macmillan Press, 2020. P. 31.
7. Dahan S., Bloemhof-Bris E., Segev R., Abramovich M., Levy G., Shelef A. Anxiety, post-traumatic symptoms, media-induced secondary trauma, post-traumatic growth, and resilience among mental health workers during the Israel-Hamas war // *Stress and Health*. 2024. Vol. 40, No. 5. Article e3459. URL: <https://doi.org/10.1002/smi.3459>. [Wiley Online Library](#)
8. Das U., Tampubolon G. Female Agency and its Implications on Mental and Physical Health: Evidence from the city of Dhaka // *arXiv preprint*. 2022. arXiv:2204.00582. URL: <https://arxiv.org/abs/2204.00582>. [arXiv](#)

9. Feldman Barrett L. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2019. 448 p.
10. Festinger L. *Conflict, Decision and Dissonance*. Stanford : Stanford University Press, 2024. P. 163.
11. Gerhardt C., Semmer N. K., Sauter S. та ін. How are social stressors at work related to well-being and health? A systematic review and meta-analysis // *BMC Public Health*. 2021. № 21. P. 890. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10894-7>.
12. Hussain D., Bhushan B. Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: The mediating role of cognitive-emotional regulation strategies // *Journal of Clinical Psychology*. 2021. T. 67. P. 720–735. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.20801>.
13. Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine / Modern science: innovations and prospects. Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. Stockholm, Sweden: SSPG Publish, 2021. 545 p.
14. Jaycox L. H., та ін. Gender Differences in Health Among U.S. Service Members: Unwanted Gender-Based Experiences as an Explanatory Factor // *Rand Health Quarterly*. 2023. T. 10, № 2. C. 22–30.
15. Jones F., Bright J., Clow A. *Stress: Myth, Theory, and Research*. New York : Pearson Education, 2022. P. 40–56.
16. Juth V., Dickerson S. Social Stress // in Gellman M. D., Turner J. R. (eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York : Springer, 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_283.
17. Kalaitzaki A., Kurapov A., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health toll of the Russian-Ukraine war across 11 countries: Cross-sectional data on war-related stressors, PTSD and CPTSD symptoms // *Psychiatry Research*. 2024.

Vol. 342. Article 116248. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116248>.
[PMC+4ScienceDirect+4PubMed+4](#)

18. Khraban, T. E., & Silko, O. V. Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 2022. P. 71-87. URL: No 8 (2022): *Insight: the psychological dimensions of society* (дата звернення: 14. 03.2025).

19. Kokun O. The Stability of Mental Health During War: Survey Data from Ukraine // *Journal of Loss and Trauma*. 2025. Vol. 30, No. 2. P. 242–263. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2328649>.[Taylor & Francis Online+1Taylor & Francis Online+1](#)

20. Kordunova N., Mudrak I., and Dmytriuk N. Features of vitality and adaptability of students in crisis situations. *Psychological Prospects Journal*. 38 (Dec. 2021), 96–109. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-96-109> (дата звернення: 20.03. 2025).

21. Korobka, L. Psychological means for improving the community's adaptability to the consequences of the armed conflict. Kyiv: Scientific Studios on Social and Political Psychology, 2019. P. 63-71.

22. Kross E., Ayduk O. Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2018. T. 34. p. 934–938.

23. Kugelman R. *The Nature and History of Engineered Grief*. Westport : Praeger, 2019.P. 224.

24. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine // *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol.

14. Article 1190465. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1190465>.
[ResearchGate](#)

25. 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. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1134780.PMC+2Frontiers+2Frontiers+2>

26. Larina T. The role of mindfulness in coping with the experience of war: An analysis of empirical data // *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2024. Vol. 30, No. 2. URL: <https://sppstudios.com.ua/en/journals/vol-30-no-2/the-role-of-mindfulness-in-coping-with-the-experience-of-war-an-analysis-of-empirical-data.sppstudios.com.ua>

27. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history pf changing outlook. *Annual Review of Psychology*. 2023. № 4. C. 1-21.

28. Lazarus, R. S., Folkman, S. . Stress, appraisal, and coping. New York: Springer . 2016. P.180.

29. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2024. Apr. 4. P. 279-298.

30. Marcau F. C., Peptan C. I., Cojoaca M. E., Musetescu A. M., Holt A. G., Tomescu I. R., Căruntu G. A., Gheorman V. The Impact of the Ukraine Conflict on the Quality of Life of the Young Population in Romania from a Societal Security Perspective // *Healthcare*. 2025. Vol. 13, No. 2. P. 156.

31. Mauer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications. New York, 2020. P. 3–31.

32. Melnyk Yu. B., Stadnik A. V., Mykhaylyshyn U. B., Vveinhardt J., De Frias C. M., Pypenko I. S. Mental Health and Life Satisfaction of University Students Influenced by War // *International Journal of Science Annals*. 2024. Vol.

7, No. 2. P. 3–12. URL: <https://ijsa.culturehealth.org/index.php/en/archiv/previous-issues-ijsa/229-volume-7-2-2024-03>.

ijsa.culturehealth.org+1ijsa.culturehealth.org+1

33. Motolla S. The impact of the Russian-Ukrainian war on the mental health of Italian people after 2 years of the pandemic: risk and protective factors as moderators // *Frontiers in Psychology*. 2023. T. 14. Health Psychology. 26 May. P. 29–30.

34. Mulhall A. Cultural discourse and the myth of stress in nursing medicine // *International Journal of Nursing Studies*. 2022. T. 33, № 5. P. 455–468.

35. Murthy S. R., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings // *World Psychiatry*. 2016. T. 5, № 1. P. 25–30.

36. Mykhaylyshyn U. B., Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Vveinhardt J., Oliveira M. S., Pypenko I. S. Psychological Stress among University Students in Wartime: A Longitudinal Study // *International Journal of Science Annals*. 2024. Vol. 7, No. 1. P. 6–15. URL: <https://ijsa.culturehealth.org/index.php/en/statistics/publications/221-volume-7-1-2024-06>.ijsa.culturehealth.org

37. Ogorienko V., Shusterman T., Nikolenko A., Kokashynskyi V. Stress coping strategies of medical students in wartime conditions // *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2023. Vol. 8, No. 2. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i2.420>.[e-medjournal.com](https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i2.420)

38. Paul A., Majumder R. Exploring Diverse Coping Mechanisms in 2023: A Comprehensive Survey Across Backgrounds and Cultures // *arXiv preprint*. 2023. arXiv:2309.01598. URL: <https://arxiv.org/abs/2309.01598>.[arXiv](https://arxiv.org/abs/2309.01598)

39. Pavlenko V., Kurapov A., Drozdov A., Korchakova N., Pavlova I., Reznik A., Isralowitz R. War Impact on the Well-Being of Ukrainian Female

Healthcare Professionals // *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Vol. 29, No. 5. P. 600–604. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2280603>. Taylor & Francis Online

40. Personnel in Combat Operations: The Ukrainian Model, *Military Behavioral Health*, 9 (3), 289–296. URL: <https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1864530>

41. Petrides K. V. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established traits taxonomies / K. V. Petrides, A. Furnham // *European Journal of Personality*. 2021. 15. P. 425 - 448.

42. Piotrowski A., Boe O., Sygit-Kowalkowska E., Petrovska I., Predoiu A., Predoiu R., Görner K., Rawat S., Makarowski R. Women during the war – stress, resilience and self-efficacy during the Russian-Ukrainian war (May 2022) among women from Ukraine, Poland, Slovakia and Romania // *European Psychiatry*. 2023. Vol. 66, Suppl. 1. P. S649. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1350>. Cambridge University Press & Assessment+IPMC+1

43. Platyniuk O.B. Formation mechanisms of non-psychotic mental disorders in injured combatants as a basis of psychotherapy. *Journal of Education, Health and Sport*. 2020. Vol. 10. № 12. P. 359–364.

44. Poudel-Tandukar K., Davis C., Mosijchuk Y., Poudel K. C. Social and emotional well-being intervention to reduce stress, anxiety, and depression among Ukrainian refugees resettled in Massachusetts // *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. Vol. 70, No. 8. P. 1461. [Cambridge University Press & Assessment](#)

45. Prykhodko I., Matsehora Y., Kolesnichenko O. Psychological First Aid for Military. NY, 2021. P.21-24.

46. Redondo-Flórez L. та ін. Gender Differences in Stress-and Burnout-Related Factors of University Professors // *Hindawi*. 2020. P. 20–30.
47. Robert J. Ludwig Martha G. Welch, Darwin’s Other Dilemmas and the Theoretical Roots of Emotional Connection. *Developmental Psychology* Volume 10. New York: United States, 2019.
48. Sapolsky R. M. *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. New York, 2024. P. 340.
49. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 2017. P.237.
50. Shand, L. K., Cowlshaw, S., Brooker, J. E., Burney, S., & Ricciardelli, L. A. Correlates of post-traumatic stress symptoms and growth in cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 2015. № 24, P. 624-634.
51. Smith W. The stress analogy // *Schizophrenia Bulletin*. 2024. P. 215–220.
52. Social Stress: What is It and How to Tackle It Head-On [Електронний ресурс]. URL: <https://www.endominance.com/social-stress-what-is-it-and-how-to-tackle-it-head> (дата звернення: 28.04.2025).
53. Tackman, A. M., Sbarra, D. A., Carey, A. L., Donnellan, M. B., Horn, A. B., Holtzman, N. S., Mehl, M. R. (2019). Depression, negative emotionality, and self-referential language: A multi-lab, multi-measure, and multi-language-task research synthesis. *Journal of Personalite and Social Psychology*, 2019. №116. P. 817-834.
54. Thomdike E. L. Intelligence and its use /*Harper’s Magazine*. 2020. P. 227-235
55. Verma R. та ін. Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants // *Indian Psychiatry Journal*. 2011. Т. 20, № 1. P. 4–10.

56. *Women who experience trauma are twice as likely as men to develop PTSD* URL: <https://psychcentral.com/ptsd/signs-and-symptoms-of-ptsd-in-women#symptoms-and-signs> (дата звернення: 18.03.2025).

57. Zlobina O. Resources of psychological resilience in combating the stressors of war // *Sociology: Theory, Methods, Marketing*. 2024. P. 111. [Cambridge University Press & Assessment](#)

58. Zysberg L. Emotional intelligence and health outcomes. *Psychology*. Haifa, Israel, 2018. № 9. P. 2471–2481

59. Бондаренко, Т. А. *Психологія стресу в умовах війни: Підходи до лікування та підтримки жінок*. Харків: Видавництво «Психологія», 2021. 11 с.

60. Вербицька Н. І. Психологічна допомога жінкам в умовах війни: Сучасні підходи. *Журнал психології та психотерапії*, 2021. 9(3), 60-72 с.

61. Дорошенко А. В., Левченко Т. М. Особливості психічного здоров'я жінок, які пережили військові дії. *Вісник психології*, 5(2), 2023. 89-101 с.

62. Ковальчук О. В., Іванова Л. М. Особливості подолання стресу в жінок, що пережили військові дії. *Український журнал психології*, 2022, 8(2), 45-58 с.

63. Мельник В. С. *Психологічна допомога жінкам в умовах воєнного часу: Теоретичні та практичні аспекти*. Львів: Літературна агенція, 2023. 120 с.

64. Петрова Л. О. *Психологічні стратегії подолання стресу жінками в умовах війни*. Житомир: Видавництво «Освіта», 2022. 140 с.

65. Пилипенко Р. Ю. Психологічні стратегії жінок в умовах стресу під час війни. *Науковий журнал «Актуальні проблеми психології»*, 2022 7(4), 112-126.

66. Савчук, О. І. Жінки та стрес: Психологічні особливості адаптації в умовах війни. *Психологічний журнал*, 2022, 10(1), 22-34.

67. Скидан С. Стрес та його вплив на ментальне здоров'я // *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. (23-24 травня 2024 р.). Полтава : Нац. Ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2024. 28-30 с.

68. Соболева Т. І. Резильєнтність як особистісний ресурс майбутніх психологів. Кривий Ріг, 2024. 62 с.

69. Хоменко І. П. *Стресостійкість жінок в умовах воєнного часу: Особливості проявів та подолання*. Київ: Видавництво «Психологія», 2021. 12-34 с.

70. Шмідт І. М. *Психологічні аспекти стресу в умовах воєнного конфлікту: Стратегії подолання та адаптація*. Київ: Видавництво «Освітня думка». 2023. 96 с.

ДОДАТКИ

Додаток «А»

