

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота бакалавра
РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ
ВІЙНИ

Виконав: здобувачка 4 курсу 431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Людмила СТЕНГЕЦЬКА

Керівник: кандидат психологічних наук
Іван КРУПНИК

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент НУК імені адмірала Макарова
Людмила МУХІНА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз уявлень про психологічні ресурси особистості у подоланні важких життєвих ситуацій	6
1.1. Загальний огляд ресурсного підходу в психології.....	6
1.2. Уявлення про психологічну стійкість та характеристики життєстійкої особистості	10
1.3. Психологічна травматизація та можливості особистісного зростання під час війни	23
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження ресурсів психологічної стійкості жінок в умовах війни	28
2.1. Організація та методика дослідження.....	28
2.2. Аналіз отриманих результатів	30
2.2.1. Переживання та подолання стресу в перші місяці війни	30
2.2.2. Травмівні події, що потребують психологічного опанування	31
2.2.3. Загальний рівень та структурні компоненти життєстійкості жінок під час війни	36
2.2.4. Контент-аналіз внутрішніх та зовнішніх ресурсів подолання труднощів	39
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	
Додаток А. Кодекс доброчесності.....	55
Додаток Б. Соціально-демографічні характеристики вибірки.....	56
Додаток В. Опитування для визначення джерел психотравми та психологічної стійкості	59
Додаток Г. Порівняльний аналіз груп.....	62

ВСТУП

Проблематика психологічних ресурсів активно вивчається вітчизняними та західними вченими. Особливо важливим, як в теоретичному, так і в практичному аспектах, є дослідження ресурсів подолання та стійкості в кризових умовах. Вони забезпечують адаптацію людини до змін, здатність впоратися з життєвими негараздами, а також відновлення після перенесених стресів. Знання та використання особистісних ресурсів є найпершим кроком психологічної допомоги в подоланні важких життєвих ситуацій.

Ресурсний підхід до вивчення стресів найповніше представлений в працях С. Хобфолла. Важливий внесок у вивчення ресурсів психологічної стійкості в складних життєвих ситуаціях внесли західні вчені С. Мадді, Дж. Девідсон, К. Коннор, П. та Дж. Россоу, Р. Янофф-Бульман, а також українські спеціалісти Т. М. Титаренко, З. О. Кіреєва, Т. О. Ларина, О. С. Односталко, О. С. Штепа та інші. Окрім теоретичних моделей, вченими запропоновані діагностичні методи вивчення життєстійкості, розвивальні програми. Відомо, що кризові випробування, окрім негативних наслідків, можуть приводити до позитивних змін й особистісного зростання, особливо у довготривалій перспективі. Ці можливості вивчають Р. Тедеші, Л. Калхун, Д. С. Зубовський, О. В. Климчук та інші науковці. Сучасне життя постійно ставить суспільство та кожну людину перед новими викликами та випробуваннями, тож потреба у вивченні психологічних ресурсів особистості зберігається. Особливо гостро це потрібно під час воєнних дій на території нашої країни.

Початок повномасштабної війни в Україні підняв проблематику криз на новий, небачений раніше рівень, поширивши її на все населення. Це важке випробування для психіки будь-якої людини, що може призвести до різних порушень, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, панічні напади, тощо. Одною із вразливих категорій населення є жінки. З одного боку, вони прийняли на себе обов'язки зі збереження благополуччя родини та забезпечення тилової діяльності (а також будуть

відігравати важливу роль у відновленні суспільства після війни). В цих умовах жінки можуть стикатися зі збройною агресією, знущанням, матеріальними й побутовими труднощами, сексуальним насильством, іншими гендерно-специфічними проблемами. З іншого боку, жінки мають унікальні ресурси психологічної стійкості, такі як здатність до емоційної експресії та емпатії, що можуть бути корисні в конфліктних ситуаціях. Вивчення особистісних ресурсів допомагає зрозуміти, які підходи та методи підтримки корисні для запобігання травматизації, збереження емоційної стабільності та психологічного благополуччя під час війни, а також для повоєнного відновлення суспільства.

Мета даної роботи – теоретичний аналіз та емпіричне дослідження ресурсів психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

- оглянути літературу з проблематики психологічної стійкості, з'ясувати основні поняття та чинники, що визначають ресурсний потенціал особистості у подоланні життєвих труднощів;

- на основі емпіричних даних визначити особливості переживання стресу, а також важкі, потенційно травмівні події, що впливали на психологічний стан жінок на початку воєнного стану в Україні;

- окреслити можливості подолання труднощів, провідні копінг-стратегії та компоненти життєстійкості жінок, постраждалих від війни;

- порівняти особливості сприйнятого стресу та ресурси стійкості жінок, що перебувають в різних життєвих обставинах: живуть в окупованому місті, є вимушеними переселенками або біженками.

Об'єктом дослідження виступають ресурси психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. **Предмет дослідження** – ресурси психологічної стійкості жінок, постраждалих від війни.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення інформації з наукових джерел;

- *емпіричні*: анкетування щодо соціально-демографічних характеристик, чек-лист потенційно травмівних подій, пережитих під час війни; відкрите опитування щодо джерел підтримки у важкому стані, перелік використаних копінг-стратегій; психологічні опитувальники: Шкала життєстійкості CD-RISC 10 та Шкала сприйнятого стресу PSS-14.

- *методи математичної обробки даних*: контент-аналіз, частотний аналіз, описові статистики, порівняльний аналіз за допомогою критерію Краскела-Уолліса, критерію χ^2 -квадрат Пірсона.

Було проведене онлайн-опитування 95 жінок віком 19-62 роки стосовно кризових переживань та потенційно травмівних подій на початку війни, а також ресурсів їх подолання. Вибірку склали 45 мешканок Херсону, які на момент дослідження перебували в окупованому місті та 50 жінок, що були вимушені покинути домівку та виїхати до більш безпечних територій (25 з них перебували в різних містах України, 25 – за кордоном).

Практичне значення проведеного дослідження полягає в розробці методологічної основи для надання психологічної допомоги під час війни та післявоєнного відновлення країни. Матеріали роботи будуть корисні практичним психологам, що працюють з різними категоріями цивільних, постраждалих від війни.

Апробація результатів дослідження. Результати роботи були оприлюднені на VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (7 квітня 2023 р, м. Херсон, м. Івано-Франківськ). Оpubлікована стаття «Ресурси психологічної стійкості жінок в умовах війни» у збірнику матеріалів конференції.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається з вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 43 найменувань (із них 16 іноземними мовами) та трьох додатків. Основних обсяг роботи складає 45 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Загальний огляд ресурсного підходу в психології

Ресурс (від франц. *ressource* – допоміжний засіб) – це міждисциплінарне поняття, що об'єднує різноманітні засоби й умови, котрі дають можливість за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Сучасні психологи розглядають ресурси як фізичні та духовні можливості людини, що визначають стратегії поведінки для запобігання або вирішення проблем, мобілізація яких забезпечує виконання її життєвої програми. Це стан, можливість, якою можна скористатися в разі потреби, джерело психологічної енергії та сили. Спираючись на наявний ресурс, людина здатна наважитися на дію, спрямовану на досягнення бажаного (Лящ О. П., 2022) [9].

Ресурси – це життєві опори, які є в розпорядженні людини та дають змогу забезпечувати її базові або вищі потреби: виживання; фізичний комфорт; безпеку; залученість у соціум, прийняття та повагу навколишніх; самореалізацію, тощо. До психологічного ресурсу людина звертається в разі нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори в житті, а також при подоланні важких життєвих ситуацій. В практичній психології найбільший інтерес представляють ресурси, які утворюють реальний потенціал для подолання стресів, несприятливих та важких життєвих подій.

Вивчаючи ресурси особистісної стійкості в складних і нетипових ситуаціях, О. С. Односталко зазначає, що в психології не існує єдиного загальноприйнятого визначення поняття «ресурс». Його розглядають як:

- допоміжний засіб існування;
- функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації активності особистості;

- внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості;
- засоби, що сприяють досягненню цілі та підтримці благополуччя;
- фізичні та духовні можливості людини (Односталко О. С., 2020) [11].

Попри велику кількість досліджень ресурсів людини, у сучасній психології не існує їх єдиної класифікації. Зазвичай розрізняють два великих класи: зовнішні (матеріальні, соціальні, екологічні, тощо) та внутрішні (особистісні). До особистісних, зокрема, відносяться ресурси психологічної стійкості, що забезпечують захист і адаптацію в складних обставинах життя.

Ще в середині ХХ ст. Е. Фромм виділив три психологічні категорії, що виступають ресурсами людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

- надія, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, сприяє життю та зростанню;
- раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявляти та використовувати;
- душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам зруйнувати надію та віру; спроможність сказати «ні», коли весь світ хоче почути «так» (Фромм Е., 1992) [24, с. 186].

Серед сучасних психологів це поняття найбільш розроблене у ресурсній концепції стресу С. Хобфолла. Вчений визначає *персональні ресурси* як все те, що є значущим для людини та допомагає їй адаптуватися у складних життєвих ситуаціях. У межах цього підходу розглядаються різні типи ресурсів: матеріальні й абстрактні, зовнішні та внутрішні. До ресурсів можна віднести:

- матеріальні (прибуток, будинок, транспорт, одяг, тощо) і нематеріальні (знання, бажання, цілі) об'єкти;
- зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні (професійні компетенції, оптимізм, самоконтроль, самоповага, життєві цінності, система цінностей та вірувань, тощо);
- психічні та фізичні стани; емоційні, вольові, духовні, енергетичні характеристики, які прямо чи опосередковано необхідні для виживання й

збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях, що слугують засобами досягнення особисто значущих цілей (Hobfoll S., 1989) [33].

Найбільш цікавими з теоретичної та практичної точки зору є особистісні ресурси: висока та стабільна самооцінка, емоційна врівноваженість, самоефективність, вольові якості, автономність, цілеспрямованість, психологічна гнучкість і т.ін. Найчастіше особистісними ресурсами виступають певні унікальні, яскраві риси людини або ті властивості, які вона вважає власними сильними сторонами.

Ресурсна система людини має системну організацію (Hobfoll, 2002) [34]. Ресурси не існують окремо один від одного, а представляють загальний комплекс, який постійно поповнюється, накопичується або виснажується.

Одним з фундаментальних положень ресурсного підходу С. Хобфолла є *принцип консервації ресурсів*, який передбачає здатність людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати, перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей та потреб. Шляхом такого розподілу особистість має можливість адаптуватися до зміни умов життєвого середовища. Концепція «консервування» ресурсів ґрунтується на двох принципах: 1) люди прагнуть отримати, зберегти й використати свої психологічні ресурси якнайкраще; 2) люди прагнуть інвестувати свої зусилля в накопичення власних ресурсів (Hobfoll S., 1989; 2002) [33; 34].

Втрата ресурсів виступає первинним механізмом, що запускає стресові реакції. С. Хобфолл відзначає, що дистрес, тобто переживання впливу екстремальних подразників виникає тоді, коли людина відчуває, що втрачає ресурси для протидії ситуації, яка склалась, або ж вони вже втрачені і їх неможливо відновити. Дефіцит внутрішніх або зовнішніх ресурсів людина переживає як суб'єктивне неблагополуччя, що тягне за собою стан психологічного напруження, супроводжуються різними негативними переживаннями (роздратованість, страх, тривога, фрустрація і т.ін.), негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї. Отже, шлях

подолання стресових ситуацій полягає у відновленні втрачених ресурсів або накопиченні нових (Hobfoll S., 2002) [34].

Екзистенціальна психологія розглядає проблему ресурсів в контексті та розв'язання фундаментальних питань буття: самовизначення, пошуку сенсу життя, уявлення про власне місце у світі, розуміння свого життєвого призначення і т.ін. (В. Франкл, 2021) [23]. Ресурси, інтегровані в структуру екзистенційної ідентичності особистості, складають фундамент її життєвої філософії та виступають дієвими механізмами життєтворчості.

На думку практичних психологів, поняття «психологічний ресурс» означає стан людини, в якому в неї найбільше свободи, а також максимальна кількість виборів. Це можуть бути як внутрішні стани (позитивні емоції, ціннісні орієнтації, тощо), так і умови навколишнього середовища (соціальне оточення, спілкування з близькими, книги, мандрівки і т.ін.). Ресурсом є все, що може привести особистість до відчуття сили, щастя, упевненості, самоефективності. Також ресурсом є засоби досягнення мети [цит. по 9].

Отже, атрибутивними якостями ресурсу є його зв'язок із відчуттям щастя й радості, реалізація людиною власного життєвого наміру, а також стратегія успішного досягнення мети та самостійного розв'язання проблем.

В працях української дослідниці О. С. Штепи (2015) обґрунтовано психологічну ресурсність як показник готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності. Актуалізація психологічної ресурсності у процесі самоаналізу визначає готовність людини до самосприйняття, що слугує основою для доступу особистості до власного досвіду, а також зумовлює вибір шляху самоздійснення [27, с. 180].

У реалізації психологічних ресурсів особистості важливими є механізми та способи їх актуалізації, зокрема:

- 1) стратегічне й тактичне планування, підкріплене діями реалізації цих планів;
- 2) важливість визнання з боку інших людей;

- 3) конкретизація уявлень про себе, виділення власних можливостей, а не обмежень, висока самоефективність;
- 4) прийняття відповідальності та можливість позитивних змін власного життя й конкретної ситуації;
- 5) диференціація сфер застосування своїх сил;
- 6) відсутність глобальних пояснень невдач і труднощів;
- 7) ставлення до соціальних можливостей як до засобів досягнення позитивних ефектів (Штепа О. С., 2015) [27].

Отже, поняття «психологічні ресурси» (та синонімічні терміни «персональні ресурси», «адаптаційні ресурси», «особистісні ресурси») в психології застосовуються для позначення широкого спектру фізіологічних, характерологічних, інтелектуальних, емоційно-вольових, ціннісних та інших властивостей особистості, а також системи її стосунків в соціумі. В найзагальнішому розумінні – це сторони особистості, які підвищують її загальну адаптивність, самореалізацію та стійкість до стресів. До ресурсів можна віднести компетенції (знання, уміння, навички), здібності, досвід, моделі конструктивної копінг-поведінки, тощо. Феноменологія психологічних ресурсів у подоланні важких життєвих ситуацій є складною, структурованою та багаторівневою.

1.2. Уявлення про психологічну стійкість та характеристики життєстійкості особистості

Найвідоміша концепція психологічної стійкості була розроблена американськими психологами С. Кобейса та С. Мадді в 1980-тих роках. Досліджуючи діяльність менеджерів в умовах постійного стресу, науковці звернули увагу, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей та її здоров'я. Деякі особи в умовах стресу мобілізуються, знаходять резервні ресурси, досягають успіху; інші впадають у стан апатії та

байдужості, намагаються зберігати попередній звичний стан, бояться будь-яких змін та ховаються від нових можливостей. На основі цих спостережень автори запропонували конструкт *hardiness*, що отримав в українській мові формулювання «життєстійкість». Це «міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності» (Maddi S. R., Kobasa S. C., 1984) [39**Error! Reference source not found.**].

Життєстійкість особистості ґрунтується на стійких переконаннях або настановах, що визначають її взаємодію зі світом. Виділено три компоненти таких життєстійких переконань: включеність, контроль та виклик.

Включеність – це впевненість у тому, що все, що відбувається в житті, дає шанс знайти дещо корисне й цікаве для особистості. Особи з розвинутою включеністю отримують задоволення від власної діяльності. Вони вважають, що кращій спосіб знайти щось цікаве, цінне, важливе для себе – це активна участь в усьому, що відбувається навколо. Відсутність включеності породжує стан відчуженості, відчуття себе за межами життя. Незалучена людина не бачить нічого цікавого у власному існуванні, сприймає активність як марне витрачання сил, її майже ніщо не хвилює й не бентежить.

Контроль передбачає переконання в тому, що боротьба, активні зусилля дозволяють вплинути на кінцевий результат і наслідки подій, що відбуваються. Людина з розвинутим компонентом контролю відчуває, що самостійно обирає власний шлях (свою діяльність, коло спілкування і т.ін.) та намагається впливати на події. Вона переконана, що завдяки ресурсам, які вона має (або може отримати), зможе впоратися з проблемами, котрі стоять на її шляху. Протилежним до цього переконання є відчуття власної беспорядності. Низький контроль проявляється у тих, хто постійно вагається, потребує допомоги та підтримки при прийнятті рішень.

Виклик або прийняття ризику – переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, слугує розвиткові та самовдосконаленню, які відбуваються за рахунок знань, отриманих з досвіду (позитивного чи

негативного – неважливо). Особистість, що розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова активно діяти при відсутності гарантій успіху, ризикувати. Вона вважає, що прагнення до буденного комфорту та безпеки збіднює життя. Прийняття ризику дозволяє вчитися на власному досвіді, а не очікувати на легке безтурботне життя (С. Мадді, 2005) [10, с. 90].

Стійкі переконання, які складають життєстійкість, дозволяють людині протистояти проблемам і важким подіям, приймати та творчо переробляти їх, а не просто уникати неприємностей. Така особистість схильна переживати події, що з нею відбуваються, як радісні та цікаві, як результат особистісного вибору та власної ініціативи, а також як важливий стимул для пізнання і засвоєння нового. Вона здатна до ефективної, гнучкої саморегуляції не тільки у стресових ситуаціях, а й у ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя. Тому життєстійкі люди частіше відчують задоволеність своєю працею і як наслідок демонструють високу ефективність діяльності у різних сферах життя (Титаренко Т. М., Ларина Т. О., 2009) [22].

Механізмами позитивного впливу життєстійкості на подолання стресу є здатність впливати на оцінку ситуації, роблячи її менш травмівною, оцінювати життєві зміни як менш стресові, а також спрямованість на пошук соціальної підтримки й активне подолання труднощів. Крім того, життєстійкість стимулює відповідальність щодо власного здоров'я і турботу про себе. Таким чином, завдяки дії механізмів життєстійкості, стресове напруження не переростає у хронічні соматичні захворювання. Ще однією перевагою життєстійкості є збереження задоволеності життям під час додання труднощів та життєвих змін (Maddi S. R., Kobasa S. C., 1984) [39] **Error! Reference source not found..**

Сформованість життєстійкості на різних етапах розвитку особистості обумовлює формування певного стилю життя, який С. Мадді назвав «стилем Прометея». Його специфічною особливістю є здатність усвідомлювати й перетворювати набутий досвід. Особа, що звикла аналізувати свої досягнення та невдачі, вміє знаходити можливості для здійснення бажань та мрій,

усвідомлює себе як господаря власного життя. Сформована життєстійкість ініціює створення особистого смислу у складних життєвих ситуаціях, що є фундаментом прийняття важливих рішень. Досвід невдач сприймається як природній та розглядається як можливість навчитися чомусь важливого. Такий досвід вбудовується в загальну лінію життя людини та сприймається нею позитивно. Натомість нестача життєстійкості веде до того, що людина ніколи не виходить з під впливу навколишніх, неспроможна достатньо працювати над самовдосконаленням. Нежиттєстійка особистість погано приймає невдачі, практично не здатна вчитися на власних помилках; вона не спрямована на вирішення проблем, а лише шукає можливості для втечі від їх вирішення. Щоб уникнути необхідності вирішення життєвих негараздів, вона вдається (свідомо чи несвідомо) до різних захисних стратегій та практично повністю втрачає можливість вчитися новому. Отже, життєстійкість є умовою формування життєвого стилю, що ґрунтується на прийнятті, усвідомленні та перетворенні власного позитивного або негативного досвіду: «Щоб усвідомити негативний досвід, треба його перш за все проаналізувати і оцінити, а потім переосмислити, тобто опанувати» (Мадди С., 2005) [10].

Сучасні психологи розглядають життєстійкість як важливий внутрішній ресурс, а також як здатність у життєво значимих ситуаціях адекватно скористатися зовнішніми ресурсами. За Т. О. Лариною, життєстійкість може бути як способом виживання (мобілізації захисних сил та ресурсів в умовах небезпеки), так і особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини: спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко й мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії (Ларина Т.О., 2009) [8].

Т. М. Титаренко визначає життєстійкість як вміння людини ефективно існувати всупереч життєвим труднощам та перешкодам, а також здатність зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагненням жити гармонійно, повноцінно. Це проявляється передусім у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Ще у 2009 р. авторка писала, що світ вимагає від особистості постійно відстоювати своє

існування, успішно долати життєві кризи, знаходити ефективні шляхи в екстремальних умовах, здійснювати особистісний вибір «пошуку виходу з глухого кута». Навіть в мирних умовах бурхливий соціально-економічний та інформаційно-технологічний розвиток суспільства вимагав від кожної особистості вміння не тільки ефективно використовувати адаптаційний потенціал, але й резервні ресурси регуляції: «Ми не можемо тільки пристосовуватися, підкорюватися, при звичаюватися до нових і нових викликів життя. Перемагає той, хто наважується сміливо і рішуче протистояти тиску, відмовлятися від того, що вважає для себе зайвим, змінювати життєві обставини, йти проти течії» (Титаренко Т. М., 2009) [19].

Намагаючись здобути захищеність в кризових умовах, людина спирається на доступні зовнішні та внутрішні ресурси, шукає власний шлях життєвого балансування. У певних життєвих ситуаціях більш ефективним може бути терпляче прийняття всіх негараздів або ж максимальна мобілізація, активність (Титаренко Т. М., 2009) [19]. Вочевидь, що в умовах агресивної та жорстокої війни питання виживання, збереження фізичного та психічного здоров'я, виходить на перший план, тому акценти у психологічному дослідженні життєстійкості дещо змінюються.

В межах *теорії життєтворчості* життєстійкість розглядається як еволюційне утворення, що забезпечує здатність особистості відповідати несподіваним випробуванням. Як і кожна жива істота, людина вміє досить вдало пристосовуватися, переживати, «перечікувати негоду» - саме унікальна здатність до адаптації забезпечила її пріоритет у тваринному царстві. Разом з тим, подальша суспільна еволюція потребувала від особистості все більшої пластичності та змінюваності. Долаючи перешкоди і відповідаючи складним життєвим викликам, вона поступово набуває автономії, відстоює свободу, формує свою життєву позицію. Культивуючи власну життєстійкість, особистість розвивається, не зупиняючись на засвоєнні чогось готового, звичного й усталеного. На життєвому шляху постійно відбувається апробація різних форм взаємодії, виробляються нові, інакші варіанти реагування та

несподівані рішення. При цьому особистість – це «відкрита цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні до життя. Вона є інструментом та автором свого життєвого проекту, що втілюється лише за умови наявності життєстійкості» (Титаренко Т. М., Ларина Т. О., 2009) [22]. Отже, життєстійкість дозволяє задовольнити важливі екзистенційні потреби людини: потребу у подоланні себе, потребу розвиватися і вдосконалюватися для досягнення максимальної повноти життя. Це авторки вважають єдиним «справжнім» способом існування особистості.

З іншого боку, стійкість перед труднощами визначається здатністю людини відновлюватись фізично та психічно, тобто не тільки виживати у складних ситуаціях, а й розвивати здібності, потрібні для реалізації соціальних функцій та актуальних життєвих завдань. При цьому життєстійка людина може бути спрямована на зміну як зовнішнього середовища, так і внутрішніх умов, тобто може спрямовуватись на зміну себе, самопобудову (Титаренко Т. М., Ларина Т. О., 2009) [22].

Більшість авторів підкреслюють, що життєстійкість розвивається впродовж життя від впливом батьківського виховання, соціальних ефектів та власного досвіду успішного долавання перешкод, а також за допомогою цілеспрямованих психологічних втручань.

Описуючи індивідуальні прояви особистісної життєстійкості, українські автори перераховують досить великий перелік соціально-бажаних та позитивних характеристик (Т. М. Титаренко, Т. О. Ларина, О. С. Односталко, З. О. Кіреєва та ін.) [5; 7; 8; 11; 19; 22]:

- активність, цілеспрямованість, здатність ініціювати власні рішення, дії та вчинки;
- сміливість, мужність, «екзистенційна відвага»: готовність ризикувати, не вагаючись здійснювати прийняті рішення;
- витримка, терпеливість, уважність;
- гнучкість, відкритість новому, готовність до змін;

- адаптивні здібності, потенціал подолання, «загартованість»;
- вибірковість, усталеність, самостійність;
- навички відстоювання власної індивідуальності та своєрідності;
- життєва мудрість: віра у власні можливості, здатність оптимально оцінювати життєві труднощі;
- позитивний та стабільний емоційний стан, оптимізм;
- характеристики когнітивної сфери: високий рівень рефлексії, усвідомлення життя, розвинуті антиципаційні здібності.

На нашу думку, такий підхід розмиває бачення цього психологічного поняття та ускладнює його вимірювання в емпіричних дослідженнях. Слід відрізнити поняття життєстійкості від схожих або споріднених характеристик особистості, таких як стресостійкість, опанування, психологічна пружність та інших адаптаційних систем людини, що забезпечують подолання стресу при збереженні задовільного рівня фізичного та психологічного здоров'я.

Т. О. Ларина розглядає *стресостійкість* як складову життєстійкості. На перший погляд, життєстійкість є поняттям, тотожним стресостійкості – здатності протистояти тиску різноманітних стресорів. Дійсно, стресостійкість є важливим адаптаційним ресурсом особистості, що забезпечує успішне подолання стресу і мобілізацію відповідних стратегій поведінки. Вона більшою мірою обумовлена психофізіологічними особливостями людини. Натомість життєстійкість пов'язана з мобілізацією особистих та соціальних ресурсів подолання. Її головна функція полягає у можливості будувати оптимальну соціальну взаємодію, знаходити шляхи саморозвитку та самоздійснення у складних життєвих обставинах. Поняття «стресостійкість» має на увазі, перш за все, особливості адаптації людини до стресогенних факторів, наприклад, наскільки швидко індивід реагує на стрес. Поняття «життєстійкість» включає особливості самоздійснення в складних ситуаціях, наприклад, наскільки швидко людина здатна будувати оптимальні стратегії опанування та їх використовувати. (Ларина Т. О., 2007; 2009) [7; 8].

Ще одною властивістю, важливою для розуміння ресурсів психологічної стійкості особистості та здатності ефективно пристосовуватись до труднощів, є *емоційна стійкість*. Емоційна стійкість оберігає людину від вигорання, безпосередньо впливає на можливості самовідновлення, а також сприяє збереженню здорових, конструктивних стосунків між людьми. Емоційну стійкість часто визначають як самовладання, витримку, здатність витримувати довготривале напруження, але її головним критерієм є *ефективність діяльності в емоціогенних умовах*. Емоційно стійкі люди здатні до самоусвідомлення і саморегуляції. Вони добре контролюють власні емоційні реакції, терпляче та наполегливо здійснюють власні задумки, не забуваючи періодично заохочувати себе та пропонувати собі приємні винагороди (Титаренко Т. М., Кляпець О.Я., 2007) [21, с. 92].

Якщо говорити про діяльність у напружених емоційних обставинах, її ефективність великою мірою залежить від такої інтегральної особистісної характеристики людини як *надійність*. На думку Т. О. Лариної (2009), стресостійкість та емоційна стійкість не відображають в повній мірі здатність людини досягати результату діяльності в умовах дії стресорів. Особистісна надійність виступає саме тим ресурсом, що забезпечує ефективну реалізацію життєвих планів та соціальних функцій. В цьому випадку поняття надійності фактично ототожнюється з психологічною стійкістю, що визначає «здатність людини протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність у різних ситуаціях випробування» [8].

В останні роки в психологічних джерелах все частіше розглядається *резильєнтність* (resilience), що зазвичай асоціюється із психологічною стійкістю особистості. Цей термін не має українського аналогу. Існують варіанти перекладу «життєстійкість», «стресостійкість», «психологічна пружність», а також відтворення «резилієнтність» або «резильєнтність».

З. О. Кіреєва пояснює, що концепція резильєнтності є ширшою, ніж поняття «подолання» або «життєстійкість». У буквальному перекладі резильєнтність означає пружність, тому її розуміють як здатність людини

повертатися до нормального психологічного стану після або під час життєвих потрясінь; швидкість відновлення функціонального стану й емоційної стійкості; вміння знаходити сенс у складних подіях, долати негаразди (Кірева З. О., 2022) [5]. За іншим визначенням, резильєнтність є психічним станом, що забезпечує зв'язаність ресурсів у складних ситуаціях життя і сприяє формуванню відповідної особистісної риси, яка сприяє ефективній адаптації і особистісному росту в подальшому житті (Односталко О. С., 2020) [11].

В. О. Климчук пропонує визначення «психологічна відновлюваність» - процес гарної адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом [6, с. 24-27]. Автор відзначає, що це не риса особистості, а сукупність поведінки, думок та дій, яким будь-яка людина може навчитися. При цьому бути психологічно відновлюваним – не означає не мати складнощів або не переживати гніву, болу й смутку. Резильєнтність визначає, наскільки складно й довго людина проживає ці складнощі, наскільки вони руйнують її життя та життя навколишніх. Важливо, що психологічна відновлюваність є нормою, а не екстраординарним явищем; їй можна навчатись, її можна розвивати. Цьому сприяє рід чинників:

- Наявність поруч когось, хто турбується і підтримує, як в межах родини, так і поза нею.

- Здатність складати реалістичні плани та здійснювати кроки з їх втілення.

- Позитивний погляд на себе, віра у свої сили і здібності.

- Навички комунікації та вирішення проблем.

- Здатність до управління сильними почуттями, імпульсами.

Австралійські вчені П. Россоу і Дж. Россоу розглядають нейробиологічну основу резильєнтності, яку коротко визначають як «здатність позитивно адаптуватися та процвітати перед обличчям ризику та лиха» (Rossouw P. J., Rossouw J. G., 2016) [42]. Вони пропонують модель резильєнтності, що складається з шести компонентів: 1) бачення, що передбачає оптимістичний

світогляд, цілепокладання, впевненість у власній ефективності; 2) гарна емоційна регуляція, самоконтроль, здатність розпізнавати, розуміти та діяти відповідно до внутрішніх сигналів; 3) витримка (стійкість до негативного впливу, наполегливість і витривалість, що зазвичай розглядається як головний компонент резильєнтності); 4) вищі когнітивні риси: здатність розв'язувати проблеми, винахідливість та креативність, прийняття нового, навчання через труднощі, тощо; 5) співпраця, що стосується компетентності у соціальної взаємодії, включає надійну прихильність, вміння будувати мережу підтримки, чутливість до контексту спілкування, гумор; 6) здоров'я та його підтримка: регулярні фізичні вправи, харчування, гігієна сну. Відмінність цієї моделі в тому, що кожен з шести доменів резильєнтності представляє певну нейробіологічну структуру. Всі разом вони дозволяють проводити ефективну діагностику, розвивальну та корекційну роботу.

Отже, серед науковців наразі не існує єдиного уявлення про природу резильєнтності та механізми її формування. В більшості випадків поняття життєстійкості та резильєнтності є тотожними.

При вивченні психологічних механізмів подолання труднощів не можна оминати увагою поняття *копінг* (від англ. *coping* – опанування, подолання). Копінг-поведінка об'єднує різноманітні зусилля, що запускаються у ситуації загрози, спрямовані на оволодіння складною ситуацією (Lazarus R., Folkman S, 1984) [37]. Копінг виникає тоді, коли людина зустрічається з життєвими труднощами або потрапляє у кризову ситуацію; його головною ціллю є адаптація до зовнішніх змін та вимог. У вітчизняній науковій літературі копінг-поведінку часто називають *психологічним опануванням*. Науковців зазвичай цікавить різноманіття копінг-стратегій та їх зв'язок з результатами адаптації.

Сучасні підходи розглядають опанування як динамічний процес, перебіг якого визначається не лише характеристиками важкої життєвої ситуації та особистісними рисами суб'єкта, але їх взаємодією, яка полягає у формуванні комплексної когнітивної оцінки, що включає в себе інтерпретацію суб'єктом

ситуації та уявлення про себе в ній. У цьому контексті важливого значення набуває особистісний сенс ситуації, коли людина здатна сприймати життєві труднощі як можливості (Лящ О. П., 2022) [9].

Сьогодні відомий широкий перелік моделей та стратегій копінг-поведінки, розроблені відповідні класифікації. Копінг-стратегії поділяють на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні, продуктивні та непродуктивні, просоціальні та антисоціальні. До активних належать моделі поведінки, спрямовані на вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, тощо. До пасивних відносять стратегії уникання або дистанціювання від проблем. Р. Лазарус та С. Фолкман виділили два глобальні типи взаємодії зі стресовою ситуацією, які назвали проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгом (Lazarus R., Folkman S., 1984) [37]. Найбільш конструктивним способом опанування Т. М. Титаренко вважає *трансформаційні копінг-стратегії* (активність у стресовій ситуації, готовність діяти та відкритість новому), завдяки чому людина може впливати на зовнішні чинники, послаблювати їх негативний тиск (Титаренко Т. М., Ларина Т. О., 2009) [22].

Очевидно, що негативні наслідки переживання важких життєвих обставин можуть бути пом'якшені адаптивними стратегіями подолання. Але важливо розуміти, що конструктивність різних моделей копінг-поведінки є дуже умовною й відотною – ефективність їх використання залежить від особливостей ситуації, а також від ресурсів, наявних у людини. Наприклад, при відсутності внутрішніх ресурсів подолання, стратегія уникнення проблем, ігнорування реальності чи перекладання відповідальності може бути найбільш оптимальною для самозбереження людини. Загалом, чим ширший діапазон копінг-стратегій використовує особистість, тим вищий показник її благополуччя та більш варіативні вектори життєконструювання (Шебанова В. І., Діденко Г. О., 2017) [25]. Отже, арсенал копінг-стратегій, що використовує людина в різних обставинах, також є важливим ресурсом психологічної стійкості.

Важливим особистісним ресурсом є *самоєфективність* – впевненість людини щодо своєї здатності управляти подіями, які впливають на її життя; переконання у власних можливостях організувати та здійснити дії для досягнення бажаного результату. На думку автора соціально-когнітивної теорії особистості А. Бандури, самоєфективність є універсальним мотиваційним механізмом. Переконання в тому, що власними діями людина може досягти бажаних ефектів, посилює рішучість в процесі самоздійснення в різних видах діяльності. Відомо, що особи з високою самоєфективністю більш наполегливі при подоланні стресу. Висока оцінка своїх можливостей опанування та низька тривожність допомагає успішно долати труднощі. Оптимістична віра в себе, висока самоповага також позитивно відображаються на загальній якості життя. В основі самоєфективності лежить стійке позитивне самоставлення, яке обумовлює оптимізм та готовність до ризику у ситуаціях невизначеності (Bandura A., 1977) [28].

В багатьох психологічних працях оглянуті вище поняття розглядаються комплексно. Наприклад, Е. Грінгласс пропонує модель *проактивного копіngu*, що знаходиться в центрі взаємозв'язків між ресурсами і результатами подолання – рис. 1.1. Проактивний копінг, на відміну від превентивного, ґрунтується не на відчутті загрози, а на прагненні досягти поставленої мети. Він спрямований на зниження негативного впливу стресорів та підвищення позитивних ефектів: саморозвиток, особистісне й професійне зростання, задоволеність життям (E. Greenglass, 2002) [32].



Рис. 1.1. Теоретична модель проактивного копіngu, за Е. Грінглас [32].

Схема на рис. 1.1 відображує відносини між проактивним копіngом, доступними внутрішніми/зовнішніми ресурсами та результатами впливу кризових ситуацій на індивіда. Серед внутрішніх ресурсів, в першу чергу, відзначається оптимізм і переконаність у власній ефективності, що відображають афективні та когнітивні сторони відчуття компетентності в подоланні кризової ситуації. Середовище формує зовнішні ресурси у вигляді підтримки з боку оточення: інформаційної, емоційної, практичної. Ступінь соціальної підтримки взаємно пов'язана із подоланням. Чим частіше індивід звертається за підтримкою, тим більше змінюється суб'єктивне сприйняття ситуації, активніше осмислюється її особистий сенс. Самоефективність і міжособистісна підтримка також корелюють між собою: самоефективні індивіди здатні формувати навколо себе й активно розвивати мережу підтримки, близькі та довірчі відносини; з іншого боку підтримка навколишніх посилює сприйняття індивідом власної ефективності, що сприяє успішній адаптації (Родіна Н. В., Бірон Б. В., 2012) [15].

Вітчизняні психологи звертають увагу на те, що навички життєстійкого опанування змінюють взаємини між людьми завдяки активному залученню соціальної підтримки. Таким чином відбувається *соціальна підтримка життєстійкості*: «Коли ми надаємо підтримку іншим та отримуємо від них допомогу, розширюється наше розуміння буття. Життя стає більш цікавішим, складним, диференційованим. Ми стаємо більш чутливими до власних переживань та переживань інших, до відчуття власної суб'єктності» (Титаренко Т. М., Ларина Т. О., 2009) [22]. Таким чином, у людини розвивається «соціальне почуття» (за А. Адлером), що включає в себе усвідомлення членства у суспільстві, відчуття ототожнення з людством. Спілкування стає більш відкритим, взаємини будуються на довірі та почутті поваги. Справедливість цих висновків підтверджується сплеском громадської

активності та соціальних рухів в багатьох кризових ситуаціях, які пережило українське суспільство.

Отже, проблематика ресурсів психологічної стійкості особистості достатньо ґрунтовно розроблена в науковій та практичній психології. Проте відсутня термінологічна єдність та цілісна, комплексна модель, яка б пояснила різноманіття ресурсів стійкості. Найбільш актуальні перспективи подальшого вивчення ми бачимо у дослідженні можливостей подолання стресу цивільним населенням в умовах воєнного стану.

1.3. Психологічна травматизація та можливості особистісного зростання під час війни

Події, що наразі переживають українці, є масовою психотравмівною ситуацією, наслідками якої може бути низка гострих і небезпечних за динамікою психофізіологічних станів. З одного боку, в умовах війни країна переживає патріотичний підйом, розвиток громадянської самосвідомості і єднання нації. Водночас, постійні бойові дії та терористичні акти, спрямовані на цивільне населення, а також негативні інформаційні впливи, призводять до переживання багатьма людьми важких психологічних станів:

- стресу, як зіткнення із викликами середовища, що перевищують наявні можливості подолання;
- кризи, як суттєвої обмеженості можливостей життєдіяльності й розвитку; а також перехідного стану змін, при яких старі способи задоволення потреб і досягнення цілей стають неефективними;
- травми, як наслідку незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію, що впливає на значущі сторони існування людини.

Це призводить до численних несприятливих наслідків: втоми, виснаження, емоційних та поведінкових розладів, деформації особистості, апатії, втрати віри в позитивне вирішення ситуації. В цих умовах важливо віднайти ресурси стійкості, що допоможуть українцям пережити важкі часи.

Т. М. Титаренко розглядає війну як невичерпне джерело перманентної і тотальної травматизації: «вона розхитує, а інколи й руйнує самий базис, фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життєві світи всіх і кожного свої тектонічні зміни» [20; с. 63]. Деструктивність цієї війни для суспільства та для кожної людини зростає. Якщо в минулому війни розгорталися переважно між професійними арміями, то тепер у неї втягнуто все населення країни. Крім того, докорінно змінилися мілітаристські технології: ядерне озброєння, біологічні і хімічні способи ураження. На це психіка людини відповідає тотальною тривогою, страхом, тривалим переживанням надмірного напруження, безпорадності, відчаю, беззахисності, втратою прогнозованості життя, непевністю в завтрашньому дні, зменшенням працездатності (Титаренко Т. М., 2018) [20]. Авторка прогнозує, що так званий «воєнний синдром», який передбачає розподіл людей на союзників і ворогів, закріплення відчуття перманентної небезпеки, вторгнення минулого в сьогодення, буде формуватися як серед військових, так і серед цивільних. Від психологів у цій ситуації очікують оперативної та кваліфікованої допомоги різним категоріям населення.

Дослідження соціально-психологічного стану населення України на початку серпня 2022 р. (опитано тисячу осіб віком 18-55 років) показало значну наближеність обсягів травмивного досвіду цивільного населення з обсягами психологічного травмування учасників бойових дій. Така співмірність зумовлена варварським застосуванням сучасних видів зброї, що позбавляє людей безпеки фактично на всій території України і стирає умовну межу між фронтом і тилом. Незважаючи на це, українці досить високо оцінили рівень свого психологічного благополуччя. Найбільший внесок у збереження психологічного благополуччя припадає на компонент самооцінки (позитивне ставлення до себе); порівняно гірше були оцінені інструментальні складові, такі як здатність до емоційної саморегуляції та здатність справлятися з життєвими викликами. Це може свідчити про те, що фаза психологічної мобілізації, пов'язаної з війною, ще триває, проте внутрішніх

ресурсів для її подальшого підтримання починає бракувати. Серед внутрішньо переміщених осіб оцінка психологічного благополуччя виявилась нижчою, ніж серед українців, які не були переміщені або вже повернулися додому (Слюсаревський М. М., 2022) [18].

Джерела психотравмування цивільного населення відрізняються від чинників, які впливають на учасників бойових дій. Додатковим джерелом психотравмування цивільних виступає те, що вони зазвичай не мають змоги реалізувати свій справедливий гнів, ненависть до ворога у практичних діях. Це призводить до накопичення агресії, яка часом деструктивно переноситься на співвітчизників чи близьких. Нерідко проявляється неусвідомлюваний або частково усвідомлюваний комплекс вини перед тими, хто воює на фронті. Крім того, психологічний стан населення погіршується через медіатравмування. Невиважене висвітлення подій війни у ЗМІ може провокувати депресивні суспільні настрої, спричиняти вторинну психотравматизцію дорослих та дітей. Як наслідок, існує висока ймовірність генералізації травми війни на все українське суспільство (Слюсаревський М. М., 2022) [18].

З іншого боку, західні та вітчизняні спеціалісти вказують на можливість самовдосконалення та інші позитивні зміни у найважчих умовах життя, в тому числі під час війни (В. Франкл, Р. Тедеші та Л. Калхун, Р. Янофф-Бульман; Т. М. Титаренко, В. О. Климчук і баг. інших). Насамперед, це перевірка на зрілість, відповідальність, витривалість, мужність, вміння переборювати перепони. Екстремальні умови спонукають багатьох українців до перегляду життєвих орієнтирів, поглибленого саморозуміння, прийняття себе й інших, актуалізації свого внутрішнього потенціалу та розширення адаптивних можливостей. Війна обмежує базисні потреби людини, але водночас створює умови для задоволення більш складних потреб: в спільності, співпричетності, гідності, відданості, самопоходанні.

Відомо, що у довготривалій перспективі травма може спричиняти як втрати, так і здобутки. Пережиті випробування загартовують особистість та підвищують її життєстійкість. В умовах воєнного часу люди швидко

дорослішають і стають більш самостійними; вони відчують упевненість, що здатні впоратися з найскладнішою ситуацією, подолати будь-які негаразди; розвивають навички взаємодії; переосмислюють своє місце у світі, вчаться відділяти головне від тривіального, цінувати життя, бути вдячним іншим людям; виявляють сильні сторони власної особистості.

Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, що виникає у зіткненні з новою посттравматичною реальністю (Tedeschi R., Calhoun L., 2004). Екстремальні події руйнують базисні, фундаментальні уявлення особистості, в першу чергу – інфантильну віру в безпечний, доброзичливий та справедливий світ, в якому гарна, порядна людина захищена від нещастя.

Переживаючи кризу, людина вимушена відмовитися від ілюзій стосовно себе, свого оточення, навколишнього світу та прийняти негативні сторони реальності. Цей процес вимагає часу та терпіння (Титаренко Т. М., 2018) [20].

Американська дослідниця Р. Янофф-Бульман сформулювала три моделі зростання після пережитої травми:

- Модель *«Сила через страждання»* типова для західної культури, вона виражається відомим висловом «все, що не вбиває, робить нас сильнішими». Особистісні сили передбачають зростання самостійності, стійкості і самоповаги. Переживши травму, людина усвідомлює, що має такі важливі риси, починає більше довіряти собі. Крім пізнання власних ресурсів, вона оволодіває новими копінг-стратегіями та набуває нових компетенцій, що розширює її життєві перспективи (Janoff-Bulman R., 2004) [35, с. 30–31].

- Відповідно моделі *«Психологічна готовність»*, отриманий досвід робить людину готовою до зіткнення з майбутніми важкими обставинами, зменшує рівень її потенційної травматизації. Завдяки травматичному досвіду людина перебудовує свою внутрішню реальність і у майбутньому вже не відчуває шоку перед новими випробуваннями.

- Модель *«Екзистенційна переоцінка»* пов'язана з прийняттям життя, його невичерпних можливостей, радощів та дарів. У того, хто вистояв після випробувань, поглиблюються стосунки з оточенням, членами сім'ї, друзями.

По-новому розкривається значення віри, духовних цінностей, краса природи. Відбувається зміна життєвих пріоритетів. Переживши травму, людина намагається зрозуміти, який сенс мав для неї цей страшний досвід, починає більше цінувати свої щоденні можливості, її життя набуває повноти та значущості (Janoff-Bulman R., 2004) [35, с. 34].

Численні дослідження ветеранів збройних конфліктів показують, що у довготривалій перспективі позитивні наслідки для особистості статистично перевищують негативні (Осьодло В. І., Зубовський Д. С., 2017) [13]. Але слід враховувати, що військовослужбовці є активними, психологічно та професійно підготовленими учасниками ситуації, на відміну від цивільних, особливо жінок та дітей.

Поширеність феномену посттравматичного зростання коливається між 30 і 70 % постраждалих від травм різного типу; це залежить від віку, статі, освіти та доходу, а також від часу, що минув (Linley P. A., Joseph S., 2004) [38]. Крім того, вираженість посттравматичного зростання залежить від рівня дистресу. Незначні проблеми не стимулюють зростання, бо не провокують сильного стресу, людина справляється з ними звичними засобами копіngu. Дуже серйозні травми руйнують як типові моделі подолання, так і механізми зростання, вони більшою мірою призводять до постстресових розладів. Помірний стрес, хоч і веде до певних руйнацій особистості, усе ж не настільки сильний, щоб знищити саму можливість когнітивно та емоційно опрацювати отриманий досвід та інтегрувати його в структуру Я (Титаренко Т. М., 2018) [20]. В. О. Климчук зауважує на здатність психіки відновлюватися, зцілюватися, особливо за наявності соціально-психологічної підтримки з боку близьких людей, громади, держави. Якщо людині вдається конструктивно переосмислити власні переживання, пов'язані з травмою, її життєстійкість суттєво підвищується (Климчук В. О., 2020) [6].

Отже, не лише для військових, а й для волонтерів, медиків, рятівників та багатьох інших громадян України війна є не тільки психологічною травмою,

але також шансом для досягнення нової якості життя, його переосмислення та наповнення новим змістом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та проведення дослідження

Емпіричне дослідження мало два основні завдання: а) дослідити особливості переживання стресу та визначити найбільш вагомі, потужні стресори, що можуть бути джерелом психотравми у жителів тимчасово окупованих територій України; б) виявити ресурси та можливості психологічного опанування у жінок, постраждалих від війни.

Було проведене опитування стосовно особливостей сприйняття та подолання важких життєвих обставин в умовах війни. Вибірку склали 95 жінок віком від 19 до 62 років, мешканок міста Херсону, що було захоплене російськими військами від самого початку широкомасштабної воєнної агресії і перебувало в окупації з 1 березня по 11 листопада 2022 року. Збір даних відбувався у травні-червні 2022 р. за допомогою Google-форми. Серед учасниць дослідження 45 осіб на момент проведення дослідження перебували в окупованому місті, 50 осіб були вимушені виїхати до більш безпечних територій: 25 – перебували в різних містах України, ще 25 – за кордоном. Більшість опитаних мали вищу освіту та працювали в різних професійних сферах. Соціально-демографічні характеристики вибірки представлені у додатку А.

Опитування було анонімним, але на початку всі учасниці заповнили анкету, в якій вказали свій вік, стать, місце проживання, освіту, сферу професійної діяльності. Анкета містила перелік 12 травмівних подій – потенційних джерел психотравми та 40 поширених копінг-стратегій. Жінки відмічали пережиті ними важкі події та всі способи, які використовували останнім часом, щоб впоратися з життєвими труднощами – див. додаток Б.

Також анкета містила два відкритих питання:

- Вкажіть кризові події, які сталися за цей час і які вам було важко пережити.

- Будь ласка, опишіть декількома словами, що найбільше допомагає вам триматися в ці дні?

Крім анкетування, були використані стандартизовані психологічні опитувальники: шкала життєстійкості Коннор-Девідсона CD-RISC 10 (Connor-Davidson Resilience Scale) та Шкала сприйнятого стресу Коена PSS-14 (Perceived Stress Scale).

В процесі аналізу даних вибірка була розділена на три групи залежно від місяця проживання на момент дослідження:

Група 1 – 45 осіб, що мешкали в окупованому Херсоні,

Група 2 – 25 осіб, які евакуювалися в різні міста та села України,

Група 3 – 25 осіб, що виїхали за кордон.

Було зроблено контент-аналіз якісних відповідей, розраховані частоти прояву ознак травматизації та способів подолання у трьох виділених групах та у вибірці в цілому, пораховано описові статистики кількісних показників. Це дозволило окреслити основні тенденції переживання та подолання важких життєвих подій жінками на початковому етапі війни.

Ми передбачали, що групи будуть відрізнятися за характеристиками пережитого стресу, оскільки мають різні навантаження: перша перебуває в умовах окупації, друга змушена відбудовувати наново власне життя в різних містах України, третя перебуває поза зоною воєнного стану, але відчуває тяготи вимушеної міграції в інше культурне та мовне середовище. Для порівняльного аналізу кількісних показників було використано критерій Краскела-Уолліса, який дозволяє порівняти характеристики розподілу даних трьох та більше груп одночасно (розрахунки в програмі SPSS). Для порівняльного аналізу якісних показників використано критерій Хі-квадрат Пірсона – непараметричний метод, який дозволяє оцінити статистичну значущість відмінностей кількох відносних показників (частот).

2.2. Аналіз отриманих результатів

2.2.1. Переживання та подолання стресу в перші місяці війни

Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена PSS-14 призначена для оцінки сприйняття стресу і прогнозу його потенційних наслідків. *Сприйнятий стрес* – це загальний результат впливу реальних подій, процесів подолання, а також ряду особистісних і контекстуальних чинників: очікувань, толерантності до фрустрації, рівня накопиченого стресу, ресурсного стану людини, наявності соціальної підтримки і т.ін. (Cohen S., Williamson G., 1988) [29]. Теоретичною основою методики є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на важку подію та її патогенний вплив на психічне здоров'я, визначаються не стільки об'єктивними характеристиками стресорів (інтенсивністю, тривалістю, раптовістю), скільки суб'єктивною оцінкою події в контексті можливостей подолання. Стрессова реакція виникає, коли ситуація сприймається як значима та загрозна, при цьому людина оцінює власні ресурси як недостатні для її подолання. Україномовна версія методики розроблена Н. І. Тавровецькою та О. О. Вельдбрехт в 2022 р., надана авторами для використання в дослідницьких цілях [2].

Методика містить 14 прямих і реверсних питань стосовно того, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя, а також наскільки зовнішні вимоги перевищують її здатність впоратися з ними. До прикладу: «Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?», «... ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?», «... ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?». Респондентки оцінювали кожний пункт за допомогою шкали від «ніколи» (0 балів) до «часто» (4 бали).

Загальний показник PSS відображає суб'єктивне сприйняття життєвої ситуації як такої, що висуває надмірні вимоги до людини. Використання цього опитувальника дозволило виявити жінок, вразливих до негативного

впливу стресу. Ми розглядаємо це як зворотний бік психологічної стійкості. Крім того, діагностика дає можливість визначити два окремі показники: ступінь напруженості життєвої ситуації (8 питань) та здатність особистості вирішити проблеми, тобто ресурс подолання (6 питань) – табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Середні показники та стандартне відхилення за Шкалою сприйнятого стресу

	Напруженість ситуації	Здатність подолання	Сприйнятий стрес
Вся вибірка	20,10±3,42	14,46±3,00	29,64±4,91
Група 1	20,18±3,29	14,33±2,44	29,84±4,39
Група 2	19,72±3,18	14,04±3,51	29,68±4,78
Група 3	20,36±3,94	15,12±3,37	29,24±5,98
<i>Критерій Краскела-Уолліса</i>	0,876	2,689	0,174
<i>Значимість відмінностей</i>	0,645	0,261	0,917

Група 3 має порівняно вищий показник здатності до подолання. Проте статистично значимих відмінностей між групами не виявлено.

Загальний рівень сприйнятого стресу у вибірці дуже високий. Для порівняння, середні показники американської вибірки, опубліковані розробниками, склали 19,62±7,49 (Cohen S., Williamson G., 1988) [29, с. 46]. За даними вітчизняних психологів, показники стресу української вибірки цивільних осіб, виміряні в перші тижні повномасштабного вторгнення, були вищі ніж показники будь-якої національної або клінічної вибірки, відомі з попередніх досліджень (Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022) [2].

З отриманих результатів можна прийти до висновку, що опитані під час дослідження перебували в стані гострого стресу, що з часом може негативно позначитись на їхньому здоров'ї та психічному благополуччі. Представляють особливий інтерес стратегії подолання, використані в цей момент.

2.2.2. Травмівні події, що потребують психологічного опанування

Анкета для визначення потенційно травматичних подій у житті людини, включала 12 пунктів, які охопили поширені під час війни небезпеки: пожежа або вибух; транспортна аварія; отруєння токсичними речовинами чи

радіацією; фізичний напад, побиття (в тому числі зі зброєю); сексуальне насильство, зґвалтування; участь у бойових діях; позбавлення волі, взяття у полон або заручники; життєво небезпечна хвороба чи травма; важкі людські страждання; раптова смерть (вбивство, самогубство, нещасний випадок); значні матеріальні збитки; втрата домівки (Зливков В., Лукомська С., Федан О., 2016) [4]. Учасниці дослідження відзначали рівень впливу кожної події, використовуючи шкалу з 6 варіантів, при цьому могли відзначити відразу декілька відповідей стосовно кожного типу травмивної події. Було підраховано відсоткову долю кожного варіанту (від загальної кількості учасниць), отримані результати відображені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл відповідей щодо впливу травмивних подій у вибірці (n та %)

	а) це сталося зі мною	б) я був/була свідком події	в) це сталося з родичем чи другом	г) це частина моєї роботи	д) відчуваю це як актуальну загрозу	є) це мене не стосується
Пожежа або вибух	4 4,21 %	37 38,95 %	10 10,53 %	2 2,11 %	53 55,79 %	10 10,53 %
Транспортна аварія	6 6,32 %	8 8,42 %	4 4,21 %	-	35 36,84 %	47 49,47 %
Отруєння. радіація	2 2,11 %	1 1,05 %	1 1,05 %	1 1,05 %	40 42,11 %	40 42,11 %
Фізичний напад	1 1,05 %	5 5,26 %	8 8,42 %	5 5,26 %	48 50,53 %	37 38,95 %
Сексуальне насильство	2 2,11 %	-	2 2,11 %	3 3,16 %	52 54,74 %	46 48,42 %
Участь у бойових діях	-	11 11,58 %	19 20,00 %	2 2,11 %	36 37,89 %	40 42,11 %
Взяття у полон	1 1,05 %	4 4,21 %	16 16,84 %	-	43 45,26 %	42 44,21 %
Хвороба, травма	3 3,16 %	5 5,26 %	14 14,74 %	3 3,16 %	35 36,84 %	47 49,47 %
Людські страждання	9 9,47 %	16 16,84 %	22 23,16 %	7 7,37 %	53 55,79 %	20 21,05 %
Раптова смерть	-	1 1,05 %	15 15,79 %	5 5,26 %	39 41,05 %	43 45,26 %
Матеріальні збитки	13 13,68 %	9 9,47 %	22 23,16 %	1 1,05 %	57 60,00 %	15 15,79 %
Втрата домівки	7 7,37 %	7 7,37 %	19 20,00 %	-	65 68,42 %	17 17,89 %
Всього	48	104	152	29	556	404

Серед учасниць дослідження 30 жінок вказали, що за перші два-три місяці війни безпосередньо пережили екстремальні події, які можуть бути потенційним джерелом психотравми. Найбільш поширеними серед них є значні матеріальні збитки (13,68 % опитаних), важкі людські страждання (9,47 %) та втрата домівки (7,37 %). При цьому десятеро учасниць відзначили дві такі події, а четверо – тричі пережили травмівні епізоди.

Разом з тим, вагомим стресором в умовах війни виступило не стільки безпосереднє зіткнення з важкими ситуаціями, скільки постійна реальна загроза стати жертвою. Найпоширеніші страхи жінок пов'язані з можливістю втратити домівку (відчували 68,42 % учасниць), перспективами матеріальних збитків (60,00 %), небезпекою вибухів внаслідок обстрілів (55,79 %), небезпекою сексуального насильства (54,74 %) фізичного нападу або побиття (50,53 %). Всі ці страхи є цілком обґрунтованими в умовах війни, вони посилюють психологічне напруження.

Значну роль також відіграє опосередкована травма, обумовлена важкими подіями, які сталися не з самою людиною, а з її близькими чи знайомими. На це вказали 58 учасниць дослідження, тобто 61,05 %. Крім того, 44 учасниці (46,32 %) самі стали свідками нещастя, перерахованих в анкеті.

Оскільки жоден заздалегідь складений перелік не може охопити та передбачити все різноманіття людського досвіду, опитування включало відкрите питання стосовно кризових подій, які сталися від початку війни і які жінкам було важко пережити. Отримані результати були оброблені шляхом контент-аналізу, при цьому ми звертали увагу на характерні відмінності різних груп жінок. Всього було отримано 114 відповідей, які ми розбили та групи відповідно змісту – див. табл. 2.3.

Найбільш потужним серед представлених відповідей є «фактор війни» - категорія, що об'єднала 41 відповідь. Найчастіше жінки відзначали сам факт окупації міста, яка стала для більшості неочікуваною (раптовість події є додатковим чинником стресу). Важким випробуванням була постійна

присутність обстрілів, особливо на близькій відстані, а також безпосередня зустріч з окупантами або військовою технікою на вулицях міста. Ці джерела стресу найчастіше відзначали представниці групи 1, що цілком зрозуміло.

Таблиця 2.3

Контент-аналіз відповідей на відкрите питання «Вкажіть кризові події, які сталися за цей час і які вам було важко пережити».

Змістові категорії відповідей	Кількість відповідей			
	Вся вибірка	Група 1	Група 2	Група 3
Фактор війни:				
Окупація міста	15	9	3	3
Присутність у зоні воєнних дій: постійна стрілянина, бомбардування, вибухи.	10	8	1	1
Зустрічі з військовими та технікою при пересуванні містом чи біля власного дому, необхідність контактувати з ворогом	6	6	-	-
Війна	4	3	-	1
Зникнення знайомих (викрадення)	2	1	1	-
Розповіді знайомих про пережиті жахіття	2	1	-	1
Інше (пограбування, бачити мертвих військових)	2	2	-	-
Фактор переїзду:				
Вимушений переїзд (залишити все і поїхати)	15	1	9	5
Втрата звичного способу життя	2	-	1	1
Важкий процес та шлях евакуації з міста	2	-	1	1
Адаптація до нового середовища, чужого міста	2	-	-	2
Матеріальний фактор:				
Проблеми з роботою та втрата доходів	10	6	1	3
Побутові обмеження: закриття магазинів, відсутність ліків, відсутність мобільного зв'язку та інтернету	6	5	-	1
Соціальний фактор				
Вимушена розлука з рідними та близькими (тими, хто залишилися і хто поїхав)	10	2	5	3
Сварка в родині, яку не можна виправити	2	-	1	1
Ігнорування, відсутність підтримки	2	1	-	1
Психологічний фактор:				
Важкий моральний стан: біль, страх, пригніченість, розчарування, відчуття безнадійності	7	3	1	3
Відсутність почуття безпеки, невизначеність	6	4	-	2
Переживання, страх за життя близьких	5	1	1	3
Негативний психологічний тиск	2	-	-	2
Вітальний фактор:				
Смерть родичів	2	1	1	-
Власна хвороба, необхідність турбуватися про хворих родичів	2	2	-	-

Для представниць груп 2 та 3 найбільш вагомим фактором стресу стала вимушена евакуація – «залишити все та поїхати», «покинути рідну домівку», найчастіше без достатньої підготовки та майже без речей (15,79 % вибірки). В цих групах також поширені відповіді про важке переживання розлуки з рідними: чоловіками, батьками, дітьми. Слід відзначити, що для деяких осіб, які залишились в місті, самі роздуми про необхідність покинути дім на невизначений термін, також були джерелом важких переживань.

Для жінок, які залишились в Херсоні та загалом в Україні (групи 1 та 2), характерні негативні психологічні переживання та стани, обумовлені постійної загрозою. Одна з респонденток детально описала це наступним чином: *«Живучи в окупованому місті було таке відчуття, немов мене взяли за горло, притиснули до стіни, і тримали так, даючи рівно стільки повітря, щоб фізично вижила. Відсутність свободи вибору, пересування, страх за дітей, за життя».*

Проведений аналіз доповнює та конкретизує дані анкетування. Загалом, закриті та відкрите опитування дають досліднику достатньо повну інформацію про джерела стресу та психологічних травм, обумовлені війною.

За даними Т. М. Титаренко, отримавши воєнну травму, третина людей переживає деструктивні зміни Я-ідентичності: розщепленість, порушення цілісності, погіршення здатності до саморегуляції емоційних станів. На індивідуально-психологічному рівні відбувається постійне зниження адаптивності, креативності, потреби в самореалізації. На ціннісно-смісловому рівні втрачається здатність до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду; стає важче отримати задоволення від повсякденного життя. На соціально-психологічному рівні спостерігається зменшення схильності до співробітництва, здатності до співпереживання; різко падає довіра до світу. Найефективнішим шляхом подолання наслідків посттравматичних подій є прийняття та позитивна переоцінка пережитого досвіду, пошук насамперед «світлої сторони речей» (Титаренко Т. М., 2018) [20]. Оскільки психологічна травма є потужним дезінтеграційним чинником, головна мета терапії полягає

у формуванні нової ідентичності. В цій роботі важливо відновити базові складові особистості, зруйновані травмивним досвідом. Процес відновлення довіри до себе та світу, вузьких і широких сфер відповідальності, усвідомлення власної автономії є основою для повернення почуття своєї значимості та здатності ухвалювати рішення (Герман Дж., 2015) [3].

Отримані результати стосуються початкового етапу війни, тож у майбутньому огляд джерел психотравмування має бути доповнений. Поширеність травмивних подій вимагає пильної уваги науковців та практичних психологів до подолання віддалених наслідків травматизації жителів окупованих територій.

2.2.3. Загальний рівень та структурні компоненти життєстійкості жінок під час війни

Для оцінки ресурсів психологічної стійкості особистості використана *Шкала резильєнтності К. Коннор та Дж. Девідсона CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale)*, розроблена для використання в клінічній практиці, зокрема в роботі з посттравматичним стресовим розладом. Резильєнтність – це сукупність особистісних рис, які допомагають людині конструктивно долати виклики та загрози, швидко відновлюватись після життєвих травм (Connor K., Davidson J., 2003) [30]. Українська версія методики адаптована в 2020 р. у вибірці хронічно хворих пацієнтів (Школіна Н. В. та ін., 2020) [26]. Крім того, висока валідність та надійність опитувальника була засвідчена в дисертаційному дослідженні О. С. Односталко (2020) [11].

Методика містить 10 прямих питань зі шкалою відповідей від «ніколи» (0 балів) до «майже завжди» (4 бали), які стосуються різних складових психологічної стійкості: здатність долати перешкоди та невдачі, з гумором ставитись до проблем, ясно мислити в кризових ситуаціях, справлятись з болісними, неприємними переживаннями, тощо. Сумарна оцінка шкали може

складати від 0 до 40 балів. Високі оцінки свідчать про розвинену психологічну «пружність», життєстійкість людини.

Отримані результати показали, що жінки здебільшого високо оцінюють власну психологічну стійкість. У вибірці показник шкали резильєнтності має розкид від 8 до 40 балів при середній тенденції $26,06 \pm 6,16$ – табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Описові статистики вибірки та окремих груп за Шкалою резильєнтності

	Середнє	Станд. похибка	Станд. відхилення	Мінімум	Максимум
Вся вибірка	26,06	0,63	6,16	8	40
Група 1	25,58	0,79	5,32	17	39
Група 2	25,12	1,34	6,69	8	38
Група 3	27,88	1,38	6,87	13	40

У 29 жінок (30,5 % вибірки) сумарна оцінка CD-RISC склала більше 30 балів, що можна вважати свідченням достатньо високої психологічної стійкості, здатності справлятися з життєвими труднощами. Разом з тим у 18 жінок (18,95 %) виявлено показники менші 20 балів, що свідчать про недостатню життєстійкість.

Як і в попередньому випадку, порівняно вищий середній показник резильєнтності спостерігається у групі 3, що включає жінок, які виїхали за межі України в різні країни світу. Проте ця різниця не є статистично значимою. Розрахований критерій Краскела-Уолліса дорівнює 3,48, його значимість $p=0,175$ - тобто розподіл кількісних оцінок показників в групах достовірно не відрізняється (див. додаток В). Отже, психологічна стійкість жінок не залежить від місця проживання під час війни.

Оскільки психологічна стійкість є основним предметом нашого дослідження, ми розглянули статистику відповідей на кожне питання шкали – табл. 2.5. Серед окремих компонентів резильєнтності найбільш високі оцінки отримали наступні якості: впевненість у власній спроможності досягнути поставленої мети, навіть при наявності перешкод (середня оцінка у

вибірці 2,82, жодна жінка не вибрала варіант «зовсім не вірно»); здатність адаптуватися до змін (2,76), уявлення про себе як сильну особистість, коли йдеться про виклики та труднощі життя (2,72). Найнижчі оцінки стосуються здатності жінок міцнішати при необхідності протистояти стресу (2,35), «гумористичного» підходу до проблем (2,44), та емоційної регуляції болісних відчуттів, таких як сум, страх чи гнів (2,48).

Таблиця 2.5

Частоти відповідей на окремі пункти шкали резильєнтності CD-RISC

Пункти шкали резильєнтності	Варіанти відповідей, %					Середня оцінка у вибірці
	0	1	2	3	4	
1. Я можу адаптуватися до змін.	-	8,4	26,3	46,3	18,9	2,76
2. Я можу впоратись з будь-якими перепонами на своєму шляху	2,1	5,3	27,4	53,7	11,6	2,67
3. Я намагаюсь підходити з гумором до проблем, що виникають.	4,2	11,6	32,6	38,9	12,6	2,44
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильніше	5,3	11,6	37,9	33,7	11,6	2,35
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів	5,3	5,3	36,8	30,5	22,1	2,59
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди	1,1	4,2	22,1	56,8	15,8	2,82
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатність зосереджуватись і ясно мислити	-	13,7	30,5	37,9	17,9	2,60
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	2,1	5,3	33,7	45,3	13,7	2,63
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики та труднощі життя.	3,2	10,5	17,9	48,4	20,0	2,72
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, як-от сум, страх, гнів	4,2	9,5	32,6	41,1	12,6	2,48

Порівнюючи отримані результати з даними попередніх досліджень, слід відзначити, що середній показник резильєнтності дослідженої вибірки трохи нижчий, ніж в сусідніх східноєвропейських країнах. До прикладу, середній показник в популяції поляків складає 34,8 (Metel et al., 2019), у словацькій жіночій вибірці – 26,2 (Kosjan, 2020) [40]. Водночас, ще нижчі результати були отримані в іспанській та британській вибірках від час пандемії COVID-19: 25,2 та 24,5 відповідно (Dominguez-Alvarez et al., 2020; O'Rourke et al., (2021) [31; 41].

Отже, у вибірці українських жінок в перші місяці війни зафіксовано достатньо високий рівень резильєнтності (психологічної пружності, життєстійкості), який дозволяє їм ефективно протистояти стресовим впливам. Найбільш вираженими якостями, що сприяють психологічній стійкості, є впевненість у власній спроможності долати перешкоди та досягати поставленої мети, здатність адаптуватися до змін, а також уявлення про себе як сильну особистість, коли йдеться про виклики та труднощі життя.

2.2.4. Контент-аналіз внутрішніх та зовнішніх ресурсів подолання труднощів

Анкета містила відкрите питання «Будь ласка, опишіть декількома словами, що найбільше допомагає вам триматися в ці дні?». Отримані відповіді вказують на усвідомлені стратегії поведінки, а також джерела зовнішньої та внутрішньої підтримки людей в перші тижні війни. Після цього пропонувався перелік 40 способів подолання, відомих з літератури та популярних опитувальників копінг-поведінки. Жінки могли відзначити будь-яку кількість відповідей. При обробці даних ми фіксували частоту окремих категорій та сумарну кількість пунктів, яку відзначала людина (більша кількість свідчить про широкий арсенал та гнучкість стратегій поведінки).

Отримані результати мають практичну та теоретичну цінність, бо відображають способи подолання в момент екстремального стресу. Дані зібрані через 2-3 місяці після того, як херсонці опинились в окупації, коли правила поведінки та життєвий уклад докорінно змінилися.

Було проведено контент-аналіз текстових відповідей жінок щодо джерел підтримки. В таблиці 2.6 наведені найбільш поширені категорії змісту. Результати показали, що жінки в рівному ступені використовували як зовнішні ресурси соціальної підтримки, так і внутрішні психологічні ресурси.

Таблиця 2.6

Контент-аналіз відповідей на відкрите питання стосовно джерел самопідтримки в перші тижні окупації

Категорії відповідей	Загальна кількість відповідей	% у вибірці
Позитивні почуття:	38	40,00
віра, надія	26	27,37
оптимістичний погляд в майбутнє	12	12,63
Внутрішні ресурси, цінні особистісні риси	10	10,53
Інформаційне середовище:	7	7,37
добрі новини про успіхи нашої країни в боротьбі	5	5,26
обмеження надходження негативної інформації	2	2,11
Соціальна підтримка:	92	96,84
діти	14	14,74
друзі	14	14,74
родина	35	36,84
домашні тварини	6	6,32
коханий, чоловік	4	4,21
колеги, співробітники	3	3,16
спільноти	5	5,26
Допомога іншим людям:	15	15,79
Відповідальність перед дітьми	7	7,37
Обов'язки перед іншими людьми	3	3,16
Діяльність та активний відпочинок:	32	33,68
Робота та навчання	11	11,58
Хобі, рукоділля, творчість	8	8,42
Виконання повсякденних справ та ритуалів	7	7,37
Робота із землею: на городі, в саду	3	3,16
Прогулянки	3	3,16
Пасивний відпочинок (свідоме відволікання)	17	17,89
Середовище: рідна домівка, любиме місто, природа	5	5,26
Психотерапія, робота з психологом	4	4,21
Йога, медитація	4	4,21
Молитва	4	4,21

Найбільш потужним ресурсом (а також головною потребою та цінністю) на початку війни та окупації міста виявилась **соціальна підтримка**, яка мала широкий спектр проявів. Відповіді цієї категорії дала переважна більшість опитаних (96,84 %). При цьому чітко проявлялася соціальна спрямованість особистості: деякі жінки перерахували велику кількість родичів, друзів, колег і сусідів, дехто вказав одну-дві людини з найближчого кола, дехто просто відзначав «спілкування» або «близькі люди поряд». Цікаво, що серед джерел

підтримки учасниці вказали не тільки родину, колеги чи друзів, але також великі спільноти: церква, волонтерські організації, навіть допомогу інших країн. Останнє особливо актуально для переміщених осіб та емігрантів, які втратили свої звичні соціальні мережі.

Соціальна взаємодія передбачає не тільки отримання, але й *надання допомоги* іншим людям. 15 учасниць, тобто 15,79 % вибірки, відзначили, що їх підтримує саме турбота про інших (в половині випадків це власні діти та домашні тварини), відчуття своєї корисності для людей. Семеро жінок сформулювали відповідь «відповідальність за дитину», що стосується забезпечення безпеки, майбутнього та багатьох інших аспектів.

Значна частка опитаних (40 % вибірки) вказали, що їм допомагають триматися *оптимістичні переконання*, причому найбільш популярнішою відповіддю була віра в Перемогу. Переважна більшість жінок писали саме про віру та надію, або іншими словами висловлювали впевненість, що все буде добре: «віра в перемогу», «віра в світле майбутнє», «віра у Бога та ЗСУ», «віра в те що Херсон не кинуть», «незламна віра в наших людей», «надія та віра в краще», «віра в Україну», «віра в те, що поганий день закінчиться і завтра буде новий, хороший». Інші позитивні почуття (кохання, натхнення, мрія, гумор) зустрічалися у вибірці один-два рази.

Всього десятеро учасниць (10,53 %) вказали на різноманітні *внутрішні опори*. Ці відповіді унікальні, вони відображають або цінні особистісні риси (впевненість, терпіння, критичне мислення, перебування наодинці зі своїми думками, тощо) або особливості сприйняття ситуації: «Намагаюся не сильно включатися в ситуацію, не приймаю до серця події, слова»; «Кажу собі: все що стається, це життєвий урок для розуміння чогось важливого або для переходу на вищій рівень свідомості»; «Все пішло не за моїм планом. Отже на майбутнє треба зробити висновки з цього: не відкладати на потім, ... інвестувати більше в свою особистість»; «Я завжди зможу повернутися, якщо в мене щось не вийде»; «Нагадування собі, що в мене декілька варіантів

побудувати своє життя, вдячність людям і собі, гордість за свою країну, дозвіл собі на будь-які почуття і їх вираження».

Оптимізм є давно відомим ресурсом стійкості, що допомагає долати складні життєві обставини. Надія та віра в майбутнє дають людині необхідну енергію для дії, запобігають апатії й депресії, позитивно впливають на стан фізичного і психічного здоров'я в умовах стресу (Кіреєва З.О., 2022) [5].

Доступним та ефективним методом підтримки для багатьох жінок виявилась **діяльнісна активність**: заглиблення в роботу та/або навчання, різноманітні хобі, творчість, побутові хатні справи (приготування їжі, прибирання, праця в саду чи на городі, тощо). Такі активні «корисні» заняття відзначила третина опитаних. Ще 21,05 % учасниць намагалися відволіктись та розрадити себе за допомогою смачної їжі та солодощів, алкоголю, читання книг, перегляду розважальних фільмів, любимої музики, сну та інших способів *пасивного відпочинку*.

Нечисленні, але цікаві відповіді стосуються регульованого **сприйняття інформації** стосовно війни. Четверо учасниць вказали, що їх підтримують позитивні новини (з фронту, з вільної частини України або перегляд «заспокійливого» Арестовича). Водночас, дві жінки вказали, що майже не дивляться новин, дистанціюються від негативної інформації та сумних розмов. Це різні стратегії, але вони вказують на необхідність регулювати надходження інформації для підтримки позитивного емоційного стану.

Статистика відповідей на закриті питання анкети демонструє схожу картину. Учасниці зазвичай обирали декілька відповідей із заздалегідь складеного списку емоційних, когнітивних та поведінкових моделей реагування на стрес (від 4 до 31 відповіді, в середньому 10,89). В таблиці 2.7 вони впорядковані відповідно до частоти обрання певного варіанту. Достовірні відмінності між групами стосуються лише двох стратегій подолання, ще щодо двох виявлені відмінності на рівні тенденції (розрахунки критерію Хі-квадрат Пірсона наведені в додатку Г).

Таблиця 2.7

Частоти вибору окремих копінг-стратегій жінками в перші місяці війни

Стратегії подолання:	Кіль-ть виборів	% у вибірці	% в групах		
			Група 1	Група 2	Група 3
21) сподіваюсь на краще, вірю що все скінчиться добре	76	80,00	77,78	80,00	84,00
7) спілкуюсь з близькими та знайомими	74	77,89	73,33	88,00	76,00
**8) занурююся в роботу або побутові справи	59	62,11	71,11	72,00	36,00
*11) гумор	45	47,37	33,33	56,00	64,00
28) обмірковую різні варіанти розвитку подій і складаю стратегію власних дій	43	45,26	40,00	56,00	44,00
4) молитва	41	43,16	48,89	28,00	48,00
41) будую плани на майбутнє	41	43,16	42,22	32,00	56,00
19) збираю та обмірковую інформацію щодо ситуації	39	41,05	35,56	44,00	48,00
36) розповідаю комусь про свої думки та переживання	38	40,00	40,00	40,00	40,00
15) намагаюся контролювати свої емоції	35	36,84	28,89	40,00	48,00
30) дбаю про себе	35	36,84	35,56	36,00	40,00
9) допомагаю тим, хто цього потребує	34	35,79	33,33	40,00	36,00
16) усамітнююся	34	35,79	33,33	44,00	32,00
17) відволікаюся від проблем на щось приємне чи розважливе	34	35,79	33,33	32,00	44,00
37) намагаюся бути обережним	32	33,68	42,22	28,00	24,00
14) "виплескую" емоції (плачу, обурююся і т.ін.)	30	31,58	26,67	36,00	36,00
10) фізичні навантаження	29	30,53	28,89	28,00	36,00
29) економлю наявні ресурси	28	29,47	26,67	40,00	24,00
33) покладаюся на інтуїцію, передчуття	27	28,42	26,67	28,00	32,00
*22) знаходжу сенс в ситуації, що склалася	26	27,37	20,00	24,00	44,00
3) заспокійливі ліки	24	25,26	20,00	32,00	28,00
35) об'єднуюся з іншими людьми у вирішенні спільної проблеми	20	21,05	17,78	24,00	24,00
40) шукаю у проблемі можливості	20	21,05	17,78	24,00	24,00
5) медитація	16	16,84	22,22	4,00	20,00
12) волонтерство	14	14,74	15,56	16,00	12,00
27) зменшую активність, завмираю	13	13,68	8,89	24,00	12,00
13) ігнорую небезпеку, не звертаю увагу	12	12,63	11,11	20,00	8,00
20) приймаю все як належне, така доля	11	11,58	6,67	12,00	20,00
18) звертаюся за порадою або допомогою	10	10,53	6,67	8,00	20,00
1) алкоголь (більше, ніж зазвичай)	9	9,47	15,56	4,00	4,00
23) покладаюся на інших, довіряю їм	9	9,47	6,67	8,00	16,00
б) робота з психологом, психологічні вправи	7	7,37	6,67	8,00	8,00
24) стаю підозрілим та пильним	7	7,37	6,67	12,00	4,00
26) дію швидко та рішуче	7	7,37	6,67	12,00	4,00
34) беру все під власний контроль	7	7,37	4,44	12,00	8,00

Стратегії подолання:	Кіль-ть виборів	% у вибірці	% в групах		
			Група 1	Група 2	Група 3
2) паління (більше, ніж зазвичай)	6	6,32	4,44	12,00	4,00
31) вважаю, що все минеться без моєї участі	6	6,32	6,67	4,00	8,00
32) активно втручаюсь, вирішую проблему	6	6,32	2,22	12,00	8,00
*38) стаю жорстким, готуюся "до бою"	6	6,32	4,44	16,00	0,00
25) готуюсь до гіршого	4	4,21	4,44	4,00	4,00

Примітка: ** існують значимі відмінності між групами при $p \leq 0,05$, * існує тенденція до відмінності при $p \leq 0,10$

Отримані дані підтверджують та доповнюють описані вище результати. Провідними стратегіями психологічного опанування на початку війни виступили: оптимістична перспектива майбутнього (сподіваюсь на краще, вірю що все скінчиться добре), соціальна підтримка (спілкування з близькими та знайомими) та корисна діяльнісна активність (занурююся в роботу або побутові справи). Ці відповіді обрали 62-80 % учасниць.

Порівняльний аналіз показав, що жінки, котрі виїхали за кордон, вдвічі менше використовують стратегію занурення в роботу або побутові справи ($X_i=9,83$ при $p=0,008$). Це відбувається з очевидних причин, бо більшість емігрантів втрачають роботу та домівку. Натомість жінки, які мешкали в окупованому Херсоні, значимо менше використовували терапевтичні можливості гумору ($X_i=7,08$ при $p=0,030$). В іншій стратегії та ресурси подолання мало залежать від місця проживання.

З попередніх досліджень українських вчених відомо, що просоціальні стратегії, спрямовані на пошук та надання допомоги іншим при розв'язанні спільних проблем, є провідними для жінок, особливо в молодому віці. При реалізації цих стратегій людина в першу чергу, потребує емоційної підтримки; прагне поділитися своїми переживаннями, щоб зняти напругу та відчути полегшення; шукає розуміння та співчуття. Менш активно жінки звертаються за інформаційною або дієвою допомогою, порадами щодо того, що необхідно робити в ситуації, яка склалася (Бушуєва Т. В., 2016) [1]. Вже не перший рік дослідники звертають увагу на проблеми відновлення соціального капіталу у осіб, які через війну покинули свої домівки.

Соціальний капітал визначається як особистісно-індивідуальний ресурс, що виявляється у доступі до реальних чи потенційних ресурсів інших осіб, з якими людина перебуває у контакті (Семків І. І., 2015) [16]. Вимушені переселенці втрачають значну частину міжособистісних зв'язків, встановлених протягом життя, тому їх ефективна адаптація та інтеграція в нове середовище передбачає відновлення звичного способу використання соціальних контактів, за рахунок яких вони вирішують побутові, особисті, професійні та інші проблеми (Середа Ю. В., 2015; Педько К.В., 2018) [14; 17].

Недавні дослідження українських вчених показали, що для українців, постраждалих внаслідок обстрілів, характерне широке використання різноманітних захисних механізмів. Особи, які отримали більш інтенсивне психологічне потрясіння, схильні занурюватись в свої емоційні переживання, використовувати копінг-стратегії «уникнення», «імпульсивні дії», «обережні дії». Натомість свідки важких подій в якості головної моделі копіngu використовують вступ у соціальний контакт (Оніщенко Н. В., Тімченко О. В., 2022) [12]. Отже, найбільш ефективні шляхи подолання в ситуації вітальної загрози обирають найменш постраждалі особи.

Т. Є. Храбан звернула увагу на динаміку зміни стратегій опанування на початку вторгнення. Серед жителів Київської області в перші п'ять днів війни найбільше проявлявся неадаптивний емоційно-сфокусований копінг (виплиск негативних емоцій). Починаючи з шостого дня, актуальними стали колективні проблемно-сфокусовані стратегії, що використовують механізми соціальної підтримки. На 11-15 день цивільні прагнули відновити своє емоційне благополуччя, тож домінували моделі поведінки, спрямовані на створення позитивного настрою (Khraban T. E., 2022) [36].

Таким чином, отримані в дослідженні результати підтверджують та уточнюють знання щодо стратегій подолання стресів, раніше описані в науковій літературі. Вони розкривають особливості та ресурси

психологічного опанування в надзвичайно важкій і разом з тим масовій кризі, яку пережили українці на початку широкомасштабного воєнного вторгнення.

ВИСНОВКИ

1. Ресурси – це фізичні, психологічні, соціальні, духовні, матеріальні та інші можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання її життєвої програми. Психологічними ресурсами виступають індивідуальні властивості, які допомагають людині досягати поставлених цілей та адаптуватися до стресових ситуацій. Важливою складовою ресурсного потенціалу особистості є життєстійкість (резильєнтність) – здатність витримувати життєві труднощі та успішно протистояти проблемам без зниження ефективності діяльності та втрат для фізичного або психічного здоров'я. Сформована життєстійкість сприяє конструктивному подоланню стресу (завдяки власній активності та залученню зовнішніх ресурсів) й швидкому відновленню у важких життєвих обставинах. Життєстійкість також забезпечує можливість саморозвитку в стресових та екстремальних умовах.

2. Війна спричиняє масову травматизацію населення України, в тому числі цивільного, наслідками чого може бути низка гострих і небезпечних за динамікою психофізіологічних станів. Разом з тим, вона може стимулювати досягнення нової якості життя: його переосмислення та наповнення новим змістом. Серед учасниць дослідження 31,5 % вказали, що від початку війни пережили важкі події, які вважаються потенційним джерелом психотравми, при цьому 10,5 % учасниць пережили два, а 4,2 % - три травмівні епізоди. Крім того, 46,3 % учасниць стали безпосередніми свідками нещастя та страждань інших людей. 61,1 % учасниць мають ознаки опосередкованої вторинної травми, обумовленої важкими подіями, які сталися не з самою людиною, а з її близькими.

Вагомим стресором виявилось не тільки безпосереднє зіткнення з екстремально важкими ситуаціями, але й постійна та реальна загроза стати жертвою. Більше половини опитаних жінок (від 50,5 до 68,4 %) відчувають страхи, пов'язані з можливістю втратити домівку, перспективами значних матеріальних збитків, небезпекою вибухів внаслідок обстрілів, небезпекою сексуального насильства чи фізичного нападу. Ці страхи цілком обґрунтовані

в умовах війни, вони посилюють психологічне напруження.

3. Більшість українських жінок під час опитування в перші місяці війни перебували в стані гострого стресу, що з часом може негативно позначитись на їхньому здоров'ї та психічному благополуччі. Разом з тим, у вибірці зафіксовано достатню здатність до подолання та високий рівень резильєнтності (психологічної пружності, життєстійкості), який дозволяє ефективно протистояти стресовим впливам. Найбільш вираженими якостями, що сприяють стійкості, є впевненість у власній спроможності долати перешкоди та досягати поставленої мети, здатність адаптуватися до змін та уявлення про себе як сильну особистість, коли йдеться про труднощі життя.

Провідними стратегіями психологічного опанування у 62-80 % опитаних на початку війни виступили: оптимізм щодо майбутнього (віра в перемогу України, сподівання, що все скінчиться добре), соціальна підтримка (спілкування з близькими та знайомими) та корисна діяльнісна активність (занурення в роботу, навчання, хобі, побутові справи). Відповідаючи на відкрите питання щодо джерел підтримки, жінки також часто відзначали

4. Рівень життєстійкості, ресурси подолання та гострота стресу не залежали від місця проживання учасниць під час проведення дослідження. Але були виявлені якісні відмінності в характеристиках стресорів. Для жінок, що перебували в окупованому Херсоні, більш вагомим стресором була постійна, близька присутність обстрілів та зустріч з окупантами на вулицях міста. Для вимушених переселенок найбільш вагомим випробуванням стала вимушена евакуація, необхідність залишити рідну домівку, найчастіше без достатньої підготовки та майже без речей. В цих групах поширене важке переживання розлуки з рідними; при цьому вони мають менші можливості опанування за рахунок занурення в звичну корисну діяльність – роботу або хатні справи. Для жінок, які залишились в Україні, характерні негативні психологічні переживання та стани, обумовлені постійною загрозою.

Отримані результати дозволяють уточнити шляхи допомоги для різних категорій постраждалих жінок, що звертаються за психологічною консультацією під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2016. Вип. 4. С. 162-170. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_4_23
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2(25). С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання : наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору ; пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 424 с.
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педаг. думка, 2016. 219 с.
5. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2022. № 1. С. 5-11. DOI: [10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1](https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1)
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
7. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / за ред. Н. В. Чепелевої. К.: Інформ.-аналітичне агентство, 2007. Том 2, вип. 5. С. 131-138.
8. Ларіна Т. О. Природа життєстійкості та умови її формування. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека* / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. К. : Марич, 2009. С. 21-30.
9. Ляц О. П. Психологічні ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 44-50. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-5>
10. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*. 2005. Том 26, № 6. С. 87-99.

11. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк : Волинський національний ун-т імені Лесі Українки, 2020. 23 с.

12. Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 81–92. DOI: 10.31499/2617-2100.8.2022.258318

13. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_8

14. Педько К. В. Перцептивно-інтерактивна компетентність як чинник становлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. 2018. № 5. С. 194–199.

15. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 80-84. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2012_4_18

16. Семків І. І. Психометричні показники та адаптація методики Р. Стили «КРІКС» (українська версія: опитувальник вимірювання індивідуального соціального капіталу (OBICK) адаптація І. Семків). *Гуманітарний вісник з психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький Державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»*. 2015. Вип. 37. Психологія. С.136-147.

17. Серєда Ю. В. Соціальний капітал внутрішньо переміщених осіб як чинник локальної інтеграції в Україні. *Український соціум*. 2015. №3 (54). С. 29-41.

18. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського тилу в умовах повномасштабного російського вторгнення. *Філософсько-*

соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах : матеріали наук.-практ. конф. (1 грудня 2022 р., м. Київ). Київ : НУОУ, 2022. С. 44-49.

19. Титаренко Т. М. Особистість як здатність відповідати викликам життя. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека* / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. К. : Марич, 2009. С. 7-12.

20. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

21. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин. К., 2007.

22. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К. : Марич, 2009. 104 с.

23. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. О. Замойська. Харків : КСД, 2021. 160 с

24. Фромм Э. Человек для себя / пер. с англ. Минск : Коллегиум, 1992. 253 с.

25. Шебанова, В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 39. С. 368–379. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>

26. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 80(2). С. 66-72.

27. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.

28. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977. № 84 (2). P. 191–215. DOI: 10.1037/0033-295x.84.2.191

29. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* / S. Spacapan, S. Oskamp (Eds.). Newbury Park, CA: Sage, 1988. P. 31-67.
30. Connor K., Davidson J. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003. № 18(2). P. 76-82. DOI:10.1002/da.10113
31. Dominguez-Alvarez B., Lopez-Romero L., Isdahl-Troye A. et al. Children coping, contextual risk and their interplay during the COVID-19 pandemic: A Spanish case. *Front Psychology*. 2020. DOI: 10.3389/psyg.2020.577763
32. Greenglass E. Proactive coping. *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* / E. Greenglass, E. Frydenberg. London : Oxford University Press, 2002. № 3. P. 37–62.
33. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. Iss. 3. P. 513–524.
34. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology*. 2002. Vol. 6. No 4. P. 307–324.
35. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 30–34.
36. Khraban T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022. № 7. P. 59–74. DOI: 10.32999/2663-970X/2022-7-5
37. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. 1984. 288 c.
38. Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17(1). P. 11-21. DOI: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
39. Maddi S. R., Kobasa S. C. *The Hardy Executive: Health under Stress*. Homewood, IL: Irwin Professional Pub, 1984. 131 p.

40. Metel D., Arciszewska A., Daren A. et al. Resilience and cognitive biases mediate the relationship between early exposure to traumatic life events and depressive symptoms in young adults. *J Affect Disord.* 2019. № 254. P. 26-33. DOI: 10.1016/j.jad.2019.05.008.

41. O'Rourke T., Budimir S., Pieh C., et al. Psychometric qualities of the English Coping Scales of the Stress and Coping Inventory in a representative UK sample. *BMC Psychol.* 2021. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00528-3>

42. Rossouw, P. J., Rossouw, J. G. The predictive 6-factor resilience scale: Neurobiological fundamentals and organizational application. *International Journal of Neuropsychotherapy.* 2016. № 4(1). P. 31–45. DOI: 10.12744/ijnpt.2016.0031-0045

43. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry.* 2004. № 1. Vol. 15. P. 1–18. DOI: http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

ДОДАТКИ
Додаток А. КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

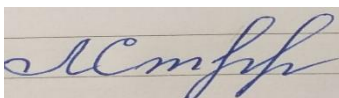
Я, Стенгецька Людмила Дмитрівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

05.04.2023



Людмила Стенгецька

Додаток Б. Соціально-демографічні характеристики вибірки

№	вік	Чи змінили ви місце проживання? Напишіть, в якій країні та в якому місті ви мешкаєте зараз.	Яка була ваша основна діяльність до початку війни?	Чим ви займаєтесь зараз?	Ваша освіта
1	32	Ні, не змінював(ла)	Психолог	тим самим	вища освіта
2	40	Ні, не змінював(ла)	Фріланс	нічим, я втратив роботу	маю вищу або спеціальну освіту з декількох професій
3	44	Ні, не змінював(ла)	ІТ спеціаліст	тим самим	маю освіту з декількох професій
4	31	Ні, не змінював(ла)		тим самим	вища освіта
5	37	Ні, не змінював(ла)	Вчитель	Заснувала безкоштовний онлайн клуб	вища освіта
6	50	Ні, не змінював(ла)	Педагогічна, творча	тим самим	маю науковий ступінь
7	37	Ні, не змінював(ла)	Продавець консультант		вища освіта
8	33	Ні, не змінював(ла)	Викладач	тим самим	маю науковий ступінь
9	49	Ні, не змінював(ла)	Працювала вчителем	тим самим	вища освіта
10	44	Ні, не змінював(ла)	Викладач	нічим, я втратив роботу	маю науковий ступінь
11	50	Ні, не змінював(ла)	психолог	тим самим	маю освіту з декількох професій
12	41	Ні, не змінював(ла)	Викладач	тим самим	маю науковий ступінь
13	44	Ні, не змінював(ла)	Керівник проекту вирощування с/г продукції	нічим, я втратив роботу	маю освіту з декількох професій
14	36	Ні, не змінював(ла)	Учитель	тим самим	вища освіта
15	48	Ні, не змінював(ла)	Художник	тим самим	маю освіту з декількох професій
17	22	Ні, не змінював(ла)	Навчання в університеті	тим самим	студент (або незакінчена вища)
18	31	Ні, не змінював(ла)	Вчитель	тим самим	вища освіта
19	38	Ні, не змінював(ла)	Психолог	Волонтерством	вища освіта
20	50	Ні, не змінював(ла)	Працювала	тим самим	вища освіта
21	51	Ні, не змінював(ла)	Вчитель початкових класів	працювала до 29 квітня	вища освіта
22	46	Ні, не змінював(ла)	Вчителювала	тим самим	вища освіта
23	35	Ні, не змінював(ла)	Військово зобов'язана	тим самим	студент (або незакінчена вища)
24	43	Ні, не змінював(ла)	Домогосподарка	тим самим	вища освіта
25	41	Ні, не змінював(ла)	контент-менеджер	шукаю роботу на закордонних сайтах	вища освіта
26	59	Ні, не змінював(ла)	Спілкування, бібліотекар, екскурсовод	посадила помідори	маю вищу або спеціальну освіту з декількох професій
27	43	Ні, не змінював(ла)	Освіта	тим самим	маю науковий ступінь
28	58	Ні, не змінював(ла)	Риэлтор	нічим, я втратив роботу	вища освіта
29	51	Ні, не змінював(ла)	Екстрена медицина	тим самим	маю освіту з декількох професій
30	44	Ні, не змінював(ла)	Освіта	тим самим	вища освіта
31	30	Ні, не змінював(ла)	Учитель тренер	тим самим	вища освіта

32	37	Наразі не змінила, але планую виїжджати	ІТ	тим самим	маю освіту з декількох професій
33	45	Ні, не змінював(ла)	Бухгалтер	тим самим	вища освіта
34	22	Ні, не змінював(ла)	Працювала, вчилася	нічим, я втратив роботу	вища освіта
35	46	Ні, не змінював(ла)	Робота	тим самим	вища освіта
36	49	Ні, не змінював(ла)	Бібліотекар	тим самим	вища освіта
37	42	Ні, не змінював(ла)	домогосподарка	тим самим	вища освіта
38	25	Ні, не змінював(ла)	Логістика	тим самим	вища освіта
39	41	Ні, не змінював(ла)	Домогосподарка	тим самим	маю освіту з декількох професій
40	35	Ні, не змінював(ла)	Робота та навчання	тим самим	вища освіта
41	38	Ні, не змінював(ла)	Декрет та студент	тим самим	маю освіту з декількох професій
42	42	Ні, не змінював(ла)	Домогосподарка	тим самим	професійно-технічна освіта
43	30	Ні, не змінював(ла)	Вчитель	Дистанційне навчання	маю освіту з декількох професій
44	42	Ні, не змінював(ла)	Нейл мастер	тим самим	з декількох професій
45	45	Ні, не змінював(ла)	Педагогічна діяльність	тим самим	вища освіта
46	44	Румунія	Освіта	тим самим	маю науковий ступінь
47	43	Афіни	Маркетинг менеджер	тим самим	маю освіту з декількох професій
48	48	Мексика Матаморос	ФОП, перукар	нічим, я втратив роботу	професійно-технічна освіта
49	54	Німеччина, Візау	Викладач	тим самим	маю науковий ступінь
50	38	Виїхала (Грузія)	Дитячий психолог	тим самим	вища освіта
51	38	Спочатку 2 місяці в Миколаївській області, наразі в Італії	Вчитель	тим самим	вища освіта
52	31	Польша, Чорштин	Дизайнер, фриланс	тим самим	вища освіта
53	32	Германия, Саарбрюккен	Крюинг- менеджер	Частичная занятость	маю освіту з декількох професій
54	53	Чехія	Економіка	знайшов іншу роботу	вища освіта
55	40		Вчитель	Вчу язык	маю освіту з декількох професій
56	46	Германія	Учитель	нічим, я втратив роботу	маю науковий ступінь
57	39	Данія	Майстер відновлення волосся, художник	Нічим, чекаю оформлення тп документів	маю вищу або спеціальну освіту з декількох професій
58	36	м. Легниця, Польша	практичний психолог	тим самим	вища освіта
59	33	Уже тиждень у Бельгії.	Тренер з ораторської майстерності:	Більша частина часу у роздумах.	вища освіта
60	41	Зараз перебуваю у Польщі	Мала власну справу	нічим, я втратив роботу	вища освіта
61	19	Виїхала, після війни планую повернутись додому. Зараз мешкаю в Іспанії.	Навчання	Морально важко повернутись до навчання, більше відпочиваю	студент (або незакінчена вища)
62	26	Болгарія, старий Несебр	Робота, навчання	Навчаюсь онлайн, знайшла тут іншу роботу	студент (або незакінчена вища)
63	30	Закордоном	Дерслкжбовець	знайшов іншу роботу	вища освіта
64	44	Змінила місце, проживаю в Німеччині	Освітня діяльність	нічим, я втратив роботу	вища освіта

65	41	Польща, Гданьск	Робота з підлітками із кризових сімей	Суміщую з пошуками нової	професійно-технічна освіта
66	20	Польща Гданьск	Закончить универ, работать	тим самим	вища освіта
67	20	Турція , Аланья	Материнство	тим самим	студент (або незакінчена вища)
68	21	Польща, Бяла Подляска	Туристична	нічим, я втратив роботу	студент (або незакінчена вища)
69	50	Франция, Монако	Робота	нічим, я втратив роботу	вища освіта
70	35	Змінила. Мешкаю в Ірландії.	Працювала вчителем	нічим, я втратив роботу	вища освіта
71	33	Переїхала в Івано-Франківську область	Копірайтер	тим самим	маю науковий ступінь
72	46	Львів	Викладання	тим самим	маю науковий ступінь
73	21	Виїхала в Київ Україна	Навчання	тим самим	студент (або незакінчена вища)
74	21	Винница	Спорт	нічим, я втратив роботу	вища освіта
75	52	Поїхала у відрядження 23.02.2022, до дому вже не могла дістатися. Зараз в Києві	ФОП,Лідер компанії Mary Kay.	Волонтерство	вища освіта
76	27	Кременчук	Менеджмент		маю освіту з декількох професій
77	39	Львівська область,	Працювала психологом	Працюю дистанційно	вища освіта
78	35	Виїхала до Івано-Франківську	Психологічні консультації	тим самим	вища освіта
79	33	Так. Залишилась у країні	Викладання	поки що робота ще є. Далі - невідомо	маю науковий ступінь
80	42	Київ	Психолог в дитячому садочку	Займаюсь тим же, тільки онлайн та безкоштовно.	вища освіта
81	41	Зараз знаходжусь в місті Вінниця	Продавець	Без роботи	професійно-технічна освіта
82	39	Львів	бухгалтер	Тільки бухгалтер	вища освіта
83	37	Київ	Проектуванням	Тим самим і іншим 50/50	маю освіту з декількох професій
84	33	Виїхала після 1,5 в окупації до Черкаської області	Менеджерка проектів	тим самим	вища освіта
85	28	Чернівці	Кухар	нічим, я втратив роботу	професійно-технічна освіта
86	26	Виїхала до Києву через 40 днів війни	Навчання	В пошуці роботи	студент (або незакінчена вища)
87	40	Хмельницький	Вчитель	тим самим	вища освіта
88	29	Виїхала в Черкаси	Працювала в сфері навчання персоналу	нічим, я втратив роботу	вища освіта
89	36	Одесса	Реклама	втратив роботу	вища освіта
90	41	Тернопіль	Нотаріус	нічим, я втратив роботу	маю освіту з декількох професій
91	21	Хмельницький	Робота та навчання	тим самим	маю освіту з декількох професій
92	37	Україна, Вараш	Викладач	тим самим	вища освіта
93	62	Виїхала, Україна	Викладач	тим самим	вища освіта
94	32	Село Сидорів	Викладач	тим самим	вища освіта
95	29	Україна, Львів		втратив роботу	вища освіта

Додаток В

Опитування для визначення джерел психотравми та психологічної стійкості

1. Шкала сприйнятого стресу Коена

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 – ніколи, 1 - майже ніколи, 2 – іноді, 3 - часто, 4 - дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви успішно впоралися з життєвими труднощами, що вас турбували?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що ефективно справляєтесь з важливими змінами, які відбуваються у вашому житті?
6. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
7. Чи часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
8. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
9. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
10. Як часто за останній місяць ви почувалися "господарем становища"?
11. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
12. Як часто протягом останнього місяця ви вагалися стосовно того, що вам належить зробити?
13. Чи часто за останній місяць ви могли контролювати, як витрачаєте свій час?
14. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

3. Шкала резильєнтності

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з наступними твердженнями, оцінюючи свій досвід **ЗА МИНУЛИЙ МІСЯЦЬ**. Якщо та чи інша ситуація не мала місце останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувались за таких обставин?

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху
3. Я намагаюсь підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильніше
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатність зосереджуватись і ясно мислити
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики та труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, як-от сум, страх та гнів

3. Чек-лист життєвих подій

Вам пропонується перелік важких подій, які можуть статися від час війни. Згадайте минулі тижні від початку повномасштабного вторгнення та для кожної події оберіть один або декілька варіантів відповідей. Якщо окремі питання викликають у вас неприємні відчуття, ви можете їх пропустити, залишивши без відповіді подія трапилась зі мною

	Це справді сталося ці мною	Я була свідком події	Це сталося з моїм другом, родичем	Це частина моєї роботи	Відчуваю постійно страх, що це ось-ось станеться	Мене це не стосується
Пожежа або вибух						
Транспортна аварія (на автомобілі, потязі, човні)						
Отруєння токсичними речовинами, радіацією						
Фізичний напад, побиття (в тому числі зі зброєю)						
Сексуальне насильство, зґвалтування						
Участь у бойових діях						
Позбавлення волі, взяття у полон або заручники						
Життєво небезпечна хвороба, травма						
Важкі людські страждання						
Раптова смерть людини (вбивство, самогубство, нещасний випадок)						
Значні матеріальні збитки						
Втрата домівки						

Інше (вказіть кризові події, які сталися за цей час і які вам було важко пережити)

4. Будь ласка, опишіть декількома словами, що найбільше допомагає вам триматися в ці дні?

5. Які способи ви використовуєте останнім часом, щоб впоратися з життєвими труднощами? Відмітьте всі варіанти, які допомагають вам долати стрес та напругу під час війни:

- 1) алкоголь (більше, ніж зазвичай),
- 2) паління (більше, ніж зазвичай),
- 3) заспокійливі ліки,
- 4) молитва,
- 5) медитація,
- 6) робота з психологом, психологічні вправи,
- 7) спілкуюсь з близькими та знайомими,
- 8) занурююсь в роботу або побутові справи,
- 9) допомагаю тим, хто цього потребує,
- 10) фізичні навантаження
- 11) гумор
- 12) волонтерство
- 13) ігнорую небезпеку, не звертаю увагу на труднощі,
- 14) "виплескую" емоції (плачу, обурююсь, тощо)
- 15) намагаюсь контролювати свої емоції
- 16) усамітнююсь
- 17) відволікаюсь від проблем на щось приємне чи розважливе,
- 18) звертаюся за порадою або допомогою до інших людей,
- 19) збираю та обмірковую інформацію щодо ситуації,
- 20) приймаю все як належне, така доля
- 21) сподіваюсь на краще, вірю що все скінчиться добре,
- 22) знаходжу певний сенс в ситуації, що склалася,
- 23) покладаюсь на інших, довіряю їм
- 24) стаю підозрілим та пильним,
- 25) готуюсь до гіршого,
- 26) дію швидко та рішуче,
- 27) зменшую активність, завмираю,
- 28) обмірковую різні варіанти розвитку подій і складаю стратегію власних дій,
- 29) економлю наявні ресурси,
- 30) дбаю про себе
- 31) вважаю, що все минеться без моєї участі
- 32) активно втручаюсь, вирішую проблему
- 33) покладаюсь на інтуїцію, передчуття
- 34) беру все під власний контроль
- 35) об'єднуюсь з іншими людьми у вирішенні спільної проблеми
- 36) розповідаю комусь про свої думки та переживання
- 37) намагаюсь бути обережним,
- 38) стаю жорстким, готуюся "до бою"
- 39) дію імпульсивно, довго не думаю
- 40) шукаю у проблемі можливості
- 41) будую плани на майбутнє

Додаток Г.
Порівняльний аналіз груп

В.1. Розрахунок критерію Краскела-Уолліса

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Напруженість	95	20,1053	3,41920	11,00	26,00
Здатність_подолання	95	14,4632	2,99933	6,00	24,00
ШСС_14	95	29,6421	4,90531	16,00	40,00
Резильєнтність	95	26,0632	6,16409	8,00	40,00

Kruskal-Wallis Test

Ranks

	Група	N	Mean Rank
Напруженість	1,00	45	48,08
	2,00	25	44,30
	3,00	25	51,56
	Total	95	
Здатність подолання	1,00	45	47,18
	2,00	25	42,48
	3,00	25	55,00
	Total	95	
ШСС-14	1,00	45	49,22
	2,00	25	47,16
	3,00	25	46,64
	Total	95	
Резильєнтність	1,00	45	44,77
	2,00	25	45,00
	3,00	25	56,82
	Total	95	

Test Statistics^a

	Напруженість	Здатність подолання	ШСС_14	Резильєнтність
Chi-Square	,876	2,689	,174	3,484
df	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,645	,261	,917	,175

a. Kruskal Wallis Test

В.2. Розрахунок критерію Хі-квадрат Пірсона

Варіанти відповідей	Частота відповідей			χ^2	p
	Група 1	Група 2	Група 3		
1) алкоголь (більше, ніж зазвичай),	7	1	1	3,69	0,159
2) паління (більше, ніж зазвичай),	2	3	1	1,86	0,395
3) заспокійливі ліки,	9	8	7	1,36	0,507
4) молитва,	22	7	12	3,18	0,204

5) медитація,	10	1	5	4,05	0,132
6) робота з психологом, психологічні вправи,	3	2	2	0,06	0,970
7) спілкуюсь з близькими та знайомими,	33	22	19	2,08	0,354
8) занурююся в роботу або побутові справи,	32	18	9	9,83	0,008
9) допомагаю тим, хто цього потребує,	15	10	9	0,31	0,856
10) фізичні навантаження	13	7	9	0,48	0,785
11) гумор	15	14	16	7,08	0,030
12) волонтерство	7	4	3	0,20	0,903
13) ігнорую небезпеку, не звертаю увагу на труднощі,	5	5	2	1,81	0,405
14) "виплескую" емоції (плачу, обурююся, тощо)	12	9	9	0,95	0,621
15) намагаюся контролювати свої емоції	13	10	12	2,67	0,264
16) усамітнююся	15	11	8	1,01	0,605
17) відволікаюся від проблем на щось приємне чи розважливе,	15	8	11	1,01	0,605
18) звертаюся за порадою або допомогою до інших людей,	3	2	5	3,26	0,196
19) збираю та обмірковую інформацію щодо ситуації,	16	11	12	1,15	0,563
20) приймаю все як належне, така доля	3	3	5	2,78	0,248
21) сподіваюся на краще, вірю що все скінчиться добре,	35	20	21	0,39	0,824
22) знаходжу певний сенс в ситуації, що склалася	9	6	11	4,85	0,089
23) покладаюся на інших, довіряю їм	3	2	4	1,72	0,424
24) стаю підозрілим та пильним,	3	3	1	1,23	0,540
25) готуюся до гіршого,	2	1	1	0,01	0,995
26) дію швидко та рішуче,	3	3	1	1,23	0,540
27) зменшую активність, завмираю,	4	6	3	3,19	0,204
28) обмірковую різні варіанти розвитку подій і складаю стратегію власних дій,	18	14	11	1,68	0,432
29) економлю наявні ресурси,	12	10	6	1,86	0,394
30) дбаю про себе	16	9	10	0,15	0,930
31) вважаю, що все минеться без моєї участі	3	1	2	0,36	0,838
32) активно втручаюся, вирішую проблему	1	3	2	2,76	0,252
33) покладаюся на інтуїцію, передчуття	12	7	8	0,23	0,893
34) беру все під власний контроль	2	3	2	1,36	0,506
35) об'єднуюся з іншими людьми у вирішенні спільної проблеми	8	6	6	0,55	0,759
36) розповідаю комусь про свої думки та переживання	18	10	10	0,00	1,000
37) намагаюся бути обережним,	19	7	6	2,88	0,237
38) стаю жорстким, готуюся "до бою"	2	4	0	5,91	0,052
39) дію імпульсивно, довго не думаю	2	1	0	1,12	0,573
40) шукаю у проблемі можливості	8	6	6	0,55	0,759
41) будую плани на майбутнє	19	8	14	2,96	0,228