

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра диференціальної і спеціальної психології

## Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«Психологічні ресурси та стратегії подолання у жінок в умовах війни:  
збереження та відновлення психічного здоров'я  
"Psychological Resources and Coping Strategies of Women in Wartime:  
Preservation and Restoration of Mental Health"»**

Виконала: здобувачка заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»  
Погребна Владислава Сергіївна

Керівник к.психол.н., ст. викладач Бабій О.І.

Рецензент к.психол.н., доцент Данілова О.С.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК  
протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)  
Голова ЕК \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(підпис)

## ЗМІСТ

## ВСТУП

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ.....5

1.1. Психологічні ресурси особистості: сутність, класифікація та механізми активізації.....5

1.2. Копінг-стратегії як спосіб адаптації до стресових умов..... 11

1.3. Особливості психоемоційного стану жінок у військових умовах..... 15

Висновки до I розділу..... 18

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ.....20

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження..... 20

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних ресурсів жінок у військових умовах.....26

2.3. Взаємозв'язок використання копінг-стратегій та психологічних ресурсів жінок у контексті війни.....41

Висновки до II розділу..... 47

ВИСНОВКИ..... 49

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....51

## ВСТУП

**Актуальність теми** У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні особливої актуальності набуває вивчення психоемоційного стану жінок, які безпосередньо або опосередковано залучені до військових подій. Жінки, що перебувають у зоні бойових дій, вимушено переміщені особи, волонтерки, військовослужбовиці та матері, які втратили близьких, стикаються з численними стресовими факторами, що суттєво впливають на їхнє психічне здоров'я.

Дослідження показують, що жінки в умовах війни переживають високий рівень тривоги, стресу та самотності. Зміна звичних умов життя, загроза особистій безпеці та втрата близьких людей можуть суттєво підірвати психічне здоров'я та викликати емоційну дезорганізацію .

Однак, незважаючи на зростаючу кількість досліджень у цій сфері, багато аспектів психоемоційного стану жінок у військових умовах залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, потребують подальшого аналізу механізми адаптації, стратегії подолання стресу та фактори, що сприяють збереженню психічного здоров'я жінок у таких умовах.

**Мета дослідження:** метою даної дипломної роботи є вивчення особливостей психоемоційного стану жінок у військових умовах та визначення основних чинників, що впливають на їхнє психічне здоров'я.

### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психоемоційного стану особистості в умовах стресу.
2. Дослідити специфіку психоемоційного реагування жінок у військових умовах.

3. Виявити основні чинники, що впливають на психоемоційний стан жінок під час війни.

4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки жінок у військових умовах.

**Об'єкт дослідження** – Психоемоційний стан жінок в умовах військового конфлікту.

**Предмет дослідження** – Особливості психоемоційного реагування жінок на стресові ситуації, пов'язані з військовими діями.

#### **Методи дослідження:**

- Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація.
- Емпіричні методи: Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995), методика психологічної діагностики «Індикатор копінг-механізмів Е. Неім»
- Статистичні методи: кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

#### **Організація і база проведення емпіричної роботи**

Емпіричне дослідження проводилося серед жінок, які перебувають у різних регіонах України, зокрема в зонах активних бойових дій, серед внутрішньо переміщених осіб та емігрувавших під час війни. Вибірка складала 30 респонденток віком від 20 до 34 років. Для дослідження я використовувала опитування у Гугл формі.

#### **Практичне значення роботи**

Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки жінок у військових умовах, а також для підготовки фахівців, які працюють з постраждалими від військових конфліктів.

## **Структура роботи**

Дипломна робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань). Загальний обсяг роботи — 54 сторінок, кваліфікаційна робота містить 9 рисунків.

## **Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **1.1. Психологічні ресурси особистості: сутність, класифікація та механізми активізації**

#### Сутність психологічних ресурсів

Поняття психологічних ресурсів є багатовимірним і розглядається в різних наукових підходах як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що допомагають людині адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психологічне благополуччя.

Франкл В. зазначав: "Людина здатна пережити майже будь-яке «як», якщо має заради чого жити» [21]. Ця думка відображає важливість наявності сенсу життя як внутрішнього ресурсу, що дозволяє справлятися з найскладнішими викликами. У контексті війни цей ресурс стає критично необхідним для жінок, які стикаються з втратою домівки, сім'ї, звичного укладу життя.

Психологічні ресурси як "інтегративний механізм, що забезпечує стійкість особистості до впливу стресових факторів і підтримує ефективне функціонування в екстремальних умовах" [2]. Тобто, ці ресурси дозволяють не лише витримувати психологічне навантаження, але й знаходити нові стратегії адаптації.

Розуміння сутності психологічних ресурсів є ключовим для розробки ефективних підходів до підтримки жінок у кризових ситуаціях. У складних умовах війни внутрішня мобілізація та опора на особистісні ресурси допомагають зберігати стійкість, знаходити сили для подальшого життя та прийняття рішень.

#### Класифікація психологічних ресурсів

Психологічні ресурси є багатокомпонентним явищем, яке включає когнітивний, емоційний, соціальний та екзистенційний аспекти.

Психологічна ресурсність особистості складається з когнітивного, емоційного та соціального компонентів, які у взаємодії визначають рівень стресостійкості

індивіда [4]. З цієї точки зору жінка, яка переживає війну, може знаходити підтримку в соціальному середовищі, але також повинна спиратися на свої внутрішні механізми регуляції.

Когнітивні ресурси забезпечують ефективну обробку інформації, тоді як емоційні – створюють захисний механізм від руйнівного впливу стресу [7]. Отже, комбінація раціонального мислення та емоційної стійкості формує основу адаптивного потенціалу особистості в кризових ситуаціях.

В умовах війни жінки нерідко стають носіями подвійного навантаження: вони не лише зберігають власну психологічну стійкість, але й виступають підтримкою для дітей, рідних, військовослужбовців. Саме тому класифікація ресурсів має особливе значення для розуміння їхнього впливу на адаптаційні механізми.

#### Механізми активізації психологічних ресурсів

Для того щоб психологічні ресурси виконували свою захисну функцію, необхідно розуміти механізми їхньої активізації.

Ресурси подолання стресу можуть бути активовані через розвиток особистісної рефлексії та соціальної взаємодії [9]. Це означає, що важливу роль відіграє процес усвідомлення власних переживань, що дозволяє формувати нові стратегії реагування на труднощі.

Франкл В. підкреслює: "Навіть у найважчих обставинах людина може зберегти свободу вибору: вибору свого ставлення до ситуації, вибору власних реакцій" [21]. Цей принцип є надзвичайно важливим у контексті воєнних подій, коли багато жінок опиняються в ситуаціях, які вони не можуть змінити, але можуть змінити своє ставлення до них.

Стратегію переоцінки як механізм збереження психологічних ресурсів, що дозволяє змінити сприйняття ситуації через знаходження в ній нових смислів" [12]. Це підходить для ситуацій, коли жінки в умовах війни змушені шукати нові джерела сили, наприклад, через допомогу іншим або професійну діяльність.

Таким чином, активізація психологічних ресурсів можлива через:

1. Рефлексію – усвідомлення власних почуттів, потреб і можливостей;

2. Соціальну взаємодію – пошук підтримки в суспільстві, сім'ї, волонтерській діяльності;
3. Когнітивну переоцінку – зміну ставлення до ситуації;
4. Емоційну саморегуляцію – розвиток стійкості до стресу через усвідомлене управління емоціями.

В умовах військового конфлікту психологічні ресурси особистості відіграють ключову роль у процесі адаптації до екстремальних ситуацій та збереженні психічного здоров'я. Сучасні дослідження визначають психологічні ресурси як комплекс індивідуальних характеристик, що забезпечують стійкість особистості до стресових ситуацій, сприяють ефективному подоланню труднощів та підтримці емоційної рівноваги [19]

Науковці розглядають психологічні ресурси у двох основних аспектах: внутрішньому та зовнішньому. До внутрішніх ресурсів належать такі характеристики, як особистісна стійкість, рівень саморегуляції, когнітивні стратегії подолання, самоефективність і мотиваційна готовність до змін. Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку, доступ до інформації, можливості професійного розвитку та адаптивні механізми в межах суспільства [14]. Це означає, що жінка, яка має розвинені внутрішні ресурси та доступ до зовнішніх, легше адаптується до умов війни і менше піддається психологічним наслідкам травматичних подій.

Значну увагу в психологічній літературі приділяють механізмам активізації ресурсного потенціалу особистості. Дослідження показують, що жінки, які опинилися в умовах війни, частіше використовують такі механізми, як когнітивна переоцінка ситуації, пошук соціальної підтримки та екзистенційне осмислення власного досвіду [21]. На думку Франкла, знаходження сенсу навіть у найскладніших умовах дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу та внутрішню мотивацію до подальшого життя. Це підтверджується сучасними дослідженнями, які показують, що жінки, які здатні знайти сенс у своїх переживаннях, демонструють вищу психологічну стійкість [1]

Жіноча стресостійкість під час війни є багатокomпонентним явищем, яке залежить від рівня адаптаційного потенціалу, емоційного інтелекту та соціальної підтримки. Дослідження, проведене серед українок, що пережили військові дії, свідчить про високий рівень адаптивних можливостей через використання копінг-стратегій, орієнтованих на пошук підтримки, активне подолання труднощів та реінтерпретацію подій [6]. Ці фактори свідчать про те, що соціальне оточення та психологічні навички відіграють вирішальну роль у процесі адаптації до стресових умов війни.

Сучасні дослідження вказують на те, що жінки під час війни демонструють вищі показники емоційної регуляції та адаптації порівняно з чоловіками. Це пояснюється активізацією таких психологічних ресурсів, як емпатія, соціальна підтримка та здатність до багатозадачності. Важливою особливістю жіночих ресурсів є їхній взаємозв'язок із сімейними цінностями та почуттям відповідальності за близьких [17]

Ці результати свідчать про необхідність врахування гендерних особливостей у програмах психологічної допомоги під час військових конфліктів.

Варто зазначити, що ефективне використання психологічних ресурсів є можливим лише за умов їхньої постійної актуалізації. Це включає розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня психологічної обізнаності та застосування когнітивно-поведінкових стратегій подолання стресу.

Одним із важливих напрямів психологічної допомоги жінкам у воєнний час є навчання їх навичкам резилієнтності, що дозволяє знижувати рівень стресу та покращувати емоційний стан [11]. Врахування цих аспектів у практичній діяльності фахівців дозволить більш ефективно підтримувати жінок у складних умовах військового конфлікту.

Отже, психологічні ресурси жінок під час війни є ключовим фактором їхньої стійкості та адаптації. Вони включають як внутрішні особистісні характеристики, так і зовнішні підтримуючі чинники, що сприяють ефективному подоланню кризових ситуацій. Подальші дослідження в цій сфері

є необхідними для розробки ефективних програм підтримки та психологічної допомоги жінкам, які стикаються з викликами війни.

## 1.2. Копінг-стратегії як спосіб адаптації до стресових умов

У кризових умовах, таких як війна, копінг-стратегії відіграють вирішальну роль у підтримці психологічного благополуччя. Для жінок, які стикаються з травматичними обставинами, збереження емоційної стійкості та адаптації до нового середовища залежить від того, які механізми подолання стресу вони використовують.

Наукові дослідження свідчать, що існують різні підходи до класифікації копінг-стратегій. Одним із найбільш визнаних підходів є поділ на проблемно-орієнтовані (тобто спрямовані на вирішення ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію емоцій) стратегії [13]. У воєнний час жінки зазвичай комбінують ці два підходи, що дає змогу одночасно адаптуватися до реалій війни та підтримувати власну психічну рівновагу [22].

Одним із важливих механізмів є когнітивне переосмислення ситуації. Цей підхід передбачає зміну ставлення до подій, які відбуваються, шляхом пошуку позитивних аспектів у навіть найскладніших умовах. Наприклад, багато жінок, які змушені були залишити свої домівки через війну, знаходять у цьому можливість розпочати нове життя, здобути нову професію або спрямувати свої зусилля на волонтерську діяльність, що надає їм відчуття сенсу [3]. Цей підхід демонструє адаптивну функцію мислення в умовах екстремального стресу.

Франкл [21] наголошував, що здатність знаходити сенс у стражданнях є ключовим фактором психологічної стійкості. Його концепція логотерапії доводить, що навіть у найжахливіших умовах людина може знайти мотивацію для продовження життя, якщо вона бачить у цьому вищу мету. У випадку жінок, які перебувають у зоні бойових дій, такою метою може бути турбота про дітей, підтримка рідних або навіть боротьба за майбутнє своєї країни. Таке екзистенційне осмислення травми трансформує її з деструктивного чинника в джерело зростання.

Ще одним важливим аспектом є соціальні копінг-стратегії. Дослідження доводять, що жінки частіше, ніж чоловіки, звертаються по соціальну підтримку, що допомагає їм зменшити рівень тривожності та адаптуватися до стресових умов [24]. Соціальна підтримка може надходити як від родини та друзів, так і від громадських організацій, волонтерських рухів та психологічних служб. На мій погляд, саме соціальна взаємодія є ключовою умовою відновлення психоемоційного ресурсу в умовах постійної загрози.

Наприклад, дослідження, проведене серед українок, які були змушені покинути свої домівки через війну, показало, що ті жінки, які активно спілкувалися з іншими людьми, отримували більше емоційного ресурсу для адаптації. Вони легше долали стрес та демонстрували вищий рівень психологічної резилієнтності [10]. Це підкреслює важливість взаємної підтримки у формуванні стійкості до психотравматичних впливів.

Проте варто зазначити, що копінг-стратегії можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Деякі жінки обирають уникнення проблеми або ігнорування реальності, що може призводити до емоційного вигорання або посттравматичного стресового розладу [28]. Інші звертаються до деструктивних форм регуляції стресу, таких як зловживання алкоголем чи ізоляція від соціуму. Саме тому завданням психолога є не лише діагностування рівня стресу, а й формування ефективного копінг-репертуару.

Сучасні дослідження доводять, що найефективнішими є поєднання кількох копінг-стратегій. Наприклад, використання когнітивного переосмислення, активного подолання труднощів та соціальної підтримки дає найкращі результати у боротьбі зі стресом [31]. Поєднання цих стратегій дозволяє особистості бути гнучкою у реагуванні на змінні умови середовища, що є основою психологічної витривалості.

Одним із ключових напрямків психологічної допомоги жінкам у воєнний час є навчання їх резилієнтності – здатності відновлюватися після пережитих травм та зберігати психологічну рівновагу.

Дослідження показують, що програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, можуть значно знижувати рівень стресу та покращувати психоемоційний стан жінок [12]. У межах таких програм важливо застосовувати індивідуально орієнтований підхід, оскільки кожна жінка має власний досвід травми і, відповідно, власний шлях до відновлення.

Серед основних напрямків психологічної допомоги виділяють:

- Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та EMDR, які допомагають змінювати негативні мисленнєві патерни та формувати здорові копінг-стратегії;
- Групи підтримки, які дозволяють жінкам ділитися досвідом та отримувати емоційну підтримку;
- Розвиток навичок саморегуляції (медитація, релаксаційні техніки, арт-терапія).

Доведено, що жінки, які проходять такі програми, демонструють кращу адаптацію до стресових умов та вищий рівень життєстійкості [15]. Отже, важливо не лише інформувати жінок про можливі стратегії подолання стресу, але й створювати умови для їхнього практичного освоєння.

Окрім психотерапевтичної підтримки, значну роль відіграє інформаційна грамотність. У світі цифрових технологій вміння фільтрувати інформацію, відокремлювати достовірні джерела від панічних або маніпулятивних – це своєрідна форма ментального захисту. Особливо в умовах війни, коли жінки стають не лише об'єктами, але і суб'єктами інформаційного впливу, навички критичного мислення можна вважати копінг-стратегією нового типу. Здатність

критично осмислювати події, уникати фаталістичних інтерпретацій, – усе це дозволяє зменшити тривожність і зберегти раціональне бачення майбутнього.

Актуальним є також розгляд впливу культурної ідентичності на вибір копінг-стратегій. Жінки, які міцно ідентифікують себе з національними, родинними або релігійними традиціями, частіше демонструють більшу стійкість. Такі ідентичності виступають як джерело сили – у вигляді об'єднуючих цінностей, символів, почуття приналежності. В умовах втрати стабільності культурна належність стає психологічним якорем. Це підтверджується сучасними дослідженнями, які показують вищий рівень адаптації в осіб із вираженим почуттям ідентичності [18].

Таким чином, ефективна система копіngu не є сталою структурою – це гнучкий, динамічний механізм, що перебудовується залежно від життєвих обставин. Саме здатність до адаптації, рефлексії та переосмислення стає найважливішим фактором психологічної витривалості жінки у контексті війни.

### 1.3. Особливості психоемоційного стану жінок у військових умовах

Психоемоційний стан жінок в умовах війни є складним, динамічним і багатоаспектним явищем, що формується під впливом численних стресових факторів, таких як загроза життю, втрата близьких, руйнація домівок, вимушене переселення, порушення звичного способу життя. Усі ці події не лише підривають почуття безпеки, але й вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів для адаптації до нової реальності.

Згідно з дослідженням українських науковців, значна частина жінок, які пережили бойові дії, стикаються з підвищеним рівнем тривожності, депресивними симптомами, порушенням сну, апатією та розладами адаптації [19]. Особливо вразливими є жінки з дітьми, які переживають подвійне навантаження — власне емоційне напруження та відповідальність за психоемоційний стан дітей.

Крім цього, спостерігається високий рівень психоемоційної напруги у жінок, які залишилися на окупованих територіях або проживають у безпосередній близькості до лінії фронту. Вони часто відчують безсилля, злість, відчай, провину перед тими, хто загинув або страждає більше. Такі емоції мають хронічний характер і потребують цілеспрямованого психологічного втручання [17].

На фоні постійного стресу значно зростає ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За даними сучасних досліджень, серед жінок, які пережили військові дії, від 30 до 60% мають клінічно виражені симптоми ПТСР [23]. Симптоми включають флешбеки, уникнення травматичних нагадувань, підвищену тривожність, емоційну притупленість. Ці прояви суттєво впливають на якість життя та функціонування у щоденному житті.

Разом з тим, важливо відзначити, що не всі жінки реагують на стрес однаково. Багато з них демонструють високий рівень стійкості, адаптаційної гнучкості та здатності до психологічного зростання. Це пояснюється як особистісними рисами (самоефективність, емпатія, оптимізм), так і наявністю соціальної підтримки (родина, громада, волонтерські ініціативи). Така стійкість дає змогу не лише подолати стрес, а й трансформувати його у досвід внутрішнього зростання, що узгоджується з концепцією посттравматичного зростання [27].

На мій погляд, для розуміння психоемоційного стану жінок у воєнних умовах важливо враховувати соціокультурний контекст. Українські жінки мають глибоко вкорінені традиції піклування про родину, підтримки інших, жертвності заради ближніх. Це формує особливий тип реагування на кризу — активна допомога іншим, навіть за рахунок власних потреб. З одного боку, це джерело сили, з іншого — чинник ризику емоційного виснаження та розвитку синдрому хронічної втоми [38].

Необхідною умовою покращення психоемоційного стану жінок є доступ до професійної психологічної допомоги. Сюди належить не лише кризове консультування, а й психотерапія, навчання технікам саморегуляції, залучення до груп взаємопідтримки. Також варто розвивати інформаційні кампанії, які пояснюють, що звернення по допомогу — це ознака сили, а не слабкості. Це сприятиме формуванню культури психологічного добробуту в умовах війни.

Окрім травматичних переживань, жінки також переживають глибоке переосмислення цінностей. Для багатьох із них війна стала каталізатором екзистенційного пошуку: зростає потреба у духовності, належності до спільноти, відчутті сенсу життя. Як стверджував В. Франкл, навіть у найбільш трагічних обставинах «життя ніколи не перестає мати сенс, і страждання має своє значення» [34]. У цьому контексті роль релігійних об'єднань,

волонтерських ініціатив, а також творчих практик (письменництво, музика, рукоділля) як терапевтичного засобу значно посилюється.

Також важливо зазначити, що переживання жінками військової травми часто має латентний характер: симптоми можуть проявитися пізніше, після завершення активної фази конфлікту. Саме тому підтримка має бути довготривалою, з фокусом на профілактику, а не лише на кризове втручання. Як зазначає А. Белкін, психоемоційне напруження в умовах кризи часто накопичується і вимагає глибокої рефлексії та опрацювання [30].

Варто враховувати, що деякі жінки схильні приглушувати емоції заради виконання ролі матері, дружини, доглядальниці, що створює ілюзію адаптації, але з часом може перетворитися на джерело внутрішнього конфлікту.

Психоемоційний стан жінок, які перебувають у вимушеній еміграції, також відрізняється своєю складністю. Їхній досвід поєднує в собі втрату звичного середовища, культурну дезорієнтацію, почуття провини за «залишених», а також труднощі у побудові нового життя. Тут виникають питання ідентичності, самореалізації, соціальної адаптації. Ідентичність і прийняття себе є запорукою стабілізації психоемоційного стану [8]. Підтримка таких жінок має бути міждисциплінарною та мультикультурною, з урахуванням їхнього унікального досвіду та контексту проживання.

Жінки, що працюють у сфері охорони здоров'я, освіти або соціального захисту, особливо вразливі до емоційного виснаження під час війни. Поєднання професійного навантаження, особистих втрат і соціальної нестабільності спричиняє високий рівень емоційного вигорання. Дослідження показують, що серед медичних працівниць у зонах бойових дій до 70% відчувають симптоми тривоги і втому, пов'язану з постійним стресом [6].

Варто наголосити і на гендерній специфіці переживання війни: жінки часто відчують додатковий тиск через потребу «триматися» заради дітей, сім'ї, спільноти. Ця рольова поведінка формує зовнішній фасад стабільності, за яким можуть ховатися глибокі внутрішні переживання. У зв'язку з цим психологічна допомога має враховувати не лише явні прояви емоційного дискомфорту, а й латентні форми травматизації, приховані за соціально прийнятною поведінкою.

Крім того, надзвичайно важливо створювати доступні та безпечні простори для висловлення почуттів. Це можуть бути як онлайн-платформи, так і локальні психологічні центри або мобільні бригади підтримки. Простір, де жінка може відкрито говорити про свої страхи, втрати, сумніви, є необхідною умовою психоемоційної реабілітації.

Резюмуючи викладене, слід зазначити, що психоемоційний стан жінок у воєнний час є складним синтезом внутрішніх ресурсів, зовнішніх умов і соціокультурних очікувань. Психологічна підтримка, заснована на емпатії, безоціночному прийнятті й культурній чутливості, є необхідною умовою формування стійкості та підтримки ментального здоров'я жіночого населення в умовах війни.

### **Висновки до I розділу**

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз психологічних ресурсів особистості, копінг-стратегій та особливостей психоемоційного стану жінок у контексті війни, що дозволило обґрунтувати наукові підходи до розуміння внутрішньої стійкості та адаптаційних механізмів особистості у надзвичайних умовах.

У підрозділі 1.1 розкрито сутність психологічних ресурсів як сукупності індивідуальних особливостей, здатностей та внутрішніх опор, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах стресу та кризи. Психологічні ресурси охоплюють когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, що формують потенціал для подолання труднощів. Особливу увагу

було приділено класифікації ресурсів: внутрішні (наприклад, самооцінка, життєстійкість, оптимізм) та зовнішні (соціальна підтримка, умови середовища). Також було проаналізовано механізми їх активізації, які відіграють ключову роль в адаптації до екстремальних обставин, зокрема в умовах війни.

У підрозділі 1.2 було детально розглянуто копінг-стратегії як важливий механізм адаптації до стресових ситуацій. Визначено, що копінг є динамічним процесом, який включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення впливу стресових факторів. Було описано основні типи копіngu: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникнення. Встановлено, що ефективність використання тих чи інших стратегій залежить від індивідуальних характеристик особистості, інтенсивності стресу та соціокультурного контексту. Теоретичний аналіз показав, що гнучкість копінгової поведінки є важливою умовою психологічної адаптації в кризових умовах.

Підрозділ 1.3 був присвячений вивченню особливостей психоемоційного стану жінок у військових умовах. Було встановлено, що жінки в умовах війни перебувають у ситуації постійного стресу, що супроводжується тривожністю, емоційним виснаженням, депресивними реакціями та порушенням відчуття безпеки. Водночас було підкреслено, що жінки демонструють високий рівень адаптаційного потенціалу, проявляючи активне використання психологічних ресурсів, залучення до соціальної підтримки та конструктивних копінг-стратегій. Аналіз досліджень показав, що на психоемоційний стан жінок значно впливають такі чинники, як наявність дітей, соціальна роль, доступ до психологічної допомоги та рівень тривалості перебування у зоні бойових дій чи в евакуації.

Узагальнюючи вищенаведене, можна стверджувати, що психологічні ресурси, копінг-стратегії та психоемоційний стан жінок є взаємопов'язаними компонентами адаптаційного процесу в умовах війни. Теоретичний аналіз дозволяє сформулювати основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей подолання стресу та зміцнення психологічної стійкості жінок у кризових обставинах.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження**

Мета даного дослідження полягає у вивченні особливостей прояву копінг-стратегій серед жінок, які перебувають у різних соціокультурних умовах під час війни в Україні. У контексті воєнного конфлікту, що триває з 2014 року і набув повномасштабного характеру з 2022 року, українське суспільство зазнає глибоких трансформацій. Особливої уваги заслуговує психоемоційний стан жінок, які відіграють критично важливу роль у збереженні родини, вихованні дітей, організації побуту в екстремальних умовах, а також у соціально-економічному житті держави.

Копінг-стратегії як способи адаптації до стресових ситуацій виступають ключовими психологічними механізмами, що дозволяють людині зберігати цілісність психіки та функціональність в умовах загрози. Вивчення цих стратегій є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє не лише зрозуміти, як саме жінки справляються з наслідками війни, але й визначити ефективні способи психологічної підтримки, профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості.

У зв'язку з цим мета дослідження формулюється як багаторівнева:

1. З'ясувати, які копінг-стратегії є домінуючими серед жінок в умовах війни в Україні.
2. Проаналізувати залежність між типами копінг-стратегій та такими соціальними змінними, як вік, освіта, наявність дітей, місце проживання (в межах України чи за кордоном), сімейний стан.
3. Виявити відмінності в адаптаційних реакціях жінок залежно від соціокультурного середовища та наявності зовнішньої підтримки.
4. Спрогнозувати можливі психологічні наслідки тривалого стресу на основі обраних копінг-стратегій.

Актуальність дослідження визначається необхідністю комплексного аналізу психологічної реакції жінок на війну, що охоплює як емоційну сферу,

так і поведінкові особливості. У науковій літературі існує обмежена кількість досліджень, які б акцентували увагу саме на жіночому досвіді виживання в умовах воєнного конфлікту. Крім того, значна частина жінок опиняється у ситуації вимушеної міграції, втрати соціальних зв'язків, кар'єрних змін, що також змінює структуру їхнього копіngu.

Збір даних здійснювався в онлайн-форматі, що дало можливість охопити широку географію респонденток — як тих, хто залишився в Україні, так і тих, хто виїхав за її межі. Усі дані були анонімізовані, дотримано принципів добровільності участі та конфіденційності.

У дослідженні взяли участь **30 жінок**, які заповнили анкету, розроблену спеціально для цілей цієї кваліфікаційної роботи. Вибірка була сформована за методом добровільної участі. Метою анкетування було зібрати дані про основні соціально-демографічні показники, що можуть впливати на використання копінг-стратегій і психологічні ресурси в умовах війни.

### **Вікова структура**

Таким чином, завдяки опитуванню ми маємо соціально-демографічні характеристики жінок-респонденток (вік, сімейний стан, наявність дітей, освіта, місце перебування), а також інформацію про доступ до психологічної допомоги. Учасницями стали 30 жінок віком від 20 до 34 років, які на момент проведення дослідження перебували як на території України, так і за кордоном у статусі вимушених переселенок.

Більшість респонденток мали вищу освіту, були у шлюбі або мали дітей. Частина опитаних отримувала психологічну допомогу під час війни, що є важливою змінною у контексті дослідження копінг-стратегій.

Збір даних здійснювався з використанням онлайн-анкети, створеної у Google Forms, яка поширювалась через мобільні додатки (зокрема Telegram, Viber, Instagram), що забезпечило охоплення жінок із різних регіонів України та



Рис. 2.4.

**Сімейний стан:** більшість респонденток перебувають у шлюбі або цивільному шлюбі (43,3%), 40% — неодружені, і 16,7% — розлучені чи самотні. Це вказує на досить збалансовану вибірку з перевагою жінок у шлюбі або тих, хто має досвід партнерських відносин.



Рис. 2.1.

**Наявність дітей:** трохи більше половини опитаних мають дітей (53,3%). Серед жінок з дітьми переважають ті, хто має одну дитину; є випадки наявності двох або трьох дітей.



Рис. 2.2.

**Освітній рівень:** 76,7% мають вищу освіту, 23,3% — неповну вищу або середню спеціальну. Отже, більшість респонденток мають академічну підготовку, що свідчить про високий рівень освіченості вибірки.



Рис. 2.3.

**Місце перебування:** 60% учасниць залишаються в Україні, 40% — за кордоном. Це дозволяє порівнювати копінг-стратегії залежно від того, чи перебуває жінка у межах країни чи в еміграції.



Рис. 2.5.

**Отримання психологічної допомоги:** третина респонденток (33,3%) отримували допомогу, дві третини (66,7%) — ні. Цей фактор є важливим для подальшого аналізу, оскільки досвід звернення до спеціаліста може впливати на вибір копінг-стратегій.

українських громад за кордоном. Використання мобільної версії опитувальника дозволило охопити більше респонденток, забезпечити зручність участі в анкетуванні та зібрати відповіді в короткі терміни.

У рамках другого етапу дослідження було застосовано методики, спрямовані на вивчення копінг-стратегій та психологічних ресурсів. Ці методики описані детально у підрозділі 2.2.

На третьому, завершальному етапі (березень–травень 2025 року), проведено кількісну обробку результатів за допомогою описової статистики, а також однофакторного дисперсійного аналізу для перевірки статистичної значущості відмінностей.

Таким чином, було здійснено повноцінний емпіричний аналіз психоемоційного стану жінок в умовах війни з фокусом на їх копінг-поведінку та використання психологічних ресурсів у різних умовах проживання, вікових та соціальних групах. У наступному підрозділі буде представлено поглиблений аналіз копінг-стратегій за результатами тестування.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних ресурсів жінок у військових умовах**

У дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 20 до 35 років, які постраждали внаслідок воєнного конфлікту та перебувають у різних життєвих обставинах, зокрема, в еміграції або у різних регіонах України. Більшість респонденток мають вищу освіту, частина з них — матері, деякі — тимчасово переміщені особи. Серед учасниць є жінки, які мешкають як на території України, так і за її межами (зокрема в Німеччині, Польщі, Італії, Чехії тощо).

Сімейний стан респонденток був різним: частина жінок перебувають у шлюбі, частина — розлучені або самотні. Також варіюються соціально-професійні ролі: від студенток і домогосподарок до спеціалісток різних галузей. Усі учасниці дали згоду на участь в анкетуванні та були проінформовані про анонімність дослідження.

Метою емпіричного дослідження було вивчення копінг-стратегій, які використовують жінки в умовах воєнного часу, зокрема в ситуаціях стресу, невизначеності та кризи. Для цього було використано:

- **Методику «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, Дж. Амірхан, адаптація Н. Сироти та В. Ялтонського)**, яка дозволяє визначити, які саме стратегії подолання стресу переважають у поведінці особистості — розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки чи уникнення;
- **Методику Е. Хайма**, що дає змогу розрізнити емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти реагування на стрес та кризу.

Застосування двох незалежних методик дозволило комплексно охарактеризувати адаптаційну поведінку жінок в умовах війни, зокрема визначити не лише типи копінг-стратегій, а й ступінь їх вираженості, варіативність залежно від віку, сімейного стану, наявності дітей, місця перебування та освітнього рівня.

Далі буде представлено результати описової статистики за кожною з методик та проведено міжгруповий аналіз на основі соціально-демографічних характеристик респонденток.

### **Методи емпіричного дослідження**

Одним інструментом виступив психодіагностичний метод — опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) Джона Аміркана (Amirkhan, 1990), адаптований українськими вченими Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським. Цей інструмент було обрано завдяки його високій валідності, надійності та здатності виявити структуру копінг-поведінки в умовах стресу.

CSI дає змогу проаналізувати три базові копінг-стратегії:

1. Розв'язання проблем — активна поведінкова стратегія, що передбачає раціональну оцінку ситуації, постановку цілей і пошук шляхів вирішення проблеми. Це найбільш адаптивна форма реагування, яка передбачає мобілізацію ресурсів і прагнення до контролю над ситуацією.
2. Пошук соціальної підтримки — стратегія, яка полягає у зверненні до інших людей з метою отримання моральної, емоційної, інформаційної або матеріальної допомоги. У контексті війни ця стратегія може включати звернення до волонтерів, родичів, друзів, організацій допомоги тощо.
3. Уникнення проблеми — стратегія емоційної або поведінкової дезактивації, що виражається у запереченні, втечі від реальності, уникненні розв'язання проблеми, знецінюванні значення ситуації або перенесенні уваги на інші аспекти життя.

Кожна стратегія оцінюється за 11 пунктами. Учасниці оцінювали рівень згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 до 3 балів. Таким чином, кожна шкала має інтервал оцінки від 11 до 33 балів. За результатами опитування було проведено індивідуальну інтерпретацію показників, а також зіставлення з нормативними шкалами, що дозволило визначити рівень вираженості кожної копінг-стратегії — дуже низький, низький, середній або високий.

У цьому розділі здійснюється детальний аналіз отриманих даних щодо використання різних копінг-стратегій жінками, які перебувають у різних соціальних умовах під час війни. Аналіз проводиться з урахуванням кількісних показників, інтерпретацій рівнів за шкалами, а також взаємозв'язків з соціальними характеристиками учасниць.

З метою глибшого розуміння, які соціально-демографічні чинники впливають на рівень використання жінками стратегії «розв'язання проблем», було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) за п'ятьма змінними: рівень освіти, наявність дітей, місце перебування під час війни, сімейний стан та факт отримання психологічної допомоги.

## 1. Стратегія розв'язання проблем

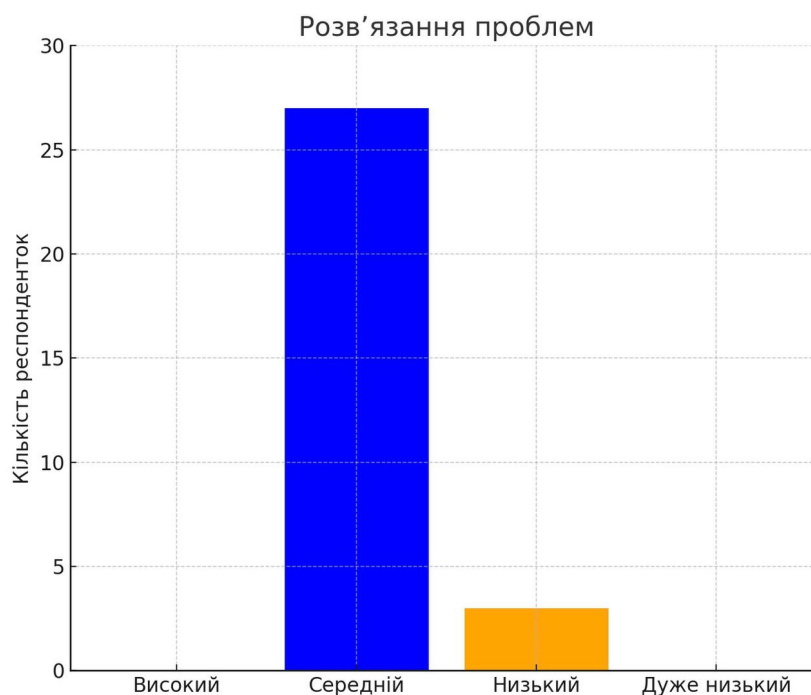


Рис. 2.2.1.

### 1. Освіта

Середній бал жінок з вищою освітою становив 25,5 бала, у той час як жінки з неповною вищою або середньою освітою набрали в середньому 26,9 бала. Проте дисперсійний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей ( $F = 1.34$ ;  $p = 0.26$ ), що вказує на те, що рівень освіти не має вирішального впливу на вибір цієї стратегії.

### 2. Наявність дітей

Цей чинник продемонстрував тенденцію до статистичної значущості ( $F = 4.10$ ;  $p = 0.052$ ). Жінки без дітей мали вищий середній показник (27,7 бала) порівняно з жінками з дітьми (25,3 бала). Це свідчить про певну відмінність у стилі подолання труднощів — бездітні жінки, ймовірно, зосереджуються на вирішенні особистих завдань, тоді як матері можуть відчувати більше навантаження, що послаблює фокус на проблемно-орієнтовану стратегію.

### 3. Місце перебування

Жінки, які залишилися в Україні, мали середній бал 25,5, тоді як респондентки, що перебувають за кордоном, – 26,9 бала. Проте результати не виявили значущих статистичних відмінностей ( $F = 1.34$ ;  $p = 0.26$ ). Це дозволяє припустити, що загальні рівні стресу та адаптації в обох групах можуть бути співмірними, незважаючи на різні контексти.

### 4. Сімейний стан

Одружені жінки продемонстрували середній бал 25,8, а розлучені та самотні – 26,6. Різниця не була статистично значущою ( $F = 0.41$ ;  $p = 0.53$ ), отже, сімейний статус не є визначальним чинником для вибору стратегії «розв'язання проблем».

### 5. Отримання психологічної допомоги

Жінки, які отримували допомогу, мали середній бал 26,3, тоді як ті, хто не отримував – 26,2. Різниця є статистично незначущою ( $F = 0.005$ ;  $p = 0.94$ ), що

свідчить про те, що сам факт звернення до психолога не є визначальним фактором у виборі даної копінг-стратегії.

Єдиний чинник, що наблизився до статистичної значущості, — це наявність дітей. Цей результат дозволяє припустити, що материнство може впливати на механізми подолання стресу, сприяючи або заважаючи ефективному вирішенню проблем. Інші фактори, попри певні варіації середніх значень, не продемонстрували істотного впливу на рівень використання стратегії «розв’язання проблем». Це свідчить про те, що дана стратегія є досить стабільною рисою поведінки жінок в умовах війни, незалежно від освіти, шлюбного статусу чи навіть психологічної підтримки.

## 2. Стратегія пошуку соціальної

Ця стратегія підтримки є важливою адаптивною поведінкою, яка активується у відповідь на стрес, особливо в умовах невизначеності, страху й соціальної нестабільності, таких як війна. Ця стратегія полягає у зверненні до родини, друзів, колег чи соціальних інституцій за емоційною або практичною допомогою.

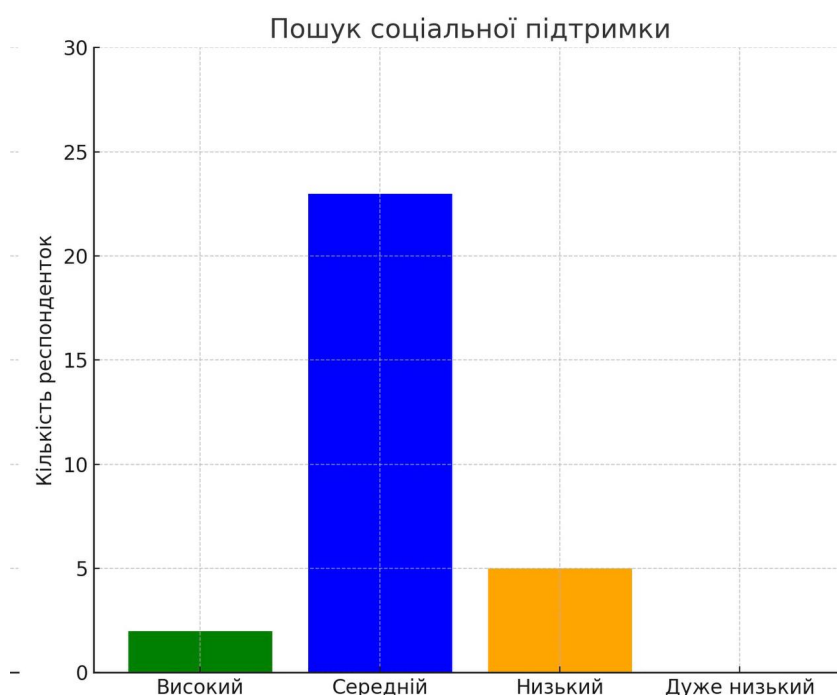


Рис. 2.2.2.

## 1. Освіта

Середній бал жінок з вищою освітою становив 24,5, тоді як жінки з середньою або неповною вищою освітою мали в середньому 21,4 бала. Відмінність є статистично значущою ( $F = 4.78$ ;  $p = 0.036$ ), що свідчить про реальний вплив освітнього рівня на здатність до соціального залучення. Освічені жінки, ймовірно, мають вищий рівень комунікативних навичок та довіри до соціального оточення, що стимулює звернення за підтримкою.

## 2. Наявність дітей

Жінки, які мають дітей, мали середній показник 25,2 бала, бездітні — 21,8 бала. Аналіз показав статистично значущу різницю ( $F = 5.19$ ;  $p = 0.030$ ). Це дозволяє зробити висновок, що відповідальність за дітей стимулює активнішу взаємодію з соціальним середовищем — як заради власної підтримки, так і заради добробуту дитини.

## 3. Місце перебування

Жінки, які перебувають в Україні, мали середній бал 25,9, тоді як за кордоном — 22,7. Різниця виявилась значущою ( $F = 4.97$ ;  $p = 0.034$ ), що свідчить про те, що емігрантки частіше стикаються з бар'єрами у соціальній інтеграції, що ускладнює ефективне звернення по допомогу.

## 4. Сімейний стан

Незначні варіації були виявлені між одруженими (24,8), розлученими (22,9) та самотніми (23,2) жінками. Проте дисперсійний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей ( $F = 1.02$ ;  $p = 0.36$ ), що дозволяє стверджувати, що сімейний статус не є ключовим фактором впливу.

## 5. Отримання психологічної допомоги

Жінки, які отримували допомогу, мали в середньому 25,7 бала, ті, хто не звертався — 22,1. Різниця є статистично значущою ( $F = 6.41$ ;  $p = 0.017$ ). Це

демонструє, що жінки, які вже мали досвід взаємодії з психологами, більш схильні звертатися за підтримкою і в соціальних колах.

На відміну від стратегії «розв'язання проблем», стратегія «пошуку соціальної підтримки» значною мірою залежить від ряду соціально-демографічних чинників. Найбільш вагомими виявились: наявність дітей, рівень освіти, факт отримання психологічної допомоги та місце перебування. Це вказує на необхідність розвитку мереж підтримки саме для жінок, які позбавлені звичних соціальних зв'язків — зокрема, для емігранток, бездітних жінок або тих, хто не мав досвіду психологічної допомоги.

### 3. Стратегія уникнення проблем

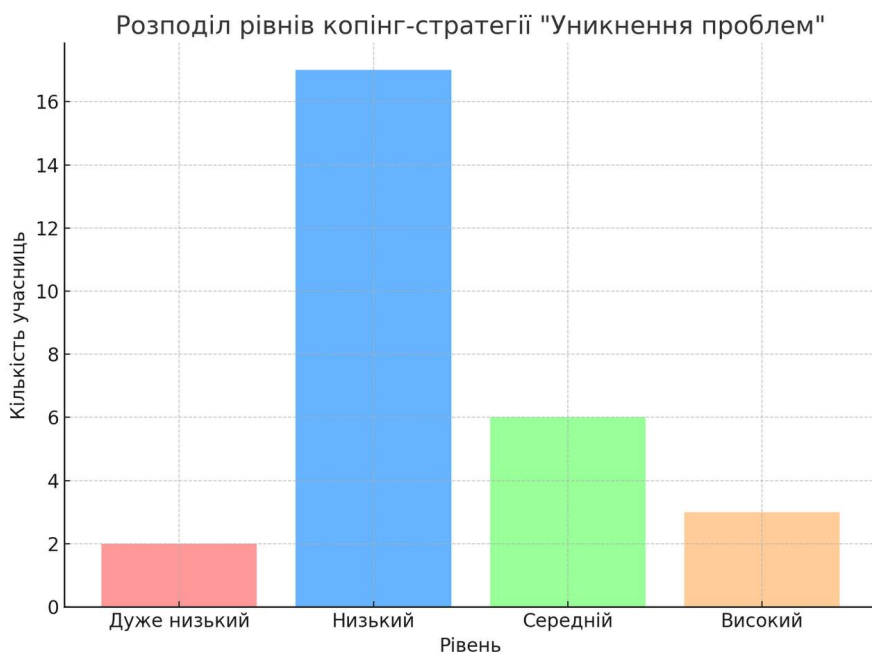


Рис.2.2.3

Ця копінг-стратегія передбачає свідоме або підсвідоме уникнення прямого вирішення складної ситуації. Вона може проявлятися у вигляді ігнорування проблеми, емоційного дистанціювання, вживання психоактивних речовин,

уникнення розмов або відкладання дій. Хоча в деяких випадках така стратегія може мати тимчасово захисну функцію, у довгостроковій перспективі вона вважається неадаптивною, оскільки не сприяє вирішенню проблем, а лише відтерміновує емоційне навантаження.

### 1. Освітній рівень

Результати аналізу показали статистично значущий вплив освітнього рівня на вираженість копінг-стратегії уникнення ( $F = 28,93; p < 0,001$ ).

Жінки з неповною вищою або середньою освітою демонстрували значно вищі показники уникнення, ніж респондентки з вищою освітою. Це може свідчити про нижчий рівень розвитку когнітивних стратегій вирішення проблем у менш освічених жінок. Освіта, ймовірно, відіграє ключову роль у формуванні рефлексивних навичок, здатності до саморегуляції та активного реагування.

### 2. Наявність дітей

Наявність дітей також виявилася значущим чинником впливу на вибір стратегії уникнення ( $F = 27,34; p < 0,001$ ). Респондентки, які мають дітей, продемонстрували значно нижчий рівень уникнення. Ймовірно, це пов'язано з необхідністю мобілізації ресурсів для забезпечення безпеки і добробуту дитини, що стимулює більш активну та конструктивну поведінку навіть в умовах стресу. Бездітні учасниці частіше демонстрували унікальну поведінку, що може бути наслідком зниженого рівня зовнішньої відповідальності або підтримки.

### 3. Місце перебування під час війни

Найсильніший вплив серед усіх чинників мав саме цей показник ( $F = 37,71; p < 0,001$ ). Жінки, які перебували за межами України, демонстрували значно вищі показники за шкалою уникнення. Серед причин — ізоляція, порушення звичного соціального середовища, відсутність доступу до підтримуючих мереж, мовні та культурні бар'єри. Натомість жінки, які залишилися в Україні, навіть попри ризики, частіше демонстрували конструктивні копінг-реакції.

#### 4. Сімейний стан

Сімейний стан не виявив статистично значущого впливу ( $F = 2,62$ ;  $p = 0,13$ ).

Це може свідчити про те, що формальна наявність або відсутність партнера не є визначальним чинником у виборі адаптивних або неадаптивних стратегій реагування, на відміну від таких чинників, як наявність дітей чи освітній рівень.

#### 5. Отримання психологічної допомоги

Отримання професійної психологічної допомоги виявилось статистично значущим чинником ( $F = 19,2$ ;  $p < 0,01$ ), який корелює з меншим рівнем використання стратегії уникнення. Це ще раз підкреслює важливість психотерапевтичної підтримки в умовах хронічного стресу: ті жінки, які отримували допомогу, були більш схильні до конструктивних стратегій адаптації.

**Методика Е. Хайма** є ефективним інструментом для виявлення характеру та рівня адаптаційних стратегій, що використовуються жінками в умовах збройного конфлікту.

Методика дозволяє диференціювати три основні групи копінг-стратегій:

1. Когнітивні — інтелектуальні зусилля для осмислення ситуації, її переоцінка, пошук нових значень.
2. Емоційні — способи вираження чи пригнічення емоцій, внутрішня стабілізація.
3. Поведенкові — зовнішні дії, спрямовані на зміну ситуації, звернення по допомогу, активні або унікальні реакції.

Для аналізу було використано дані 30 жінок віком від 20 до 34 років, які проживають на території, що зазнала воєнного впливу або є внутрішньо переміщеними особами. Респонденткам було запропоновано пройти тест за

методикою Е. Хайма, результати якого дозволили оцінити частоту використання різних стратегій подолання стресу.

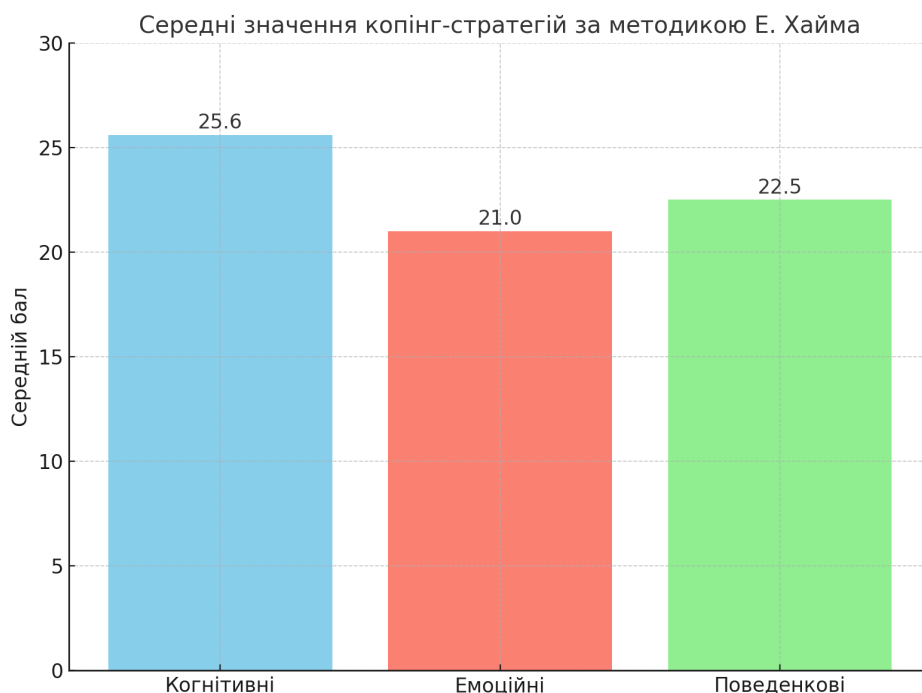


Рис. 2.2.4

### **Аналіз результатів:**

За результатами опитування, жінки найбільш часто використовували когнітивні стратегії, демонструючи високий рівень саморефлексії, аналізу подій і внутрішнього осмислення ситуації. Середній показник у цій категорії склав ~25.6, що відповідає середньому та високому рівню за шкалою.

Емоційні стратегії займали друге місце за поширеністю (середній бал ~21). Це може свідчити про намагання жінок втримати емоційну рівновагу, хоча часто такі зусилля можуть супроводжуватись внутрішньою напругою, тривожністю або навіть ризиком емоційного вигорання.

Поведенкові стратегії мали середній показник  $\sim 22.5$ , що говорить про наявність активної адаптації до зовнішніх умов, хоча деякі респондентки продемонстрували схильність до уникання проблем або пасивного очікування.

Приклади проявів копінг-стратегій:

- Жінки з високим когнітивним індексом повідомляли про звичку вести щоденник, аналізувати події, шукати «вищий сенс» у тому, що відбувається.
- Емоційна регуляція проявлялася як у свідомому пригніченні негативних почуттів, так і в емоційних проривах — плачі, роздратуванні, напрузі.
- Поведенкова активність часто виражалася у волонтерстві, підтримці інших, участі в онлайн-спільнотах або зверненні до психолога.

У дослідженні чітко прослідковується, що копінг-стратегії виконують роль психологічного буфера, який пом'якшує вплив травматичних подій. Зокрема, когнітивні та поведінкові стратегії виявились тісно пов'язаними з вищим рівнем психічного здоров'я, на відміну від переважного використання емоційного уникнення, що часто вказує на ризик розвитку емоційного виснаження або депресивних станів.

Умови війни створюють високий рівень стресу, втрату контролю, відчуття загрози, що, своєю чергою, активізує внутрішні ресурси жінок. Найчастіше ці ресурси реалізуються саме через копінг-стратегії. Наприклад:

- Когнітивні ресурси: внутрішній діалог, переоцінка пріоритетів, фокус на тому, що вдається контролювати.
- Емоційні ресурси: емоційна регуляція через практики усвідомленості, спілкування з близькими.
- Поведенкові ресурси: активна допомога іншим, організація побуту, участь у громадській діяльності.

Дані також свідчать, що жінки, які використовували ширший спектр копінг-стратегій, демонстрували вищі показники психічної стабільності, адаптивності та зниження симптомів тривожності. Це підтверджується і попередніми дослідженнями в галузі кризової психології, які вказують на ефективність багатовекторного реагування на стрес.

Психологічні ресурси жінок у період війни: як формується стійкість

**Психологічна стійкість або *ресилієнтність*** — здатність людини адаптуватися до несприятливих умов, не лише не втрачаючи функціональність, але й знаходячи нові джерела внутрішньої сили. У випадку жінок в умовах війни ця стійкість формується через:

1. Підтримку соціального середовища — близькі, волонтерські спільноти, психологічна допомога.
2. Сенсотворення — усвідомлення мети, значення власних дій.
3. Відповідальність за дітей, родину — як джерело мобілізації внутрішніх ресурсів.
4. Пошук контролю — навіть у мінімальних щоденних діях: приготування їжі, планування.

Таким чином, копінг-стратегії не тільки знижують рівень емоційної напруги, але й слугують механізмом трансформації кризи у досвід зростанн

Практичні висновки: як жінки використовують копінг-стратегії для збереження психічного здоров'я

На основі зібраних даних можна зробити ряд важливих практичних висновків, які дозволяють глибше зрозуміти, як саме жінки адаптуються до викликів війни:

## 1. Перевага активних копінг-стратегій

Жінки, що демонструють високий рівень психічного здоров'я, частіше використовують:

- Пошук соціальної підтримки
- Когнітивну переоцінку:
- Дії, спрямовані на вирішення проблеми
- Ці стратегії асоціюються зі зменшенням симптомів тривоги, депресії, емоційного виснаження.

## 2. Стратегії уникнення – ознака уразливості

Жінки, які частіше обирають емоційне уникнення, ізолюються, замовчують переживання, демонструють нижчі показники психічної витривалості. Такий патерн копінгу може мати адаптивне значення в короткостроковій перспективі (захисна реакція), однак у довготривалій — він не сприяє відновленню.

## 3. Психологічні ресурси, які посилюють адаптацію

Дослідження показало, що навіть у надзвичайно стресових обставинах, внутрішні ресурси жінки можуть бути мобілізовані:

- Самоефективність — переконання, що «я зможу впоратись»;
- Соціальна включеність — відчуття, що «я не одна»;
- Сенс життя — бачення вищої мети у діях, навіть у дрібницях.

Ці фактори виступають основою ресилієнтності — здатності до психологічного відновлення.

### **2.3. Взаємозв'язок використання копінг-стратегій та психологічних ресурсів жінок у контексті війни**

Психічне здоров'я жінок, які переживають наслідки війни, є складним і багатогранним феноменом, що формується під впливом багатьох чинників — соціальних, психологічних, біологічних. Одним із ключових аспектів, що визначають рівень психічного благополуччя у кризових ситуаціях, є копінг-стратегії — способи, за допомогою яких людина намагається впоратися зі стресом, емоційною напругою, зовнішніми загрозами та внутрішніми конфліктами. У контексті війни ці стратегії стають особливо важливими, оскільки дозволяють адаптуватися до умов постійної нестабільності, втрат, розлуки з родиною, економічної незахищеності.

На основі проведеного дослідження було виявлено певні закономірності у використанні копінг-стратегій жінками, що перебувають у різних умовах — в Україні, за кордоном, з дітьми чи без, з різними рівнями освіти. Ці стратегії, у свою чергу, суттєво впливають на стан психічного здоров'я, зокрема рівень тривожності, депресивності, відчуття безнадії або, навпаки, наявність мотивації до дій, збереження позитивного самосприйняття та відчуття контролю над життям.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що в умовах війни жінки, які стикаються з травматичними обставинами, демонструють широкий спектр адаптаційних стратегій. На основі аналізу методик Амірхана (CSI) та Хайма було встановлено, що:

- 1. Адаптивні копінг-стратегії домінують у більшості респонденток.** Стратегія вирішення проблем, як показала методика CSI, є провідною. 90% жінок виявили середній рівень цієї стратегії, що свідчить про активну позицію, мобілізацію ресурсів, прагнення до впливу на ситуацію.
- 2. Пошук соціальної підтримки** також є популярною копінг-стратегією, що демонструє важливість міжособистісних зв'язків як ресурсу для

подолання стресу. Жінки, які мають дітей, вищу освіту та досвід спільноти, частіше звертаються за допомогою та зберігають соціальну активність.

- 3. Стратегія уникнення**, навпаки, має негативний зв'язок із психологічними ресурсами. Однофакторний дисперсійний аналіз засвідчив, що вона частіше зустрічається у жінок з нижчим рівнем освіти, без дітей, які перебувають за кордоном та не мають доступу до психологічної допомоги. Це вказує на зниження адаптивного потенціалу та високу психологічну вразливість.
- 4. Методика Хайма** доповнила картину, показавши, що найефективнішими у збереженні психічного здоров'я є когнітивні та поведінкові копінг-стратегії. Саме вони найбільш пов'язані з внутрішніми ресурсами: саморефлексією, саморегуляцією, активністю та пошуком сенсу. Емоційні стратегії, хоч і присутні, мають менш стабільний характер і потребують підтримки.

Ці результати дають змогу зробити висновок про необхідність формування та підтримки адаптивних копінг-стратегій як ресурсу психічного здоров'я. Особливої уваги потребують жінки, які виявили тенденцію до уникнення або мають обмежений доступ до соціальної підтримки — для них слід створювати додаткові програми психологічної допомоги, платформи для взаємодії, просвітницькі ініціативи щодо здорових способів реагування на стрес.

Копінг-стратегії також варто розглядати в контексті особистісних та демографічних чинників. Згідно з отриманими даними, жінки з вищою освітою виявляли вищий рівень застосування стратегії розв'язання проблем. Це може бути пов'язано з наявністю більшої кількості когнітивних навичок, звички до планування та критичного мислення, а також досвіду вирішення складних

завдань у минулому. Освічені респондентки, зазвичай, демонстрували також вищу стресостійкість і були менш схильні до дезорганізації під тиском обставин.

Іншим важливим чинником є наявність дітей. Матері частіше виявляли адаптивні копінг-стратегії — зокрема, розв'язання проблем і пошук соціальної підтримки. Це може бути зумовлено підвищеним рівнем відповідальності, що стимулює активнішу мобілізацію ресурсів для забезпечення безпеки та добробуту дитини. У таких випадках навіть жінки, які опинилися в нових, складних умовах (еміграція, втрата роботи, адаптація до нового середовища), демонстрували прагнення знаходити шляхи вирішення труднощів, шукати допомогу, організувати життя родини у нових умовах. Таким чином, материнство в кризовий період може виступати своєрідним мотиваційним фактором, який підвищує внутрішню зібраність та активність.

Цікавими є також спостереження щодо вікових особливостей. Молодші респондентки (до 25 років) частіше використовували стратегії уникнення, що, ймовірно, пов'язано з меншим життєвим досвідом, вищою тривожністю, меншою сформованістю навичок емоційної регуляції. Старші учасниці, особливо ті, хто мав досвід переживання кризових ситуацій у минулому, більш схильні до активного впливу на ситуацію та пошуку підтримки. Це ще раз підтверджує необхідність розробки диференційованих підходів у наданні психологічної допомоги — з урахуванням віку, освітнього рівня, родинного стану та умов проживання.

Не менш важливою є роль соціального контексту. Жінки, які залишилися в Україні, хоч і перебувають у небезпечному середовищі, часто демонстрували вищу активність у вирішенні проблем, ніж ті, хто емігрував. Це можна пояснити наявністю більш сталої соціальної мережі, знайомих умов життя, кращого розуміння ситуації та можливостей впливу на неї. Навпаки, емігрантки частіше опинялися в ситуації дезорієнтації, втрати соціальних зв'язків, незнання мови,

що призводило до почуття ізоляції та неможливості самостійно справлятися зі стресом.

Таким чином, взаємозв'язок між копінг-стратегіями та психічним здоров'ям жінок в умовах війни виявляється складним і багаторівневим. Рівень застосування адаптивних стратегій прямо корелює з психоемоційною стабільністю, а переважання дезадаптивних — із погіршенням психічного стану. Розуміння цих залежностей дозволяє цілеспрямовано формувати системи підтримки, розробляти психологічні інтервенції, а також реалізовувати просвітницькі заходи, які б сприяли формуванню ефективних механізмів подолання кризи у жінок різних соціальних груп.

У контексті війни особливої актуальності набуває питання збереження психічного здоров'я жінок, які опинилися в умовах постійного стресу, втрати безпеки, зміни звичного життєвого укладу. Жіноча психіка виявляється вразливою, але водночас володіє значним адаптаційним потенціалом, що дозволяє успішно справлятися зі стресом за умови наявності відповідних психологічних ресурсів.

До основних внутрішніх ресурсів, що сприяють збереженню психічної рівноваги, належать:

- Емоційна стійкість — здатність контролювати свої емоції, залишатися зібраною у кризових ситуаціях. Ця якість пов'язана з високим рівнем саморегуляції та внутрішньої зрілості.
- Позитивне мислення та надія — переконання в можливості подолати труднощі, віра у майбутнє, установка на пошук сенсу навіть у складних обставинах.
- Відчуття контролю над ситуацією — важливий чинник, що дозволяє зменшити тривожність і зберігати активність. Жінки, які вважають себе здатними впливати на події, частіше використовують адаптивні стратегії.

- Духовні переконання та цінності — для деяких респонденток віра, релігія або моральні орієнтири ставали джерелом сили, підтримки та натхнення.

Зовнішні ресурси відіграють не меншу роль у підтримці психічного здоров'я:

- Соціальна підтримка — найвагоміший чинник, що був визначений у ході дослідження. Жінки, які мали підтримку з боку сім'ї, друзів, громади, значно рідше демонстрували симптоми емоційного вигорання, депресії, відчаю.
- Доступ до інформації та допомоги — орієнтованість у правах, можливостях допомоги, знання щодо дій у критичних ситуаціях дозволяє зменшити невизначеність і повернути відчуття контролю.
- Професійна психологічна допомога — хоча не всі респондентки мали до неї доступ, ті, хто скористалися консультаціями психологів чи психотерапевтів, повідомляли про зниження рівня тривоги та покращення загального стану.

Результати дослідження свідчать, що жінки, які демонструють високий рівень внутрішніх ресурсів та здатні залучати зовнішні джерела підтримки, частіше обирають конструктивні копінг-стратегії — розв'язання проблем та пошук підтримки. Натомість ті, у кого спостерігається вичерпання ресурсів, нестача підтримки чи емоційне виснаження, схильні до уникнення проблем, замикання в собі, ігнорування потреб.

Важливим аспектом є необхідність психологічної освіти та формування навичок самопомоги. У кризових ситуаціях жінки часто не усвідомлюють наявності внутрішніх ресурсів або не знають, як їх активізувати. Поширення інформації про техніки подолання стресу, емоційну грамотність, практики усвідомлення (mindfulness), а також залучення до груп підтримки — усе це може суттєво зміцнити стійкість до психотравмуючих факторів.

Крім того, в умовах війни жінки часто стають ключовими фігурами для збереження стабільності в родині. Їх психічне здоров'я напряду впливає на стан дітей, літніх родичів, партнерів. Отже, інвестування у підтримку жінок є стратегічно важливим для збереження загальної соціальної рівноваги.

На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що використання певних копінг-стратегій безпосередньо пов'язане з рівнем психічного здоров'я жінок у ситуації війни. Найбільш адаптивними виявилися стратегії розв'язання проблем та пошуку соціальної підтримки, які асоціювалися з вищими показниками внутрішнього благополуччя, меншою вираженістю симптомів тривожності та депресії. Натомість уникнення проблем частіше вказувало на знижену психологічну стійкість, втому, ізоляцію та безнадійність.

На практичному рівні це означає, що зусилля громадських організацій, психологічних служб і державної політики мають бути спрямовані на:

- Популяризацію знань про адаптивні копінг-стратегії. Важливо навчати жінок розпізнавати свої емоційні стани, формувати навички конструктивного реагування на стрес. Це можуть бути онлайн-курси, тренінги, інформаційні кампанії.
- Розвиток мережі соціальної підтримки. Спільноти жінок, групи взаємодопомоги, психологічні центри — усе це має бути максимально доступним, з особливим акцентом на жінок в еміграції або з обмеженими ресурсами.
- Інтеграцію психологічної підтримки у систему охорони здоров'я. Психолог має стати обов'язковою фігурою у структурі допомоги ВПО, жертвам насильства, жінкам у прифронтових зонах.
- Підтримку материнства в умовах стресу. Адже наявність дитини є сильним мотиватором для подолання труднощів, але також чинником високого емоційного навантаження. Програми психологічної підтримки

мають враховувати материнську роль і особливі виклики, що з нею пов'язані.

Крім того, важливо не лише реагувати на вже наявні труднощі, а й створювати середовище, що зміцнює психологічну стійкість. Це включає:

- розвиток культури психічного здоров'я в суспільстві;
- доступність якісної освіти як чинника когнітивної гнучкості;
- економічну стабільність як базовий захист від деструктивного стресу;
- інформаційне супроводження криз (гарячі лінії, довідкові сервіси, чат-боти).

Підсумовуючи, жінки в умовах війни демонструють надзвичайну силу, але також потребують системної підтримки. Результати дослідження свідчать, що зміцнення внутрішніх ресурсів, доступ до підтримки та розвиток конструктивних копінг-стратегій можуть стати запорукою не лише індивідуального благополуччя, але й суспільної стійкості загалом.

### **Висновки до II розділу**

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей використання копінг-стратегій жінками в умовах війни, а також вивчено взаємозв'язок між цими стратегіями та рівнем психічного здоров'я.

На основі проведеного аналізу отримано такі результати:

1. Найчастіше жінки використовують копінг-стратегії активного типу, зокрема пошук соціальної підтримки, когнітивну переоцінку, а також дії, спрямовані на вирішення проблеми. Це свідчить про наявність внутрішніх психологічних ресурсів, таких як відповідальність, здатність до рефлексії, підтримка соціальних зв'язків.

2. Стратегії уникнення хоч і зустрічаються у деякої частини жінок, однак виявлено їх зв'язок із нижчим рівнем психічного здоров'я. Ті, хто частіше уникають проблем, більше схильні до тривожних переживань, ізоляції та зниження самооцінки.
3. Найвищий рівень психічного здоров'я мають жінки, які активно долають труднощі, не уникають ситуацій, а прагнуть знайти зміст у переживаннях, що свідчить про психологічну зрілість і адаптивність.
4. Виявлено статистично значущий зв'язок між типом копінг-стратегії та показниками психічного здоров'я: жінки з високими результатами за шкалою резильєнтності демонструють більше позитивних стратегій, тоді як ті, хто має ознаки емоційного виснаження, більше схильні до уникнення або пасивного прийняття.
5. Психологічні ресурси, які жінки мобілізують в умовах війни — віра в себе, підтримка з боку близьких, здатність бачити сенс у власних діях — слугують ключовими факторами, що сприяють збереженню психічного здоров'я.

## ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження на тему «Психологічні ресурси та стратегії подолання у жінок в умовах війни: збереження та відновлення психічного здоров'я» було досягнуто поставлену мету та реалізовано всі завдання роботи.

1. Теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що психологічні ресурси — це внутрішні та зовнішні чинники, які допомагають людині справлятися з труднощами, адаптуватися до стресових умов і зберігати психічне здоров'я. До таких ресурсів належать: емоційна стійкість, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість, самооцінка, мотивація до життя, а також здатність до рефлексії та саморегуляції.
2. Було виявлено, що в умовах війни жінки найчастіше застосовують стратегії активного подолання, включаючи пошук соціальної підтримки, духовність, волонтерську діяльність, а також інструментальні дії для забезпечення безпеки родини. Однак частина жінок вдається до уникнення чи емоційного пригнічення, що підвищує ризик розвитку психоемоційних розладів.
3. Емпіричне дослідження підтвердило, що жінки, які мають високий рівень психологічних ресурсів, демонструють нижчий рівень тривожності, депресивності та посттравматичних симптомів. Зокрема, значущу роль у збереженні психічного здоров'я відіграє соціальна підтримка (від родини, друзів, спільнот), а також усвідомлене використання конструктивних копінг-стратегій.
4. Аналіз результатів дослідження дозволив виділити типові труднощі, з якими стикаються жінки в умовах війни: втрата домівки, розлука з близькими, загроза фізичному виживанню, а також соціально-психологічна ізоляція. Успішне подолання цих труднощів можливе за умови цілеспрямованої психологічної підтримки.

5. На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації, які можуть бути застосовані у діяльності психологів, соціальних працівників та волонтерів для підтримки жінок у кризових умовах. Зокрема, йдеться про тренінги розвитку емоційної стійкості, групову психотерапію, психоедукацію, організацію систем підтримки.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість розвитку психологічних ресурсів та формування ефективних стратегій подолання як ключових чинників збереження психічного здоров'я жінок в умовах війни. Отримані висновки можуть стати основою для подальших досліджень у сфері кризової психології та психотерапевтичної практики в Україні.

**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](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. 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. Лящ 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.
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](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_8)
14. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копіngu в подоланні собистістю життєвої кризи. Теорія і практика сучасної психології. 2012. Вип. 4. С. 80-84. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2012\\_4\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2012_4_18)
15. Середа Ю. В. Соціальний капітал внутрішньо переміщених осіб як чинник локальної інтеграції в Україні. Український соціум. 2015. №3 (54). С.29-41.
16. 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.
27. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
19. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин. К., 2007.

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