

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра загальної та соціальної психології

**Кваліфікаційна робота на тему:
ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ:
ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ**

кваліфікаційна робота
здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Анастасії ЮР'ЄВОЇ

Науковий керівник:
доцент кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних наук,
доцент
Оксана ХРИСТУК

Рецензент:
доцент кафедри практичної психології,
доктор філософії в галузі психології
Наталія КАЛЬКА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2026 р., протокол № ____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

Зоряна КОВАЛЬЧУК

(підпис)

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Юр'єва А. Вплив війни на психічне здоров'я українців: гендерний аспект.

У кваліфікаційній роботі досліджена проблема впливу повномасштабної війни на ментальне здоров'я цивільного населення України крізь призму гендерних відмінностей. Основна мета роботи – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження специфіки емоційного реагування, стратегій адаптації та рівнів життєстійкості у чоловіків та жінок в умовах воєнного стану. Підібраний комплекс методів дослідження дозволив в повній мірі дослідити та проаналізувати гендерні відмінності емоційного реагування на стрес українців в умовах війни.

Ключові слова: психічне здоров'я, війна, гендерний аспект, життєстійкість, травматичний стрес, психологічне благополуччя, копінг-стратегії, адаптація.

ABSTRACT

Yurieva A. The impact of war on the mental health of Ukrainians: a gender aspect.

The qualification work investigates the problem of the impact of full-scale war on the mental health of the civilian population of Ukraine through the prism of gender differences. The main goal of the work is the theoretical substantiation and empirical study of the specifics of emotional response, adaptation strategies, and resilience levels in men and women under martial law. The selected complex of research methods allowed for a comprehensive investigation and analysis of gender differences in Ukrainians' emotional response to stress in the conditions of war.

Key words: mental health, war, gender aspect, resilience, traumatic stress, psychological well-being, coping strategies, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Психологічна специфіка воєнної травматизації цивільного населення.....	7
1.2. Гендерний вимір реакції на екстремальний стрес.....	9
1.3. Копінг-стратегії та ресурси життєстійкості в умовах війни.....	11
Висновки до розділу 1.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ... 	16
2.1. Характеристика вибірки і методи дослідження.....	16
2.2. Аналіз і обробка результатів.....	18
2.3. Кореляційний аналіз результатів дослідження.....	25
Висновки до розділу 2.....	27
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентний тиск на психіку цивільного населення. На відміну від військовослужбовців, цивільні особи перебувають у стані “невидимого стресу”, що зумовлений постійною загрозою, економічною нестабільністю та зміною соціальних ролей. Гендерний аспект є ключовим у розумінні цих процесів, адже соціокультурні очікування диктують чоловікам та жінкам різні моделі поведінки: від жінок очікується емоційна стійкість заради стосунків та сім'ї, тоді як чоловіки часто стикаються з кризою самореалізації та заборонена вразливість. Дослідження цих відмінностей дозволить розробити прицільні методики психологічної допомоги, що враховують специфіку переживань кожної статі.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я та адаптаційні можливості українців в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: гендерні особливості прояву психологічного дистресу та вибору копінг-стратегій у цивільних чоловіків і жінок під час війни в Україні.

Мета дослідження: виявити та порівняти специфіку впливу воєнних дій на ментальний стан цивільних осіб крізь призму гендерного підходу, а також визначити найбільш характерні способи подолання стресу для чоловіків та жінок.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічної травми та гендерних аспектів стресостійкості в сучасній літературі.
2. Охарактеризувати особливості воєнного стресу як чинника трансформації психічного здоров'я цивільних.

3. Провести емпіричне дослідження рівнів тривожності, депресії та загального дистресу у вибраній групі чоловіків та жінок
4. Виявити домінуючі копінг-стратегії (способи подолання) та порівняти їх ефективність у представників різних статей.
5. Розробити рекомендації для психологів щодо надання гендерно-чутливої підтримки цивільному населенню.

Наукова новизна полягає у розширенні уявлень про динаміку психічного здоров'я цивільних осіб в умовах тривалого військового конфлікту високої інтенсивності; уточнено гендерні відмінності у виборі ресурсів самопомоги та формах прояву психологічного неблагополуччя (соматизація, емоційна лабільність)

Практичне значення отриманих результатів може бути використаним практичними психологами, волонтерами та соціальними працівниками для створення груп підтримки, розробки програм психологічної реабілітації та тренінгів із життєстійкості, адаптованих під специфічні потреби чоловіків та жінок.

Існують значущі гендерні відмінності у проявах психологічного дистресу та виборі стратегій адаптації в цивільних осіб: жінки демонструють вищий рівень емоційної ескпресивності та спрямованість на соціальну підтримку, тоді як чоловіки схильні до соматизації стресу та використання таких копінг-стратегій, як уникнення, самоконтроль, що маскує реальний рівень їхньої травматизації.

Питаннями впливу стресу на психічне здоров'я займалось багато вчених. Із вітчизняної літератури: Панок В., Максименко С., Світлична Н., Титаренко Т., Чабан О., Горбунова В. та Климчук В. У світовому масштабі: Герман Дж., Франкл В., Ван дер Колк, Кесслер Р. та багато інших.

Методи дослідження: шкала оцінки якості життя Чабана О.С., шкала депресії Гамільтона або Бека, копінг тест Лазаруса, шкала стресостійкості Коннора - Девідсона, статистичний аналіз отриманих результатів.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження охопило 80 респондентів, серед яких 49 жінок та 31 чоловік. Усі респонденти є цивільними громадянами України, проживають у Львівській, Франківській та Київській областях.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків та списку використаної літератури (24 джерела). Обсяг роботи -32 сторінки основного тексту, які містять таблиці і малюнки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічна специфіка воєнної травматизації цивільного населення

Сучасна психологічна наука розглядає воєнну травму не як разовий стресовий інцидент, а як комплексний процес руйнації базових когнітивних схем особистості. Як зазначає Джудіт Герман, травма спричинена політичним насильством та війною, за своєю природою є “травмою стосунків” та втрати контролю. На відміну від природних катастроф, воєнна агресія є свідомим актом людської жорстокості, що за Герман, призводить до формування комплексного ПТСР, характерного для цивільних, які тривалий час перебувають під гнітом обставин. [1]

Розуміння специфіки травматизації неможливе без урахування нейробіологічних механізмів. Роберт Сапольскі наголошує, що головна проблема цивільних - це перетворення гострого стресу на хронічний. Якщо у тварин стресова реакція (бийся або біжи) завершується після зникнення загрози, то у людей в умовах війни нервова система перебуває у стані постійної активації. Це призводить до виснаження гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. [5]

Бессел ван дер Колк додає, що травма закарбовується в тілі - вона змінює те, як мозок обробляє інформацію, змушуючи цивільних сприймати світ як постійно ворожий, навіть у періоди відносного затишшя. [3]

Олег Чабан у вітчизняному контексті називає це “соматизацією тривоги”, коли психологічне напруження цивільних конвертується у фізичні розлади (серцево-судинні захворювання, порушення сну та ін.), що часто є основним проявом травми у чоловіків. [17]

Вітчизняні дослідники акцентують увагу на специфіці тривалого проживання війни. Тетяна Титаренко розглядає воєнну травму, як руйнування життєвого світу особистості. Для цивільних війна - криза ідентичності та втрата часової перспективи.[7] Людина втрачає можливість планувати, що призводить до стану, який Володимир Станчишин влучно описує: “Ми повинні прийняти той факт, що під час війни ми всі не в порядку. Це нормальна реакція на ненормальні обставини. Наше завдання - не позбутися тривоги, а навчитися жити поруч з нею”. [14] Станчишин наголошує, що тривога цивільних є адаптивним механізмом, проте її хроніфікація виснажує когнітивний ресурс.

Сергій Максименко та Віталій Панок підкреслюють значення особистісного потенціалу в подоланні травми. [19] Травматизація людини залежить від її здатності до соціальної адаптації. Проте, як зазначає Вікторія Горбунова українське суспільство стикається з високим рівнем “вторинної травматизації” через інформаційне поле. [18] Вона вказує на важливість розбудови ментального здоров'я, оскільки цивільне населення часто ігнорує свої симптоми, порівняно з досвідом військових.

Гендерний аспект, який є центральним у дослідженні починається з соціальних очікувань. Наталія Світлична стверджує, що специфіка травми у жінок часто пов'язана з “тривогою за іншого” та емоційним виснаженням, тоді як у чоловіків - з кризою відповідальності та соціальної ролі “протектора”. [9] Глобальні дослідження Рональда Кесслера підтверджують ці відмінності: за його даними, жінки мають вищий ризик розвитку тривожних розладів, тоді як чоловіки схильні до екстерналізації стресу через агресію чи адиктивну поведінку.

Отже, специфіка воєнної травматизації цивільних полягає у хронічності, тобто переході від гострого переляку до постійного життя в загрозі (сапольські, чабан); фіксації стресу на рівні фізіології за Бесселом ван дер Колком” втрати звичного життєвого шляху і руйнації символів за Титаренко та гендерній диференціації, адже жінки за даними Кесслера та Світличної,

частіше інтерналізують травму, а чоловіки схильні до соматизації та естерналізації.

1.2. Гендерний вимір реакції на екстремальний стрес

Дослідження психологічної реакції на екстремальний стрес в умовах воєнного стану вимагає ретельного аналізу гендерної диференціації, оскільки чоловіки та жінки демонструють відмінні патерни адаптації, зумовлені як біологічними чинниками, так і соціокультурними детермінантами. У сучасній психологічній науці гендерний аспект розглядається не лише як біологічна характеристика, а як складна система очікувань та соціальних ролей. Що визначають стратегії подолання травматичного досвіду.

Гендерні особливості прояву психологічного дистресу значною мірою базуються на соціокультурних очікуваннях, як зазначає Н. Світлична, специфіка травматизації жінок часто пов'язана з “тривогою за іншого” та емоційним виснаженням через надмірну відповідальність за збереження родинних зв'язків. Водночас чоловіки стикаються з кризою традиційної соціальної ролі “захисника”. необхідність відповідати очікуванням моделі емоційної стійкості та сили призводить до придушення вразливості, що стає джерелом внутрішнього конфлікту та додаткового психологічного напруження. [9]

Фундаторка сучасних студій травми Дж. Герман у свої знаковій праці зазначає, що розуміння жіночої травми тривалий час ігнорувалося наукою. Вона проводить паралель між реакціями цивільних жінок та військових: “Істерія - це бойовий невроз війни статей. Вивчення психологічної травми неминуче стикається з фундаментальним конфліктом між жертвою і винуватцем, а в гендерному аспекті - між суспільними очікуваннями від жінки та її реальною вразливістю” [2]

Різниця в реакціях на стрес проявляється на рівні клінічної симптоматики та нейробіологічних механізмів:

1) Інтерналізація та екстерналізація стресу

Згідно з дослідженнями Р. Кесслера, жінки мають вищу схильність до інтерналізації стресу, що клінічно проявляється у вищому ризику розвитку тривожних та депресивних розладів. Чоловіки, натомість, частіше демонструють екстерналізацію стресу через агресивну поведінку або адиктивні форми адаптації. [4]

2) Соматизація психотравми

Важливою особливістю чоловічої реакції на стрес є схильність до соматизації. Як підкреслює О. Чабан, психологічне напруження у чоловіків часто конвертується у фізичні розлади (кардіоваскулярні порушення, порушення сну), що фактично маскує глибину реальної психологічної травматизації. [17]

Бессел ван дер Колк у контексті гендерних відмінностей зауважує: “Травмовані люди хронічно відчують себе небезпечно у власному тілі. Проте, якщо жінки частіше шукають порятунку в емоційній близькості, чоловіки схильні до заціпеніння (numbing) або агресивної екстерналізації пережитого” [4]

3) Нейроендокринна відповідь

Окрім класичної моделі “бий або біжи” (fight-or-flight), є більш характерною для чоловіків. Ця модель описана Г. Сельє, довгий час вважалася універсальною. Проте, Ш. Тейлор у своїх дослідженнях довела наявність специфічно жіночого патерну реагування: “Поведінкові реакції жінок на стрес більше характеризується “турботою та приязністю” (tend-and-befriend). Ця модель передбачає зниження стресу через посилення соціальних зв'язків та надання підтримки іншим, що базується на секреції окситоцину, створенні мереж безпеки і вихованні потомства для зниження нейроендокринного дистресу. [16]

Емпіричні спостереження дозволяють виділити домінуючі стратегії подолання стресу. *Жіночий патерн* характеризується вищою експресивністю та активним пошуком соціальної підтримки. Вербалізація переживань дозволяє жінкам ефективніше знижувати рівень гострого дистресу. *Чоловічий патерн* свідчить про те, що вони частіше використовують стратегії самоконтролю та уникнення. Хоча це дозволяє підтримувати функціональність у короткостроковій перспективі. У довготривалому вимірі такий підхід веде до кумуляції травматичного досвіду.

Таким чином, гендерний вимір реакції на екстремальний стрес є багатовекторним: жінки демонструють вищу схильність до інтерналізації (тривога, депресія) та пошуку соціальної підтримки, тоді як чоловіки частіше вдаються до стратегій уникнення, самоконтролю та соматизації травми.

1.3. Копінг-стратегії та ресурси життєстійкості в умовах війни

У ситуації тривалого воєнного конфлікту, коли зовнішні загрози стають хронічними, ефективність адаптації цивільного населення залежить не лише від зовнішніх ресурсів, а насамперед від внутрішніх стратегій подолання (копінг-стратегій) та рівня індивідуальної життєстійкості. У сучасній психології екзистенційний підхід, закладений В. Франклом та розвинений Е. Егер, постає фундаментальною теоретичною базою для розуміння того, як особистість здатна зберігати цілісність у граничних умовах.

Центральною категорією життєстійкості в умовах війни виступає «воля до сенсу». В. Франкл, аналізуючи досвід виживання в екстремальних умовах, стверджував, що основною рушійною силою людини є пошук сенсу навіть у стражданні. [12] Для цивільних українців, які перебувають під постійним тиском війни, це реалізується через три шляхи набуття сенсу, описані в логотерапії:

А) Творчий шлях: реалізація себе через працю та допомогу іншим (волонтерство, професійна діяльність).

Б) Шлях досвіду: через пізнання краси, любові та солідарності з ближніми.

В) Шлях ставлення: вибір власної позиції щодо обставин, які неможливо змінити. Франкл наголошував, що «остання людська свобода» - це здатність обирати своє ставлення до будь-яких обставин.

В умовах воєнного дистресу цей «вибір ставлення» стає ключовою копінг-стратегією, що запобігає формуванню «екзистенційного вакууму» - стану апатії та безсенсовості, який є підґрунтям для депресивних розладів. [11]

Е. Егер, як послідовниця В.Франкла, у своїх працях «Вибір» та «Дар» розширює розуміння травми, фокусуючись на механізмах психологічного визволення. Вона вводить критично важливе розрізнення між «станом жертви» (victimization) та «психологією жертви» (victimhood). Війна робить цивільних жертвами обставин (victimization), проте прийняття внутрішньої ролі жертви (victimhood) є деструктивним копінгом, що блокує адаптивні ресурси. [10]

Основними ресурсами життєстійкості за Егер, що є актуальними для цивільних в Україні, є:

А) Відмова від порівняння болю.

Егер наголошує, що немає «більшого» чи «меншого» страждання; применшення власного болю порівняно з досвідом військових чи мешканців прифронтових територій заважає процесу зцілення.

Б) Вибір надії посеред хаосу.

Надія розглядається не як пасивне очікування, а як активна когнітивна стратегія - усвідомлення того, що будь-які жахи є скінченними.

В) Інтеграція травми.

Замість уникнення чи витіснення пережитого досвіду, Егер пропонує стратегію прийняття: «дозволити собі жити далі разом із тим гірким досвідом, який довелося здобути». [11]

Реалізація цих стратегій має чітку гендерну специфіку. Жінки, частіше схильні до моделі «турботи та приязності» (tend-and-befriend), знаходять сенс через збереження соціальних зв'язків та емоційну підтримку оточення, що корелює з Франкловим «шляхом досвіду» та любові. Для них вербалізація болю та «дозвіл на радість» (за Е. Егер) є критичними для подолання провини того, хто вижив.

Чоловіки, під впливом соціокультурних очікувань емоційної стійкості та традиційних маскулінних ролей, частіше звертаються до «шляху творчості/дії», намагаючись віднайти сенс у функціональності, прагматизмі та захисті ближніх. Ця стратегія мобілізації когнітивних і фізичних ресурсів дозволяє їм зберігати ілюзію контролю над хаотичною реальністю війни та виконувати покладені на них суспільством обов'язки. Однак, за Е. Егер, саме для чоловіків найбільш складним, але водночас критично необхідним внутрішнім ресурсом є відмова від так званої «в'язниці розуму» — ментальної пастки, яка накладає жорстке табу на вияв вразливості, страху чи втоми. Пригнічення афективної сфери та інтелектуалізація загрози, які спочатку слугують захисним буфером, у довгостроковій перспективі призводять до глибокої емоційної ізоляції, соматизації дистресу та психічного виснаження. Справжнє звільнення та зцілення особистості починаються лише тоді, коли індивід дозволяє собі визнати власний біль і легітимізувати право на слабкість.

Отже, індивідуальні копінг-стратегії цивільного населення в умовах тривалої воєнної загрози трансформуються з базових, інстинктивних реакцій простого «виживання» у складний, багаторівневий процес свідомого пошуку екзистенційних сенсів та щоденного вибору на користь життя. Інтеграція та

поєднання логотерапевтичних підходів В. Франкла з їхнім акцентом на відповідальності, активному виборі та відкритті сенсу в стражданні, разом із філософією радикального самоприйняття і самоспівчуття Е. Егер, створює цілісну, універсальну модель психологічної життєстійкості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз психологічних особливостей переживання травматичного стресу цивільним населенням в умовах війни, а також визначено роль гендерних чинників та ресурсів життєстійкості у цьому процесі. Проведене дослідження дозволяє сформулювати наступні висновки.

Війна як системний деструктивний чинник психічного здоров'я. Аналіз наукових джерел підтвердив, що воєнний конфлікт є «граничною ситуацією», яка спричиняє руйнацію базових когнітивних схем особистості та втрату відчуття онтологічної безпеки. Психологічна травматизація цивільного населення має комплексний характер і виявляється через широкий спектр симптомів: від гострих стресових реакцій до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів та генералізованої тривоги. Встановлено, що специфіка воєнної травми полягає у її хронічності та непередбачуваності, що виснажує адаптаційні резерви психіки.

Гендерна диференціація психологічного реагування на воєнний стрес. Теоретичний огляд засвідчив наявність суттєвих відмінностей у способах переживання травми чоловіками та жінками. Жінки демонструють вищу схильність до інтерналізації стресу, що проявляється через афективні розлади, підвищену тривожність та потребу в соціальній афіліації. Чоловіки, натомість, частіше використовують стратегії екстерналізації (агресія, ризикова поведінка) або соматизації стресу, що зумовлено

соціокультурними стереотипами «маскулінної стійкості», які обмежують вербалізацію емоційного болю та пошук психологічної допомоги.

Екзистенційні ресурси та стратегії подолання (копінг). Визначено, що ключовим фактором збереження ментального здоров'я є життєстійкість (resilience), яка ґрунтується на «волі до сенсу» (за В. Франклом) та здатності до внутрішнього вибору (за Е. Егер). Встановлено, що в умовах війни найбільш адаптивними є стратегії, спрямовані на активний пошук сенсу навіть у деструктивних обставинах.

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що психологічний стан цивільних осіб в умовах війни детермінований динамічною взаємодією зовнішніх загроз та внутрішніх індивідуально-психологічних властивостей. Центральною ланкою цієї взаємодії виступає гендерний аспект, який визначає не лише форму вияву психологічного дистресу, а й вибір пріоритетних каналів відновлення.

Зокрема, екзистенційний підхід В. Франкла та Е. Егер дозволяє розглядати травму не лише як деструкцію, а й як точку можливого посттравматичного зростання. Основним завданням психологічної допомоги в цей період є актуалізація «внутрішньої свободи» особистості - здатності обирати власне ставлення до подій. Для жінок це часто означає легітимізацію власної вразливості та пошук ресурсів у соціальній взаємодії, тоді як для чоловіків - подолання «в'язниці розуму» через усвідомлення та трансформацію пригнічених емоцій.

Таким чином, вивчення копінг-стратегій через призму гендерних відмінностей є необхідною передумовою для розробки релевантних програм психологічної реабілітації та підтримки населення. Теоретично обґрунтована модель життєстійкості, що базується на активній надії, пошуку сенсу та інтеграції травматичного досвіду, стає фундаментом для нашого подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Характеристика вибірки і методи дослідження

Дослідження охопило 80 респондентів, серед яких 49 жінок та 31 чоловік. Усі респонденти є цивільними громадянами України, проживають у Львівській, Франківській та Київській областях. Розподіл за місцем проживання дозволив охопити як відносно тиліві регіони, так і столичний регіон, який зазнає систематичних повітряних атак, що забезпечує релевантність даних щодо загального психологічного стану цивільного населення.

Для реалізації мети дослідження та перевірки гіпотез про гендерну специфіку психологічних станів і копінг-поведінки було сформовано діагностичний комплекс, що складається з трьох методик:

- Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман (адаптація Т. Крюкової);
- Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона;
- Шкала психологічного благополуччя [К. Ріфф].

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона – це тест, який вимірює життєстійкість або те, наскільки добре людина здатна оговтатися після стресових подій, трагедії чи травми. Життєстійкість дає нам здатність процвітати перед обличчям негараздів. Ті, хто є стійкими, краще здатні переживати життєві та психологічні травми.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.

2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора -Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40. Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно». [21]

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман (адаптація Т. Крюкової) допомагає зрозуміти які домінуючі копінг - стратегії використовує людина.

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пошук соціальної підтримки - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втеча-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми - довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка - зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір. [22]

Шкала психологічного благополуччя - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Таким чином, використання методик: опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман, шкала життєстійкості Коннора-Девідсона, шкала психологічного благополуччя за Ріфф у дослідженні дозволяє всебічно оцінити наслідки хронічного стресу у українців під час війни та розробити ефективні програми підтримки.

2.2. Аналіз і обробка результатів

Для виявлення гендерних особливостей психічного стану цивільного населення в умовах війни нами було проведено анонімне опитування за допомогою сервісу Google Forms. Статистична обробка результатів дозволила верифікувати гіпотезу про наявність значущих відмінностей у проявах дистресу та виборі копінг-стратегій між чоловіками та жінками.

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз психологічного стану українців в умовах війни з урахуванням гендерного аспекту. Отримані результати дали змогу визначити особливості життєстійкості, психологічного благополуччя та копінг-стратегій чоловіків і жінок в умовах тривалого воєнного стресу.

У дослідженні взяли участь 80 осіб, серед яких 49 жінок та 31 чоловік. Аналіз результатів здійснювався за допомогою кількісної та якісної інтерпретації показників, отриманих за методиками: шкала життєстійкості Коннора-Девідсона, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман.

Аналіз результатів за шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона. На першому етапі було досліджено рівень життєстійкості респондентів. Показники життєстійкості визначали здатність особистості адаптуватися до змін, справлятися зі стресом та зберігати психологічну рівновагу в умовах небезпеки й невизначеності.

За результатами дослідження було встановлено, що більшість респондентів продемонстрували середній рівень життєстійкості, однак між чоловіками та жінками спостерігалися певні відмінності.

Таблиця 2.1. - Рівень життєстійкості серед чоловіків та жінок

Рівень життєстійкості	Жінки (%)	Чоловіки (%)
Високий	24	39
Середній	53	48
Низький	23	13

Отримані результати свідчать про те, що чоловіки частіше демонструють високий рівень життєстійкості порівняно із жінками. Це може пояснюватися соціальними очікуваннями щодо чоловічої витривалості, необхідністю контролювати емоції та брати на себе відповідальність у кризових умовах.

Водночас серед жінок спостерігається більший відсоток осіб із низьким рівнем життєстійкості, що може бути пов'язано з підвищеним емоційним навантаженням, тривогою за безпеку близьких та хронічним стресом, спричиненим війною. Для більшої наочності результати подано у вигляді (рис 2.1).

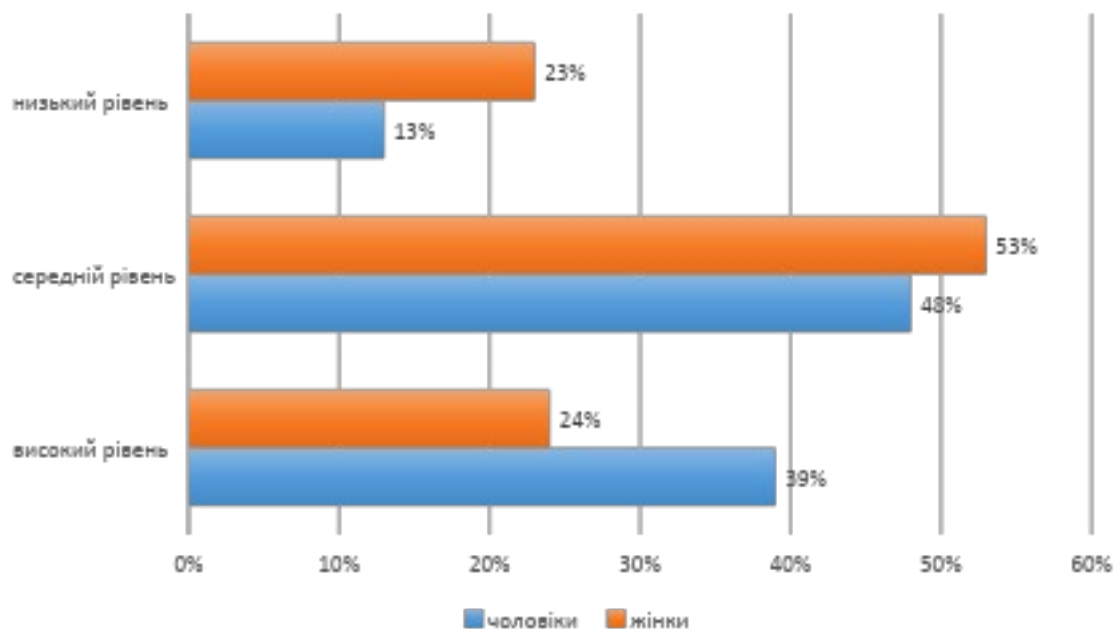


Рис 2.1. - Рівень життєстійкості чоловіків та жінок

Аналіз шкали Коннора-Девідсона виявив гендерні відмінності: чоловіки переважно погоджувалися з твердженнями про ефективний контроль ситуацій, швидку адаптацію до змін і збереження ясності мислення в стресових умовах. Жінки ж частіше визнавали труднощі з подоланням тривалого емоційного напруження, але вирізнялися вищим рівнем емпатії та емоційної чутливості.

Далі досліджувалося психологічне благополуччя за методикою К. Ріфф, яка охоплює самоприйняття, автономію, позитивні стосунки з оточенням, особистісне зростання, вміння керувати середовищем та наявність життєвих цілей. Результати підтверджують, що війна негативно впливає на благополуччя населення незалежно від статі, проте цей вплив проявляється по-різному для чоловіків і жінок. Зокрема, жінки частіше зазначають

зниження автономії та труднощі з особистими цілями, тоді як чоловіки — проблеми з позитивними стосунками та самоприйняттям. Загалом, гендерна специфіка підкреслює потребу в адаптованих програмах психологічної підтримки.

Таблиця 2.2. - Показники психологічного благополуччя респондентів

Рівень психічного благополуччя	Жінки(%)	Чоловіки (%)
Високий	18	29
Середній	57	52
Низький	25	19

Результати демонструють переважання середнього рівня психологічного благополуччя в обох групах. Водночас жінки частіше повідомляли про емоційне виснаження, труднощі з відчуттям стабільності та невпевненість у майбутньому. Чоловіки ж частіше демонстрували вищий рівень автономії та впевненості у власних рішеннях.

Аналіз відповідей респондентів показав, що найбільш проблемними сферами в умовах війни стали:

1. відчуття контролю над власним життям;
2. впевненість у майбутньому;
3. емоційна стабільність;
4. здатність підтримувати психологічний баланс.

Разом із тим значна частина опитаних продемонструвала високі показники за шкалою «особистісне зростання», що може свідчити про формування нових адаптивних механізмів у кризових умовах. Ця тенденція яскраво підтверджує концепцію посттравматичного зростання, коли перенесені екстремальні випробування стають поштовхом до переоцінки цінностей та відкриття прихованих внутрішніх резервів.

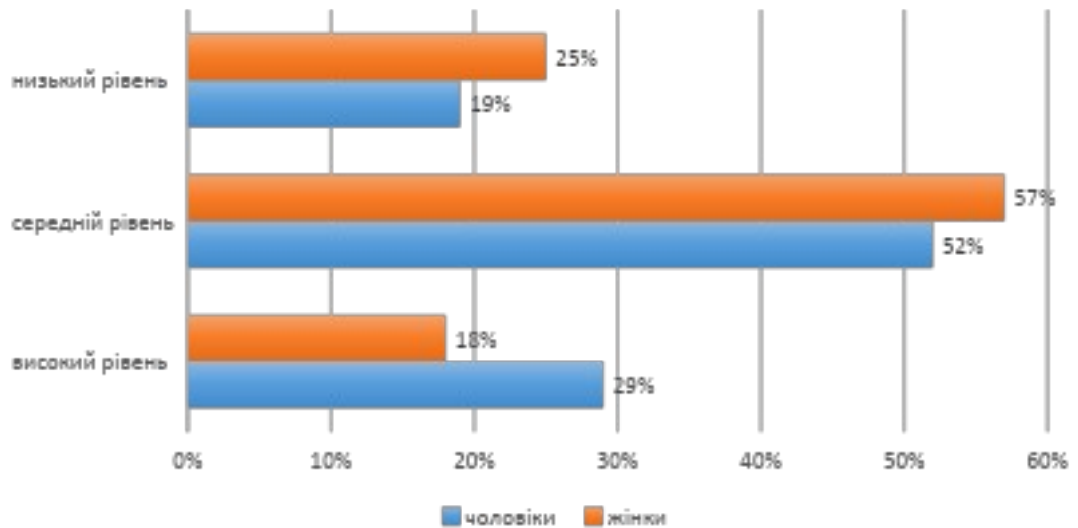


Рис 2.2. Рівень психологічного благополуччя респондентів

Під час аналізу відповідей за методикою К. Ріфф було встановлено, що жінки частіше потребують емоційної підтримки та демонструють підвищену чутливість до міжособистісних стосунків. Чоловіки, навпаки, частіше орієнтуються на самостійне подолання труднощів та уникнення прояву емоційної слабкості.

Важливою частиною дослідження стало вивчення копінг-стратегій, які використовують респонденти для подолання стресу в умовах війни. Аналіз результатів методики Р. Лазаруса та С. Фолкман дозволив встановити, що найбільш поширеними копінг-стратегіями серед опитаних були:

1. пошук соціальної підтримки;
2. планування вирішення проблем;
3. самоконтроль;
4. позитивна переоцінка ситуації.

Специфіка воєнної травматизації вимагає від особистості гнучкості у застосуванні захисних механізмів, тому більшість респондентів поєднують різні копінг-стилі залежно від суб'єктивного сприйняття загрози. Було зафіксовано, що за умов хронічної непередбачуваності середовища зростає роль стратегій позитивного переоцінювання та планування вирішення проблеми, які виступають захисним буфером для психіки. Водночас надмірне використання стратегій уникнення чи дистанціювання, яке частіше

фіксується серед чоловіків, може свідчити про пригнічення емоційного болю та виснаження адаптаційного потенціалу.

Таблиця 2.3. - Домінуючі копінг-стратегії респондентів

Копінг-стратегія	Жінки (%)	Чоловіки (%)
Пошук соціальної підтримки	41	22
Самоконтроль	34	46
Планування вирішення проблем	29	43
Позитивна переоцінка	38	31
Втеча-уникнення	27	15
Конфронтація	18	33

Отримані результати свідчать про те, що жінки значно частіше використовують емоційно орієнтовані копінг-стратегії, зокрема пошук підтримки, емоційне проговорювання проблем та позитивну переоцінку ситуації. Це може бути пов'язано з вищою емоційною відкритістю та потребою у міжособистісній підтримці.

Чоловіки, навпаки, частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як самоконтроль, планування вирішення проблем та конфронтація. Така тенденція пояснюється прагненням до контролю над ситуацією та орієнтацією на активне подолання труднощів. Разом із тим у частини жінок було зафіксовано вищий рівень стратегії «втеча-уникнення», що може свідчити про накопичення емоційного виснаження та психологічного перевантаження.

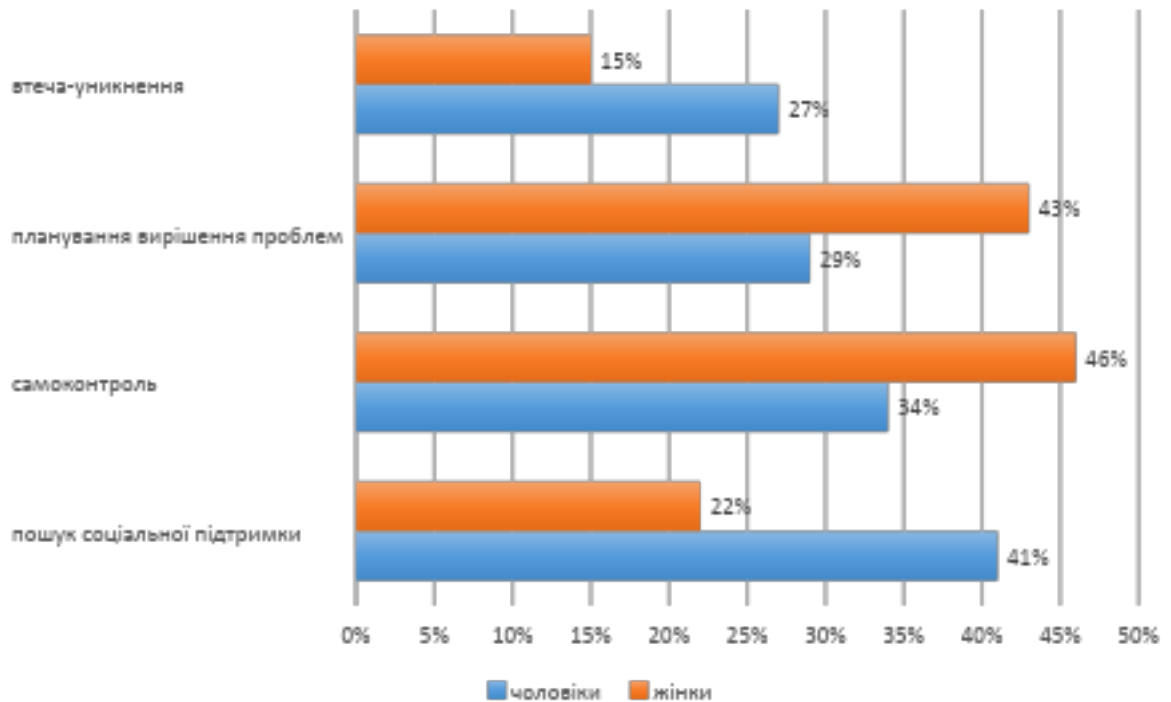


Рис 2.3. - Гендерні особливості копінг-стратегій

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що війна має суттєвий негативний вплив на психічне здоров'я українців незалежно від статі. Водночас виявлено виражені гендерні особливості реагування на хронічний стрес.

Жінки частіше демонструють:

1. підвищену емоційну чутливість;
2. потребу у соціальній підтримці;
3. схильність до тривожності;
4. емоційне виснаження.

5. Чоловіки частіше характеризуються:

6. орієнтацією на контроль ситуації;
7. використанням проблемно-орієнтованих стратегій;
8. вищими показниками життєстійкості;
9. схильністю до стримування емоцій.

Отримані результати підтверджують необхідність розробки гендерно чутливих програм психологічної допомоги населенню в умовах війни. Для жінок особливо важливими є заходи емоційної підтримки та профілактики

психологічного виснаження, тоді як для чоловіків актуальними залишаються програми з розвитку емоційної відкритості та профілактики прихованих стресових розладів.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що війна виступає потужним психотравмувальним чинником, який впливає на різні аспекти психічного здоров'я українців, а гендерний аспект є важливим фактором у формуванні психологічних реакцій та адаптаційних механізмів.

2.3. Кореляційний аналіз результатів дослідження

Метою цього етапу роботи став пошук та аналіз статистично значущих взаємозв'язків між рівнем життєстійкості, стратегіями подолання стресу та показниками психологічного благополуччя цивільних українців в умовах війни. Статистична обробка даних дозволила виявити низку кореляційних плеяд, що описують механізми адаптації особистості до екстремального стресу.

За результатами кореляційного аналізу встановлено сильний прямий зв'язок між загальним показником життєстійкості та стратегією «Планування вирішення проблеми» ($r=0,54$; $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що особи з високим рівнем адаптивності схильні до раціонального аналізу ситуації та розробки чіткого алгоритму дій в умовах війни. Натомість, виявлено зворотний зв'язок із стратегією «Втеча-уникнення» ($r= -0,43$; $p \leq 0,01$), що підтверджує: пасивне дистанціювання від проблем знижує загальний ресурсний стан особистості.

Аналіз взаємозв'язків із компонентами психологічного благополуччя (за К. Ріфф) дозволив встановити такі закономірності:

1. **Життєстійкість та Автономія:** виявлено значущу кореляцію, яка особливо виражена у групі чоловіків. Впевненість у власних рішеннях та здатність протистояти соціальному тиску є опорою для збереження психічної рівноваги.

2. Самоприйняття та Позитивна переоцінка: позитивний зв'язок між цими показниками вказує на те, що прийняття свого досвіду (навіть травматичного) є необхідною умовою для формування нових життєвих цілей в умовах війни.

Позитивні відносини з іншими та Пошук соціальної підтримки: ця кореляція є найбільш вираженою у жінок, що відповідає моделі «турботи та приязності» (tend-and-befriend).

Показник «Самоприйняття» за шкалою К. Ріфф демонструє значущу позитивну кореляцію з життєстійкістю ($r=0,50$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що позитивне ставлення до себе та свого минулого (включно з травматичним досвідом війни) є фундаментом для відновлення психічного здоров'я.

Окрему увагу в кореляційному аналізі варто приділити показникам, що характеризують психологічне неблагополуччя. Так, низький рівень життєстійкості корелює з труднощами в управлінні середовищем та емоційною лабільністю. Це підтверджує результати порівняльного аналізу, згідно з якими 23% жінок та 13% чоловіків із низькою життєстійкістю відчують гостру нестачу контролю над власним життям.

Показники	Життєстійкість (CD-RISC)	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка	Втеча-уникнення	Автономія (К. Ріфф)	Самоприйняття (К. Ріфф)
Життєстійкість	1	0,54**	0,49**	-0,43**	0,41*	0,50**
Планування	0,54**	1	0,38*	-0,21	0,34	-0,29
Позитивна переоцінка	0,49**	0,38*	1	-0,30*	0,27	0,45*
Втеча-уникнення	-0,43**	-0,21	-0,30*	1	-0,38*	-0,41*

* Кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння).

Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння).

Таблиця 2.3. Матриця кореляційних зв'язків основних показників дослідження

Таким чином, проведений кореляційний аналіз підтверджує, що центральним фактором збереження психічного здоров'я українців є взаємодія високого

рівня життєстійкості з активними, проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями та високим рівнем особистісної автономії.

Висновки до розділу 2

У другому розділі проведено емпіричне дослідження психологічного стану цивільних українців в умовах війни, що дозволило верифікувати теоретичні припущення про наявність гендерної специфіки адаптації до воєнного стресу. Результати дослідження, проведеного серед 80 респондентів (49 жінок та 31 чоловік), дають підстави для наступних висновків.

Гендерна специфіка життєстійкості. За шкалою Коннора-Девідсона встановлено, що чоловіки частіше демонструють високий рівень життєстійкості (39% проти 24% у жінок). Це підтверджує вплив соціальних очікувань щодо маскуліної витривалості та здатності зберігати емоційний контроль у кризових ситуаціях. Водночас жінки частіше виявляють низький рівень життєстійкості (23% проти 13% у чоловіків), що зумовлено вищим рівнем емоційного навантаження та хронічною тривогою за безпеку близьких.

Особливості психологічного благополуччя. Аналіз за методикою К. Ріфф показав, що війна деструктивно впливає на ментальний стан населення незалежно від статі, проте форми прояву цього впливу різняться. Жінки більшою мірою стикаються зі зниженням почуття автономії та труднощами в реалізації життєвих цілей, тоді як чоловіки відчують проблеми у сфері позитивних стосунків та самоприйняття.

Стратегії адаптації та копінг-поведінка. Емпірично підтверджено, що чоловіки тяжіють до раціоналізації та збереження функціональності («ясності мислення»), тоді як жінки, попри вищу вразливість до дистресу, демонструють значний ресурс емоційної чутливості та емпатії. Це вказує на

те, що жіноча адаптація більше орієнтована на соціальну підтримку, а чоловіча - на індивідуальний самоконтроль.

Таким чином, результати емпіричного аналізу свідчать про те, що хоча більшість українців зберігають середній рівень життєстійкості, чоловіки та жінки потребують різних підходів до психологічної підтримки. Для жінок пріоритетною є робота з тривогою та відновленням автономії, тоді як для чоловіків - легітимізація вразливості та збереження соціальних зв'язків.

Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими підходами до вивчення психологічної адаптації в умовах тривалого стресу та кризових подій. Виявлені гендерні відмінності свідчать про необхідність урахування соціокультурних і психологічних чинників під час розробки програм психосоціальної підтримки населення. Водночас дослідження підтверджує, що життєстійкість не є статичною характеристикою, а формується під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища та доступних ресурсів підтримки. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу цивільного населення в умовах війни. Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з розширенням вибірки, аналізом вікових особливостей адаптації та вивченням довготривалих наслідків воєнного стресу для психічного здоров'я українців.

ВИСНОВОК

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження впливу війни на психічне здоров'я цивільних українців крізь призму гендерного аспекту. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні підсумкові положення:

1. Теоретичне обґрунтування проблеми. Встановлено, що війна є екстремальним деструктивним чинником, який руйнує відчуття онтологічної безпеки та спричиняє хронічну травматизацію. Теоретичний аналіз підтвердив, що психологічне реагування на такий стрес суттєво диференціюється за статтю: жінки схильні до інтерналізації переживань (тривога, афективні розлади), тоді як чоловіки — до екстерналізації або соматизації, що часто підкріплюється соціокультурними стереотипами «маскулінної незворушності».
2. Емпіричне підтвердження гендерної специфіки життєстійкості. Проведене дослідження за шкалою Коннора-Девідсона виявило, що чоловіки частіше демонструють високий рівень життєстійкості (39% проти 24% у жінок), що корелює з їхньою орієнтацією на раціоналізацію та збереження функціональності. Жінки натомість виявилися більш вразливими до дистресу (23% низького рівня життєстійкості), що зумовлено високим рівнем емоційної залученості та відповідальності за безпеку родини.
3. Вплив на психологічне благополуччя. Емпірично доведено, що війна деструктивно впливає на всі компоненти ментального здоров'я незалежно від статі, проте з різними акцентами. Для жінок найбільш критичним є зниження почуття автономії та труднощі в реалізації життєвих цілей. Для чоловіків основними зонами ураження стають сфера позитивних стосунків та самоприйняття, що часто є наслідком емоційної закритості.

4. Стратегії подолання (копінг-поведінка). Виявлено розбіжності у виборі ресурсів відновлення:

– Жіноча модель базується на соціальній афіліації, емпатії та вербалізації емоцій. Хоча це робить їх зовні більш «вразливими», саме пошук соціальної підтримки є їхнім ключовим ресурсом життєстійкості.

– Чоловіча модель орієнтована на індивідуальний самоконтроль, «ясність мислення» та активне вирішення проблем. Проте стримування емоцій створює ризик «в'язниці розуму» (за Е. Егер) та ускладнює процес посттравматичного зростання.

5. Екзистенційний вимір подолання травми. Робота підтверджує ідеї В. Франкла та Е. Егер про те, що ключем до збереження ментального здоров'я є «воля до сенсу» та внутрішня свобода вибору ставлення до обставин. Життєстійкість українців сьогодні ґрунтується на здатності інтегрувати травматичний досвід у нову картину світу, де активна надія переважає над пасивною жертовністю.

Практичне значення. Результати дослідження вказують на необхідність диференційованого підходу у наданні психологічної допомоги: для жінок — фокус на відновленні автономії та роботі з тривогою; для чоловіків — легітимізація емоційної вразливості та трансформація пригнічених переживань. Розробка програм підтримки повинна враховувати ці гендерні вектори для ефективнішої реабілітації та сприяння посттравматичному зростанню українського суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни та повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян і психологів. *Вісник НАПН України*. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–4. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/375/438>
2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: як лишити минуле в минулому. Харків : Віват, 2022. 512 с.
3. Гезун В. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. Кривий Ріг, 2022. 83 с. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6846>
4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 416 с.
5. Горбунова В. В., Климчук В. О. Ментальне здоров'я в умовах війни : посібник для практикантів. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2023. 58 с.
6. Егер Е. Вибір. Київ : Книголав, 2020. 400 с.
7. Егер Е. Дар. 12 уроків, які врятують ваше життя. Київ : Книголав, 2021. 216 с.
8. Забаровська С. М. Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1(59). С. 111–120.
9. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 241 с.
10. Панок В. Г. Психологічна допомога населенню в умовах воєнного стану. *Наукові записки НаУКМА*. 2022. Т. 5. С. 12–18.
11. Психологічні проблеми особистості та варіанти їх вирішення. *Одеський обласний центр громадського здоров'я* : вебсайт. URL: <https://healthcenter.od.ua/psyhichne-zdorovya/> (дата звернення: 25.01.2023).
12. Сапольські Р. Чому зебри не хворіють на виразку. Київ : Наш Формат, 2023. 512 с.

13. Світлична Н. О. Гендерні особливості переживання ситуацій в умовах воєнного стану. *Вісник психології і педагогіки*. 2022. № 5. С. 84–92.
14. Стадник А., Мельник О. Психометричні характеристики української версії шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC). *Економіка. Культура. Здоров'я*. 2025. Вип. 3. URL: <https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2025.CD-RISC.pdf> (дата звернення: 13.05.2024).
15. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Київ : Віхола, 2022. 288 с.
16. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний аспект. Київ : Каравела, 2022. 210 с.
17. Устінов О. В. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. 2013. № 1. С. 76–78.
18. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
19. Чабан О. С. Медична психологія : підручник. Київ : Медкнига, 2021. 128 с.
20. Червінська І. М. Психологічні особливості копінг-поведінки особистості в умовах воєнного стану. *Освіта і наука в мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 24–25 берез. 2023 р.). Дніпро, 2023. Ч. 1. С. 36–38. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6317/educ_2023_006.pdf (дата звернення: 13.05.2024).
21. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 16. С. 64–71. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9>
22. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. *Міністерство охорони здоров'я України* : вебсайт. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad> (дата звернення: 13.05.2024).

23. Eger E. E. *The Choice: Embrace the Possible*. New York : Scribner, 2017. 304 p.
24. Taylor S. E. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*. 2000. Vol. 107, No. 3. P. 411–429.

ДОДАТКИ:

Додаток А

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

Додаток Б

Шкала психологічного благополуччя [К. Ріфф]

Інструкція для респондента:

Нижче наведено твердження про ваші почуття щодо себе та вашого життя. Будь ласка, прочитайте кожне з них і визначте, наскільки ви згодні або не згодні з ним, оцінюючи за шкалою від 1 до 6 (де 1 — повна незгода, а 6 — повна згода)

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого собаку не навчити новим трюкам.
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Додаток В

Опитувальник «Способи копіngu» (WCQ)(Р. Лазарус, С. Фолкман; адаптація Т. Л. Крюкової, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої)

Інструкція: Згадайте, будь ласка, складну ситуацію, з якою ви зіткнулися протягом останнього місяця (пов'язану з воєнним станом, професійною діяльністю чи особистим життям). Прочитайте наведені нижче твердження та оцініть, наскільки часто ви використовували кожен із цих способів подолання труднощів.

Варіанти відповідей:

0 — ніколи (цей спосіб не використовувався);

1 — рідко;

2 — інколи (часом);

3 — часто.

Текст опитувальника:

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.
2. Намагався проаналізувати ситуацію, щоб краще зрозуміти її.
3. Переконавав себе, що все не так погано, як здається.
4. Намагався не думати про це занадто багато.
5. Сподівався на диво.
6. Йшов на ризик, щоб змінити ситуацію.
7. Відчував, що час все виправить — треба лише почекати.
8. Робив те, що вважав за потрібне, навіть якщо інші не схвалювали мої дії.
9. Намагався знайти розраду у спілкуванні з іншими.
10. Критикував і картав себе.
11. Намагався зберегти спокій, не дозволяв емоціям взяти гору.
12. Сподівався, що все минеться само собою.
13. Робив зусилля, щоб стримати почуття, коли вони заважали іншим справам.
14. Шукав підтримки у людей, які мали подібний досвід.
15. Намагався діяти за планом, не відволікаючись на дрібниці.
16. Розповідав комусь про те, як я себе почуваю.
17. Уявляв собі фантастичні рішення проблеми.

18. Намагався зрозуміти, що саме мені потрібно змінити у собі, щоб виправити ситуацію.
19. Просто хотів, щоб це швидше закінчилося.
20. Намагався побачити в ситуації щось позитивне.
21. Намагався відволіктися на іншу діяльність.
22. Давав вихід почуттям.
23. Звертався за порадою до того, кого поважаю.
24. Сподівався, що наступного разу все буде інакше.
25. Розглядав кілька різних варіантів вирішення проблеми.
26. Намагався не приймати поспішних рішень.
27. Змінював щось у собі, щоб краще справлятися з ситуацією.
28. Шукав співчуття та розуміння.
29. Робив вигляд, що нічого не сталося.
30. Намагався дізнатися більше про ситуацію.
31. Намагався уникати людей і ситуацій, які нагадували про проблему.
32. Використовував свій минулий досвід у подібних ситуаціях.
33. Складав план дій і дотримувався його.
34. Приймав обставини такими, якими вони є.
35. Висловлював свій гнів на тих, хто спричинив проблему.
36. Намагався не показувати іншим, як мені погано.
37. Відволікався від думок про проблему за допомогою роботи або хобі.
38. Знаходив новий спосіб боротьби з труднощами.
39. Намагався стримувати свої емоції.
40. Мріяв про те, щоб все було інакше.
41. Знаходив розраду в релігії або духовних практиках.
42. Аналізував свої помилки, які призвели до ситуації.
43. Сподівався на чийсь допомогу.
44. Намагався не звертати уваги на проблему.
45. Діяв під впливом першого пориву.
46. Шукав нові інтереси, щоб забути про неприємності.

47. Намагався поглянути на ситуацію збоку.
48. Чекав на слушний момент для дій.
49. Стримував себе від необдуманих вчинків.
50. Вірив, що ці випробування зроблять мене сильнішим