

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук  
(повне найменування факультету)

Психологія  
(повне найменування кафедри)

## Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр  
(ступінь вищої освіти)

на тему Стресостійкість українських жінок під час  
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,  
групи СНз-124м

Спеціальності 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)  
Психологія

ЧЕПІЖКО Т.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент РАКИТЯНСЬКА К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
Кафедра «Психологія»  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Психологія  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри** \_\_\_\_\_

« 29 » \_\_\_\_\_ серпня 2025 року

## **ЗАВДАННЯ**

### **НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)**

ЧЕПІЖКО Тетяна Володимирівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Стресостійкість українських жінок під час війни  
керівник проєкту (роботи) к.псих.н., доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна  
Олександрівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 106 с., 6 табл., 7 рис., 74 дж., 8 дод.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: на основі теоретико-методологічного аналізу наукових джерел надати характеристику поняттям «стрес», «стресостійкість» та «копінг-стратегії»; на основі теоретичного аналізу існуючих досліджень описати взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та використанням копінг-стратегій українськими жінками під час війни; провести емпіричне дослідження стресостійкості українських жінок та використання ними копінг-стратегій; виявити особливості стресостійкості українських жінок і їхній взаємозв'язок з копінг-стратегіями; розробити рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості українських жінок з урахуванням вибору ними копінг-стратегій.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):  
табл. 1.1 Приклади трактування поняття «стресу» різними науковцями; табл. 1.2

Аналіз досліджень взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій; рис.2.1  
Розподіл учасниць емпіричного дослідження за віком, у%; рис.2.2  
Місцезнаходження учасниць емпіричного дослідження, у %; рис.2.3  
Рівень стресостійкості за результатами методики «Бостонський тест», у%; рис. 2.4  
Показники рівня стресу за тестом Ю.В. Щербатих, у%; рис.2.5  
Домінуючі типи стресових проявів у жінок за «Тестом на визначення рівня стресу» (за Ю.В.Щербатих), у%; рис.2.6  
Загальні показники копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій»(Coping Strategy Indicator, за Д. Амірханом), у%; рис.2.7  
Домінуючі ресурси учасниць емпіричного дослідження за тестом BASIC Ph, у%; табл. 2.1  
Значущі кореляційні зв'язки стресостійкості і копінг-стратегій українських жінок; табл. 2.2  
Середні показники копінг-стратегій у групах з різним рівнем стресостійкості (за Бостонським тестом); табл. 3.1  
Орієнтовний план дій на день для розвитку копінг-поведінки в стресових ситуаціях; табл. 3.2  
Типи стресових ситуацій та приблизні копінг-стратегії для їх подолання.

## 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	11.12.2025

## 7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	

5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	25.12.2025	

**Студент(ка)**

\_\_\_\_\_ ( підпис )

**Тетяна ЧЕПІЖКО**

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

**Керівник проєкту (роботи)**

\_\_\_\_\_ ( підпис )

**Тетяна БОРОДУЛЬКІНА**

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 106 сторінок, 7 рисунків, 6 таблиць, 74 джерела, 8 додатків.

Об'єкт дослідження: стресостійкість жінок.

Предмет дослідження: характер взаємозв'язку стресостійкості українських жінок і копінг-стратегій під час війни.

Мета: на основі дослідження взаємозв'язку стресостійкості українських жінок і копінг-стратегій розробити практичні рекомендації щодо підтримки жінок в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу наукових джерел надати характеристику поняттям «стрес», «стресостійкість» та «копінг-стратегії».

2. На основі теоретичного аналізу існуючих досліджень описати взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та використанням копінг-стратегій українськими жінками під час війни.

3. На основі емпіричного дослідження описати особливості стресостійкості українських жінок і їхній взаємозв'язок з копінг-стратегіями.

4. На основі проведеного дослідження сформулювати рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості українських жінок з урахуванням вибору ними копінг-стратегій.

Деякі теоретичні результати дослідження висвітлено в тезах доповіді для науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка», жовтень 2025).

СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ЖІНКИ, ВІЙНА

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ.....	10
1.1. Психологічна сутність поняття «стрес» та «стресостійкість».....	10
1.2. Психологічні особливості стресостійкості українських жінок в умовах війни.....	20
1.3. Аналіз сучасних досліджень впливу стресостійкості на вибір копінг- стратегій.....	28
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	37
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	37
2.2. Особливості стресостійкості українських жінок.....	41
2.3. Аналіз копінг-стратегій українських жінок.....	47
2.4. Взаємозв'язок стресостійкості і копінг-стратегій українських жінок під час війни.....	54
Висновки до розділу 2.....	60
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	62
3.1. Рекомендації для жінок щодо підвищення рівня стресостійкості.....	62
3.2. Рекомендації щодо розвитку копінг-стратегій під час війни для українських жінок.....	67
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	84

## ВСТУП

У сучасному світі війна це дуже серйозний виклик для психічного здоров'я людини. Україна переживає воєнний конфлікт, тому особливої уваги набуває питання психологічної стійкості. Саме жінки часто беруть на себе ролі, що супроводжуються підвищеним емоційним і фізичним навантаженням. Жінки, поряд із чоловіками, несуть на собі тягар військових дій. Українські жінки – це і безпосередні учасниці бойових дій, волонтерки, медиків, переселенці, матері та берегині родин. Кожного дня вони стикаються з багатьма стресогенними факторами. В Україні у складних умовах війни жінці треба не лише фізично виживати, а й зберігати психоемоційну рівновагу, долати тривалий стрес, страх, втрати й вміти адаптуватися до нових реалій, зберігаючи психічне здоров'я та виконуючи щоденні обов'язки.

Психологічна стресостійкість є ключовим чинником, що дозволяє жінкам зберігати функціональність, приймати рішення, піклуватися про себе та близьких. Водночас ефективність подолання стресових ситуацій значною мірою залежить від використовуваних копінг-стратегій, тобто способів, які особистість обирає для зниження внутрішньої напруги.

Актуальність даної теми зумовлена масштабними воєнними діями на території України, що тривають із 2014 року, а особливо з початку повномасштабного вторгнення у 2022 році. Ці події різко змінили життя всього українського народу, посилили потребу у вивченні психологічної стійкості населення, зокрема жінок, які виявили високу активність у різних сферах життя, а також у сферах пов'язаних із війною. Гостро стала потреба вивчення механізмів подолання стресу та підвищення психологічної стійкості жінок у воєнний період. Важливість дослідження зумовлена як соціальною потребою в підтримці жінок у кризовий період, так і науковою необхідністю глибшого аналізу взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями в контексті війни. Це дозволить не лише краще зрозуміти психологічні механізми адаптації, а й розробити ефективні інтервенції та програми підтримки на рівні громад і держави.

Враховуючи актуальність проблеми, мною було обрано наступну тему кваліфікаційної роботи магістра: «Стресостійкість українських жінок під час війни».

Відповідно до обраної теми були визначені: мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Об'єкт дослідження: стресостійкість жінок.

Предмет дослідження: характер взаємозв'язку стресостійкості українських жінок і копінг-стратегій під час війни.

Мета даної роботи: на основі дослідження взаємозв'язку стресостійкості українських жінок і копінг-стратегій розробити практичні рекомендації щодо підтримки жінок в умовах війни.

Щоб досягти поставленої мети, необхідно вирішити такі завдання:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу наукових джерел надати характеристику поняттям «стрес», «стресостійкість» та «копінг-стратегії».

2. На основі теоретичного аналізу існуючих досліджень описати взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та використанням копінг-стратегій українськими жінками під час війни.

3. На основі емпіричного дослідження описати особливості стресостійкості українських жінок і їхній взаємозв'язок з копінг-стратегіями.

4. На основі проведеного дослідження сформулювати рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості українських жінок з урахуванням вибору ними копінг-стратегій.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми), емпіричні методи: методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість, розроблений вченими-психологами Лайлом Х. Міллером та Альмою Делл Сміт із Медичного центру Бостонського університету; «Тест на визначення рівня стресу» (Ю.В. Щербатих); методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), розроблена Д. Амірханом;

Ізраїльський тест BASIC Ph, розроблений М. Лахадом), математико-статистичні методи обробки даних (частотний аналіз, кореляційний аналіз за Пірсоном).

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі Excel та SPSS. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

База дослідження: збір даних здійснювався шляхом проведення дистанційного опитування on-line за допомогою Google форми. У дослідженні взяли участь українські жінки з різних міст України та Європи віком від 18 до 60 років; загальна кількість учасниць дослідження: 56 осіб (додаток Л). Дослідження проводилось протягом вересня– жовтня 2025 року.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки та впровадження програм психологічної підтримки українських жінок в умовах війни. На основі визначених рівнів стресостійкості та провідних копінг-стратегій можна створювати ефективні тренінги з емоційної регуляції, адаптивних поведінкових стратегій та розвитку соціальної підтримки.

Деякі теоретичні результати дослідження висвітлено в тезах доповіді для науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка», 15 жовтня 2025 року).

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг роботи викладено на 106 сторінках. Дослідження містить 74 літературних джерела, 7 рисунків, 6 таблиць, 8 додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 1.1. Психологічна сутність поняття «стрес» та «стресостійкість»

Стрес є загальнопоширеним явищем, що впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я людини в різних аспектах життя – від професійної діяльності до особистих взаємин. У сучасних умовах, коли темп життя постійно зростає, розвиваються технології, а суспільство стикається з новими викликами, усвідомлення змін у розумінні стресу дозволяє формувати дієві способи його подолання. Поняття «стрес» займає важливе місце в сучасній психології, фізіології та медицині. Його дослідження має тривалу та багатогранну історію, яка охоплює біологічні, психологічні й соціальні чинники. Формування сучасного уявлення про стрес стало результатом наукової роботи багатьох дослідників, які поступово розширювали розуміння цього явища [67].

Стрес є неспецифічною захисною реакцією організму на негативні зміни у зовнішньому середовищі. У той час як короткочасний стрес може мобілізувати захисні ресурси організму, тривалий (хронічний) стрес запускає замкнене коло негативних процесів. Його ключовими наслідками є погіршення психоемоційного стану, зростання рівня невротизації, труднощі із соціальною адаптацією та розвиток депресивних розладів. Під впливом цих факторів також фіксується зниження когнітивних здібностей та загальне погіршення якості життя [52].

Сам термін «стрес» походить із галузі фізичних наук, де він спочатку використовувався для позначення механічної напруги або деформації матеріалу під дією зовнішніх сил. У XVII столітті англійський фізик Роберт Гук вжив це слово для опису пружних властивостей матеріалів. Лише у XX столітті поняття «стрес» почало активно використовуватися в біологічному та психологічному контексті [56].

Початкові підходи до розуміння стресу в біологічному аспекті базувалися на концепції гомеостазу – здатності організму зберігати внутрішню стабільність незалежно від змін у зовнішньому середовищі. У ХІХ столітті французький фізіолог Клод Бернар сформулював поняття «внутрішнього середовища» (*milieu intérieur*), підкреслюючи важливість підтримання внутрішньої рівноваги. Ця ідея стала фундаментом для подальшого розвитку наукових уявлень про стрес [4].

Після запровадження терміна «стрес» у наукову лексику, його зміст набув розмитого й багатозначного характеру. Автором цього поняття вважається канадський дослідник угорського походження Ганс Сельє (26 січня 1907, Відень – 16 жовтня 1982, Монреаль) – видатний канадський ендокринолог австро-угорського походження, лікар, основоположник учення про стрес, біолог зі світовим ім'ям, патофізіолог, директор Інституту експериментальної медицини і хірургії (з 1976 року Міжнародний інститут стресу) у Монреалі. Протягом майже п'ятдесяти років розробляв проблеми загального адаптаційного синдрому й стресу. Творець учення про гіпофізарно-адреналову систему. Він уперше описав його на початку ХХ століття. Ще під час навчання в медичному університеті він звернув увагу на типову схожість початкових симптомів різних захворювань: загальна слабкість, підвищення температури тіла, головний біль, м'язово-суглобова ломота, зниження апетиту. Ці прояви, на його думку, свідчили про наявність неспецифічної реакції організму на різні патогенні впливи [11].

У подальшій науковій діяльності Сельє провів низку експериментів на лабораторних тваринах, які підтвердили, що незалежно від характеру подразника (перегрів, переохолодження, інтоксикація, фізичні навантаження тощо) в організмі виникають однакові фізіологічні зміни. До таких змін відносили: зменшення розмірів тимусу (вилочкової залози), гіпертрофію кори надниркових залоз, а також утворення виразок і крововиливів у слизовій оболонці шлунково-кишкового тракту. Зазначені реакції були класифіковані Сельє як прояв загального адаптаційного синдрому (*General Adaptation Syndrome*), який він вважав універсальною реакцією організму на будь-яке інтенсивне або тривале навантаження [52].

Таким чином, Сельє першим довів, що стресова реакція є неспецифічною, тобто незалежною від конкретного виду впливу, але завжди спрямованою на адаптацію до умов, що загрожують стабільному функціонуванню організму. Саме це розуміння стало основою для подальших досліджень стресу як складного психофізіологічного феномену [66].

Першою фазою цього процесу є стадія тривоги (Alarm Reaction), під час якої активізується симпатична нервова система, що супроводжується вивільненням стресових гормонів насамперед адреналіну та кортизолу. Ця фаза характеризується типовою реакцією «бий або тікай», яка забезпечує швидку мобілізацію фізіологічних ресурсів для подолання загрози.

Стадія опору (Resistance stage) – характеризується тим, що організм поступово адаптується до дії стресора та намагається відновити внутрішню рівновагу. Незважаючи на те, що рівень стресових гормонів залишається підвищеним, фізіологічні функції стабілізуються, і організм здатний підтримувати відносно нормальну життєдіяльність.

Стадія виснаження (Exhaustion stage) – настає в разі тривалого впливу стресора, коли адаптаційні ресурси організму поступово вичерпуються. У цей період знижується здатність до опору, що підвищує ризик розвитку як фізичних, так і психічних порушень – зокрема депресії, соматичних захворювань і, в окремих випадках, загрожує життю [47].

Його наукові дослідження стали підґрунтям для формування сучасного розуміння біологічної природи стресу, зокрема щодо функціонування надниркових залоз і гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (НРА-вісь) як основного регуляторного механізму у стресових ситуаціях.

Наукова діяльність Сельє справила суттєвий вплив на розвиток медицини, фізіології та психології. Саме він увів у широкий науковий обіг термін «стрес» і продемонстрував, що його тривала дія може мати патологічні наслідки – зокрема, провокувати розвиток виразкової хвороби, артеріальної гіпертензії, порушень імунної функції тощо. Водночас концепція Сельє зазнавала критики

через надмірну орієнтацію на фізіологічні аспекти і недостатнє врахування психологічних, емоційних і соціальних чинників [4].

У 1950-1960-х роках з'явилися нові підходи до розуміння стресу, відповідно до яких він розглядається не лише як суто біологічна реакція, а як багатовимірний психологічний процес, що включає емоційні стани, когнітивні оцінки ситуації та пов'язані з цим поведінкові стратегії.

Варто зазначити, що ще до Сельє важливий внесок у вивчення стресових реакцій зробив американський фізіолог Волтер Кеннон, який у 1915 році описав механізм «боротьби або втечі» (fight-or-flight response) як базову реакцію організму на загрозу. Він досліджував роль симпатичної нервової системи та адреналіну у мобілізації організму до швидкої дії. Ідеї Кеннона стали теоретичним підґрунтям для подальших досліджень фізіології гострого стресу [56].

У 1960–1980-х роках істотний внесок у формування психологічного підходу до розуміння стресу зробив американський психолог Річард Лазарус. Він розробив транзакційну модель стресу, в межах якої акцентував увагу на когнітивній оцінці як ключовому чиннику виникнення стресової реакції. Згідно з його підходом, стрес спричиняється не стільки самим стресогенним фактором, скільки суб'єктивним сприйняттям ситуації та оцінкою власних можливостей щодо її подолання.

У межах цієї моделі Лазарус виокремив два основні етапи оцінювання:

– первинна оцінка (primary appraisal) – на цьому етапі людина визначає характер події або ситуації: чи є вона загрозливою, нейтральною чи, можливо, навіть позитивною;

– вторинна оцінка (secondary appraisal) – суб'єкт аналізує наявні ресурси та потенціал для подолання ситуації, тобто оцінює власну здатність впоратися з вимогами зовнішнього середовища.

Таким чином, у моделі Лазаруса стрес трактується як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем, у якому вирішальне значення мають психологічні механізми інтерпретації подій і вибір стратегії реагування [70].

У другій половині ХХ століття науковці все більше зосереджувалися на впливі соціальних і культурних чинників на виникнення стресу. Було встановлено, що такі фактори, як соціально-економічне становище, дискримінація, конфлікти в родині та надмірне навантаження на роботі, можуть виступати потужними джерелами стресу.

У 1970–х роках психологи Сідней Кобб і Джон Касел започаткували дослідження, присвячені впливу соціальної підтримки на зменшення стресового навантаження. Вони довели, що тісні зв'язки з родиною, друзями чи членами спільноти здатні значно послаблювати негативний вплив стресових обставин [3].

У 1980–1990-х роках дослідники, зокрема Шеллі Тейлор і Марк Сілі, встановили, що спосіб сприйняття стресових ситуацій і вибір стратегій подолання значною мірою визначаються культурним середовищем. Зокрема, в колективістських культурах, таких як культури Східної Азії, люди схильні застосовувати емоційно-орієнтовані підходи до подолання стресу. Натомість в індивідуалістичних культурах, наприклад у США, переважають проблемно-орієнтовані стратегії реагування на стрес [48].

У ХХІ столітті вивчення стресу набуло міждисциплінарного характеру, охоплюючи психологічні, нейробіологічні, генетичні та соціологічні підходи. Сучасні дослідження зосереджуються на кількох ключових напрямках.

Нейробіологічні механізми стресу. Роботи нейробіологів, зокрема Брюса Мак Юена, продемонстрували, що тривалий стрес здатен змінювати як структуру, так і функціонування мозку – зокрема таких ділянок, як гіпокамп, префронтальна кора та мигдалина. МакЮен запропонував концепцію алостатичного навантаження (allostatic load), що описує кумулятивний ефект стресу на організм та його адаптаційні ресурси [1].

Позитивний стрес (еустрес). Ще Ганс Сельє розділяв дистрес – шкідливу форму стресу – та еустрес, який, навпаки, може мати мотивуючий ефект. У сучасній психології дослідники, зокрема Міхай Чиксентміхайі, вивчають, як помірний рівень стресу може сприяти креативності, підвищенню продуктивності й виникненню стану «поток» (flow) [4].

У сучасних наукових дослідженнях термін «стрес» трактується по-різному залежно від контексту.

Стрес розглядається як подія, що порушує стан гомеостазу, створюючи додаткове навантаження на організм. У такому контексті його можна трактувати як фактор, який ускладнює або дезорганізує взаємодію людини з навколишнім середовищем, тобто фактично виступає у ролі стресора.

Стрес можна розглядати як відповідь організму у вигляді психофізіологічної напруги, що виникає під впливом інтенсивних фізичних або психосоціальних чинників. У цьому розумінні стрес виступає як загальна реакція організму на зовнішню подію чи подразник [23].

Стрес розглядається як транзакційний процес – безперервну взаємодію між людиною та її оточенням. Цей підхід базується на концептуальній моделі Річарда Лазаруса. Відповідно до цієї моделі, стрес починається з оцінки події (яка може виступати як потенційний стресор) та власних можливостей справитися з нею. На основі цієї оцінки виникають емоційні реакції, а також здійснюються адаптивні дії – зовнішні або внутрішні (копінг). Таким чином, стрес розуміється як динамічний процес, що постійно відбувається у взаємодії індивіда з навколишнім середовищем [58].

У подальшому розвиток концепції стресу пов'язують із низкою дослідників, кожен із яких по-своєму трактував його природу та механізми. Так, З. Фрейд надавав центрального значення тривозі у психопатології. Він розглядав її як результат блокування або затримки інстинктивного задоволення, що породжувало симптоми. У пізніших формулюваннях Фрейда тривога, викликана внутрішнім конфліктом, виконувала роль сигналу небезпеки та запускала захисні механізми, які, будучи недосконалими, формували певні симптомокомплекси. Цей підхід підкреслював роль внутрішніх конфліктів та їхнього впливу на психіку [63].

З 1960-х років у психології зростає усвідомлення, що стрес є невідворотною складовою людського існування, але саме стратегії подолання визначають ефективність адаптації. Переломною стала праця Р. Лазаруса

Psychological Stress and the Coping Process (1966), у якій акцент з об'єкта стресу поступово зміщується на способи його подолання. Надалі ця лінія була розвинена у спільних дослідженнях Р. Лазаруса та С. Фолкман (1980, 1984), де вперше системно описано когнітивно-оціночну модель стресу та копінгу [70].

Війна виступає потужним соціальним стресором, який чинить складний і багатовимірний вплив на психічне здоров'я населення України. З початком повномасштабної агресії російської федерації у 2022 році спостерігається різке зростання випадків тривожних розладів, депресивних станів, панічних атак, розладів сну, а також посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед широких верств населення [14].

Найбільш уразливими до наслідків воєнного стресу є внутрішньо переміщені особи, жінки, родичі загиблих військовослужбовців, діти, підлітки. За результатами досліджень, проведених українськими науковцями у 2022–2024 роках, понад 60% респондентів виявили високий рівень стресу чи тривожності, а близько 25% мали симптоми, що відповідають клінічним критеріям ПТСР [47].

Окрім безпосереднього впливу бойових дій, значну роль у формуванні психологічної напруги відіграє постійне інформаційне навантаження. Тривале перебування в медіапросторі, надмірне споживання новин про війну, втрати, загрози формують явище «інформаційного стресу», або ж «тривожної перевантаженості», що є особливо характерним для молоді та міського населення [34].

Ще один вимір – екзистенційний стрес, який виникає через втрату почуття стабільності, впевненості в майбутньому та зниження сенсожиттєвих орієнтирів. У такій ситуації зростає потреба в духовній підтримці, переосмисленні цінностей та пошуку нових джерел внутрішньої сили, зокрема через волонтерську діяльність, релігійні практики чи активну соціальну взаємодію [15].

Окремий виклик становить накопичувальний характер воєнного стресу: чергування активних бойових дій і відносного затишшя не дозволяє психіці повноцінно відновлюватись. Це сприяє розвитку хронічного стресу, що в

довгостроковій перспективі може призводити до психосоматичних розладів, емоційного виснаження, проявів агресії або аутоагресії [9].

Незважаючи на значний прогрес, концепція стресу залишається предметом дискусій. В даній таблиці я наведу декілька прикладів трактування поняття «стресу» різними науковцями (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

### Приклади трактування поняття «стресу» різними науковцями

Вчений (країна)	Поняття стресу за автором	Період/дата
Ганс Сельє (Канада / Австрія)	Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-який пред’явлений йому запит, що порушує гомеостаз	1936 (публікація в Nature), розширено в 1950–х
Річард Лазарус (США)	Стрес – це результат когнітивної оцінки: ситуація вважається стресовою, якщо людина сприймає її як загрозу і сумнівається у своїй здатності впоратись	1966–1984
Кеннет Хемфрі (США)	Стрес – це динамічна взаємодія між індивідом і середовищем, в якій суб’єкт повинен адаптуватись до вимог.	1970–ті
Джон Мейсон (США)	Стрес включає емоційну складову, зумовлену індивідуальною значущістю події.	1975
О. Я. Чебикін (Україна)	Стрес – це психофізіологічна реакція, яка залежить не лише від сили подразника, але й від суб’єктивної оцінки ситуації.	1990–2000 ті
Сьюзан Фолкман (США)	Співавторка з Лазарусом. Визначала стрес через оцінювання та копінг-стратегії – способи подолання труднощів.	1980–ті
Карл Альбрехт (США)	Визначає чотири основні типи стресу: часовий, ситуаційний, зустрічний (соціальний) і передбачуваний.	1990–ті
Віктор Тартар (Франція)	Стрес – як нейробиологічна реакція, що активує захисні функції мозку при загрозі.	1980–ті

Разом із тим, слід зазначити, що не всі наслідки війни мають деструктивний характер. У частини людей внаслідок кризових подій розвиваються адаптивні стратегії, формується вища стресостійкість, зростає відчуття солідарності, згуртованості та відповідальності за інших. Ці позитивні трансформації можна розглядати як потенційний ресурс для суспільного відновлення й подальшого розвитку (Tedeschi & Calhoun, 2004) [16].

У стресових обставинах взаємодія людини з навколишнім середовищем відбувається інакше, ніж у звичних життєвих умовах. Сприйняття ситуації формується через внутрішні установки, які залежать від виховання, життєвих переконань, особистих принципів, поглядів, а також уявлень про себе – як реального, так і ідеального [5].

З аналізу поняття «стрес» логічно випливає поняття «стресостійкості» як здатності людини чинити опір негативному впливу стресових чинників. Ця здатність зумовлюється унікальним поєднанням вроджених і набутих психофізіологічних характеристик і процесів. Як і будь-який психологічний феномен, стресостійкість не виникає раптово – вона має онтогенетичне походження, виступаючи одночасно і засобом, і наслідком психологічного розвитку особистості [58].

Динамічний характер стресостійкості полягає в тому, що реакція на стрес не є вродженою, а формується в процесі розвитку особистості шляхом розкриття та вдосконалення її індивідуальних ресурсів [20].

Хоча термін «стресостійкість» з'явився лише після введення поняття «стрес», сам феномен стійкості до стресових впливів давно привертав увагу науковців. Ще І. Павлов підкреслював важливість взаємозв'язку між організмом і середовищем, що проявляється у постійному прагненні підтримати динамічну рівновагу. Ця рівновага регулярно порушується змінами у зовнішньому середовищі, і організм змушений постійно адаптуватися для її відновлення [49].

Стресостійкість особистості на соціально- психологічному рівні розглядається як здатність до соціальної адаптації, успішна самореалізація, збереження працездатності тощо [59].

Науковці визначають стресостійкість як самооцінку здібностей та можливість подолання екстремальної ситуації що пов'язана з ресурсом особистості, потенціалом різних структурно - функціональних характеристик, що забезпечують загальну життєдіяльність та специфічні форми поведінки [12].

Стресостійкість – це інтерактивна властивість особистості, передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки, під час та після дій стресогенних факторів. Внутрішнім чинником формування та розвитку стресостійкості є Я-концепція особистості, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, структурні компоненти стресостійкості особистості. Високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість в собі, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль; характеристики мотиваційної сфери (соціальна значимість праці, професійна майстерність та інш), високий рівень готовності до діяльності [33].

Збереження та підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, які допомагають певній особистості в подоланні негативних наслідків стресової ситуації. Під ресурсами розуміють внутрішні та зовнішні зміни, що сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях. Одним з важливих ресурсів збереження психологічної стійкості людини є соціальна підтримка, це можуть бути сім'я, друзі, колеги [10].

На думку В.М. Корольчук, стресостійкість особистості не зводиться лише до відсутності негативних реакцій на стрес чи до простого ігнорування труднощів. Вона розглядає її як системну характеристику, що поєднує фізіологічні, емоційні, когнітивні та мотиваційні аспекти, які забезпечують здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ефективно діяти та підтримувати психічне здоров'я навіть за умов підвищеного навантаження. Стресостійка особистість, за підходом дослідниці, не лише витримує вплив

стресорів, але й уміє адаптуватися, зберігати працездатність та розвиватися завдяки подоланню труднощів [28].

В.М. Корольчук підкреслює, що стресостійкість є динамічною властивістю, яка формується у процесі життя, залежить від індивідуально-психологічних особливостей, попереднього досвіду та соціального середовища. Важливо, що вона не трактується як вроджена риса, а як психологічний ресурс, який можна розвивати через навчання, професійну діяльність чи спеціально організовану психологічну допомогу. Таким чином, у її концепції стресостійкість постає як комплексна якість, що визначає не лише здатність людини протистояти стресовим впливам, а й потенціал для особистісного зростання в умовах труднощів [29].

Аналізуючи основні наукові підходи до вивчення стресостійкості, найбільш близькою нам видається точка зору, яка розглядає стресостійкість як особистісну характеристику, що відображає здатність індивіда ефективно діяти та підтримувати життєдіяльність у стресових умовах. При цьому вона лише частково зумовлена особливостями психодинамічної структури, типом нервової системи, темпераментом та іншими індивідуальними властивостями [19].

## 1.2. Психологічні особливості стресостійкості українських жінок в умовах війни

Повномасштабна війна в Україні стала джерелом глибоких психологічних потрясінь для всього населення, зокрема – для жінок. Вони часто опиняються не лише в ролі жертв, а й у ролі опікунок, волонтерок, військовослужбовиць, біженок, переселенок, матерів та дружин. У цих умовах здатність до збереження внутрішньої рівноваги, ефективної адаптації та мобілізації ресурсів набуває особливої значущості. Саме тому дослідження психологічної стресостійкості українських жінок в умовах війни є актуальним і важливим для практичної психології, соціальної роботи та психічного здоров'я нації загалом [8].

Дослідники у сфері гендерної психології виявили значні статеві та гендерні відмінності між чоловіками й жінками в різних аспектах психічної діяльності – таких як пам'ять, сприйняття, мислення, поведінка, спілкування, навчання, а також у психофізіологічних реакціях, емоційній, когнітивній, мотиваційній сферах, здібностях, інтересах і можливостях. Існуючі теоретичні підходи до пояснення цих відмінностей переважно класифікуються як біологічні або соціальні теорії [46].

Біологічні теорії трактують відмінності між чоловіками та жінками як наслідок генетичних чинників, зокрема гормонального фону, особливостей анатомічної будови та функціонування різних півкуль мозку [41]. Наприклад, згідно з метаболічною теорією статевих відмінностей, запропонованою А. Фульє, відмінності в обмінних процесах впливають на поведінкові характеристики. У жінок переважають анаболічні процеси, які сприяють збереженню енергії, що проявляється у більш спокійній, стриманій поведінці та схильності до меланхолійного чи флегматичного темпераменту. У чоловіків, навпаки, домінують катаболічні процеси, пов'язані з активною витратою енергії, що сприяє їхній фізичній та розумовій активності й зумовлює темперамент холеричного або сангвінічного типу [3].

Існує чимало чинників, що випробовують рівень стресостійкості жінок. Ось деякі з них:

– збройні конфлікти та бойові дії. Війна та тривале перебування в умовах воєнного стану суттєво підвищують рівень стресу й тривожності серед людей. У контексті війни жінки часто одночасно виконують кілька критичних ролей (догляд за дітьми, літніми батьками, пораненими, забезпечення сім'ї, коли партнери воюють або загинули, участь у волонтерстві чи службі). Таке багатоаспектне навантаження створює високий кумулятивний стрес, який може підвищувати або навпаки виснажувати стресостійкість [26];

– економічна нестабільність. Фінансові труднощі, зростання цін, інфляція, безробіття та нестабільність на валютному ринку створюють додаткове психологічне навантаження;

– соціальні виклики. Проблеми міграції, соціальна нерівність, обмежений доступ до медичної допомоги та освіти, а також відчуття несправедливості можуть посилювати стан стресу й безнадійності;

– психологічні наслідки. Жінки у збройних конфліктах частіше стикаються з сексуалізованим насильством як методом війни, загрозою торгівлею людьми. Досвід війни, втрата рідних, а також постійне перебування в стані напруженості та тривоги можуть призводити до серйозних психоемоційних порушень, що часто потребують професійної психологічної або психотерапевтичної підтримки [30].

Особливої уваги вимагає ситуація з жінками, які:

- пережили окупацію;
- стали свідками або жертвами насильства;
- втратили житло, роботу, рідних;
- вимушено емігрували або залишились без підтримки.

У таких умовах формується тривалий дистрес, який потребує не лише індивідуальної психологічної допомоги, а й широкої підтримки з боку держави, громадських організацій та суспільства загалом [31].

За результатами досліджень М. Мушкевич та В. Зливкова, встановлено, що чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на труднощі та психотравмуючі події. Історично, у кризові періоди саме жінки демонструють вищу життєстійкість і мають кращі показники виживання та тривалості життя порівняно з чоловіками [16]. Жіноча стресостійкість часто ґрунтується на здатності адаптуватися та долати бар'єри. Зіткнувшись із гендерними упередженнями, особливо у професійному середовищі, жінки нерідко вдаються до розвитку більш «традиційно чоловічих» рис, активного пошуку наставництва та внутрішніх джерел мотивації [65].

У жінок вирізняють кілька рівнів стресостійкості:

– високий рівень характерний для жінок, які здатні зберігати емоційну рівновагу незалежно від обставин. Вони швидко адаптуються до змін, приймають виважені рішення в умовах стресу, зберігають продуктивність і

самоконтроль навіть під впливом негативних зовнішніх факторів. Такі жінки відзначаються критичним мисленням, умінням дистанціюватися від деструктивного впливу середовища та ефективно керувати емоціями;

– середній рівень стресостійкості вказує на здатність долати життєві труднощі, проте в особливо критичних ситуаціях (втрата роботи, смерть близьких, руйнування сім'ї, війна тощо) може проявлятися вразливість до стресу. Незважаючи на це, жінки з таким рівнем зазвичай зберігають здатність до логічного мислення, аналізу подій та прийняття обґрунтованих рішень;

– низький рівень спостерігається у жінок із підвищеною тривожністю, для яких будь-яка стресова ситуація сприймається як серйозне випробування або навіть катастрофа. У таких випадках зазвичай фіксується нервозність, внутрішнє напруження, зниження концентрації уваги, труднощі з аналізом подій. Цей рівень стресостійкості є несприятливим і часто супроводжується ризиком розвитку психосоматичних розладів [47].

Деякі дослідники, зокрема, Шеллі Е. Тейлор, Джанет Шайблі Гайд, Олександр Когут, Вікторія Харченко, вважають, що рівень стресостійкості у жінок може бути нижчим, ніж у чоловіків, що пов'язано з особливостями реакції нервової системи на інтенсивні подразники. Найбільш помітними ці відмінності стають в умовах сильного стресу, коли чоловіки частіше демонструють здатність до швидкого прийняття рішень. Зниження стресостійкості у жінок пояснюють низкою біологічних чинників. Зокрема, деякі фізіологічні показники у жінок повільніше повертаються до норми після дії стресорів. Наприклад, рівень кортизолу – гормону, що виробляється наднирковими залозами у відповідь на стрес, – у жінок нормалізується повільніше, ніж у чоловіків [40].

Разом із тим, швидкість активації регуляторних систем у відповідь на емоційний стрес у жінок зазвичай вища. Це зумовлено тим, що емоційне збудження в жіночому організмі зростає швидше, що спричиняє більш інтенсивну емоційну реакцію. Унаслідок цього жінки частіше шукають психологічної підтримки в соціальному оточенні. Окрім того, жінки схильні частіше застосовувати когнітивні стратегії подолання стресу, зокрема позитивну

переоцінку ситуації – тобто пошук і визначення конструктивних або змістовних аспектів у складних обставинах. Це може свідчити про те, що ефективність подолання стресу у жінок більше залежить від обраних копінг-стратегій, ніж від фізіологічної витривалості [35].

Різниця між чоловіками та жінками полягає не стільки в рівні стресостійкості, скільки в характері стресової реакції. У жінок частіше спостерігаються емоційні (афективні) порушення з мінімальним впливом на соматичну сферу, тоді як у чоловіків стресові стани нерідко призводять до соматичних ускладнень. Низка дослідників наголошує на більшій адаптаційній здатності жіночого організму до дії стресових факторів, а також на меншій вірогідності розвитку соматичних порушень у жінок в умовах як гострого, так і хронічного стресу [7].

Суттєвим чинником, що впливає на відмінності у стресових реакціях чоловіків і жінок, є соціальні аспекти, зокрема гендерні відмінності. Залежно від гендерних ролей та очікувань, чоловіки й жінки можуть по-різному сприймати стресові ситуації, що, у свою чергу, впливає на рівень суб'єктивного відчуття стресу та обумовлює вибір стратегій його подолання [13].

У воєнний час жінки виконують безліч соціальних ролей, часто паралельно поєднуючи кілька із них. Це стає потужним навантаженням на психіку, але водночас – джерелом сили та стресостійкості. Рольова багатофункціональність жінки в умовах війни є не лише соціальним феноменом, а й психологічним викликом [26].

З кожним роком зростає участь жінок у Збройних силах України. Вони служать не лише в тилу, а й на передовій, виконують обов'язки бойових офіцерів, саперів, зв'язківців, медиків. При цьому стикаються з низкою психологічних труднощів [51]:

- необхідність постійного самоконтролю та швидкого прийняття рішень;
- перебування в середовищі, яке традиційно вважається «чоловічим»;
- подвійна відповідальність – як солдатів і як жінок, яких сприймають через призму гендерних очікувань;

– підвищена вірогідність розвитку ПТСР через участь у бойових діях.

Мати під час війни стикається з одним із найвищих рівнів психологічного навантаження:

–страх за життя дітей;

–необхідність ухвалювати рішення про евакуацію або розлуку з близькими;

–самостійне забезпечення побуту, освіти та безпеки дітей у нових умовах.

Ця роль може виступати як джерелом мотивації до виживання, так і спричиняти емоційне вигорання [43].

Жінки активно залучаються до волонтерської діяльності: збір гуманітарної допомоги, допомога військовим, підтримка переселенців, організація психологічної допомоги. Волонтерство часто є способом опанувати ситуацію та зберегти відчуття контролю, однак:

– неорганізована волонтерська робота може призводити до хронічного виснаження;

–у багатьох випадках жінки не отримують належної підтримки чи відновлення після тривалих навантажень [17].

Вимушене переселення пов'язане з втратою дому, роботи, звичного оточення, що викликає:

–сильний екзистенційний стрес;

–труднощі з адаптацією в новому середовищі;

–почуття провини за «порятунок», особливо якщо близькі залишились в зоні бойових дій;

–потребу в побудові нового життєвого сценарію без гарантій [64].

Представниці цих професій працюють на межі фізичних і психічних можливостей. Вони щодня контактують із травмованими, пораненими, жертвами насильства, біженцями, що підвищує ризик вторинної травматизації та професійного вигорання [17].

Соціальні ролі жінки в умовах війни є джерелом внутрішніх конфліктів, адже поєднання потреб турботи про інших із необхідністю зберігати власну

стабільність часто виявляється надмірним. Водночас саме ці ролі створюють платформу для прояву надзвичайної сили, стійкості й солідарності [13].

У сучасних умовах, що склалися в Україні, стрес набув характеру тривалого впливового чинника, який охоплює всі сфери життя людини, зокрема жіночу аудиторію. Починаючи з 24 лютого, більшість подій у житті українських жінок мають стресогенний характер. У зв'язку з цим значна частина молодих жінок перебуває в стані хронічного стресу, що негативно впливає як на психологічне, так і на фізіологічне здоров'я. Найбільш помітно це проявляється через поведінкові симптоми стресу [14].

Поведінкові прояви стресу умовно поділяють на чотири основні категорії: психомоторні порушення, соціальну та рольову дезадаптацію, професійні труднощі та зміни у способі життя. До психомоторних симптомів належать м'язова напруга, тремтіння (у тілі або голосі), а також уповільнення сенсорно-моторних реакцій. Поведінка може варіюватися від підвищеної метушливості до, навпаки, млявості або стану, близького до апатії [2].

Порушення у соціальному та рольовому функціонуванні проявляються у вигляді підвищеної втомлюваності, зниження якості міжособистісних взаємин, зокрема з родиною та близькими друзями, а також зростання схильності до конфліктів. Щоденне функціонування також зазнає негативних змін, що найчастіше виявляється у розладах сну – зменшенні його тривалості, зміщенні фази активності на нічний час, а також у збільшенні частоти нічних кошмарів, що є типовою реакцією на стрес [21].

Війна створює надзвичайно важкі умови для психоемоційного стану українських жінок. Психоемоційний стрес, спричинений конфліктами, безпосередньо впливає на фізичне та психічне здоров'я. Важливо розуміти, що ці симптоми не свідчать про слабкість, а є серйозними наслідками травматичних подій [6].

Серед типових реакцій на стрес у українських жінок можна виділити такі:

– посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає після переживання травматичних ситуацій і проявляється у вигляді нав'язливих спогадів, флешбеків та уникнення всього, що нагадує про травму;

– загальний тривожний розлад характеризується постійним відчуттям тривоги, неспокою, а також фізичними симптомами, такими як пришвидшене серцебиття, підвищене потовиділення і тремтіння;

– депресивні стани супроводжуються відчуттям безнадійності, хронічною втомою, втратою інтересу до життя та соціальної активності;

– психосоматичні захворювання– це фізичні прояви, які не мають органічного пояснення, але виникають у результаті психоемоційного стресу [25].

Таким чином, війна в Україні виступає потужним психотравмуючим фактором, що створює серйозні виклики для психічного здоров'я населення, особливо жінок. Це потребує комплексного підходу, який охоплює індивідуальний, соціальний та міжнародний рівні підтримки [36].

Стресостійкість жінок у період війни є надзвичайно актуальним питанням, адже воєнні умови мають суттєвий вплив на їхній психічний стан та емоційне здоров'я. Під час війни жінки і дівчата можуть опинитися в різних ролях – жертв агресії, учасниць бойових дій, активісток, біженок чи самотніх матерів. Ситуація жінок змінюється не лише в районах активних бойових дій, але й у суспільстві загалом [50].

Для підвищення рівня стресостійкості важливо розвивати соціальну підтримку та впроваджувати ініціативи, спрямовані на зниження негативного впливу стресових факторів. Особливу роль відіграє створення та реалізація програм психологічної допомоги, які сприяють розпізнаванню стресових ситуацій, аналізу їх причин, уникненню зайвих дистресів, а також навчанню ефективним методам подолання стресу. Такі програми допомагають розвивати емоційну врівноваженість, асертивність, здатність до відновлення та загальну стресостійкість [21].

Управління стресом у повсякденному житті не лише покращує якість життя самої людини, а й може стати прикладом для оточуючих. Формування

навичок стресостійкості сприяє зміцненню психологічного благополуччя як окремої особи, так і всього соціального середовища, створюючи умови для гармонійнішої й більш стійкої взаємодії між людьми [18].

Отже, у контексті стресостійкості українських жінок це означає, що їхня здатність долати психологічні труднощі, адаптуватися до умов невизначеності та зберігати внутрішню рівновагу стає важливим ресурсом для родини, громади й суспільства загалом, посилюючи колективну витривалість у період збройного конфлікту та соціальних трансформацій.

### 1.3. Аналіз сучасних досліджень впливу стресостійкості на вибір копінг-стратегій

На думку Віталії Шебанової та Галини Діденко поняття «копінг-стратегії» розглядається як спосіб подолання стресових ситуацій. Копінг допомагає людині адаптуватися до стресу, зберігаючи психічну рівновагу [68]. Якщо дивитися з боку попередження стресу, то копінг означає вміння створювати такі умови життя й діяльності, які відповідають можливостям людини – фізичним, психологічним та особистісним [24].

На вибір копінг-стратегій значно впливає гендерна ідентичність. У різних культурах існують певні очікування щодо поведінки жінок і чоловіків, які людина засвоює ще з дитинства. Згодом ці установки впливають на те, як вона реагує на труднощі та долає стрес [35].

Жінки зазвичай не реагують на стрес так, як це описується класичною моделлю «боротьби або втечі». Замість цього в стресових ситуаціях жінки, як правило, схильні проявляти турботу та прагнення до емоційного зближення з іншими. Дослідники припускають, що така реакція пов'язана з інстинктивним бажанням захистити своїх дітей, піклуватися про них і знаходити підтримку у своєму соціальному оточенні з метою підвищення безпеки для себе та близьких [69].

Жінки сильніше переживають тривогу та емоційне напруження у ситуаціях, пов'язаних із конкуренцією чи досягненням, тоді як для чоловіків більш дискомфортними є ситуації, де потрібно проявляти співчуття чи емоційну чутливість. Крім того, дослідники зазначають, що чоловіки, зазвичай, мають вищу здатність до контролю емоцій та їх зовнішнього вираження [27].

Копінг-поведінка розглядається як одна з форм активної діяльності людини у ситуаціях, які сприймаються як важкі або стресові. Такі ситуації оцінюються як загрозливі, такі, що виходять за межі звичних ресурсів або адаптивних можливостей особистості, і вимагають нових, нестандартних підходів до подолання [44].

Л. Фолькман наголошувала, що копінг – це безперервний процес пошуку когнітивних та поведінкових рішень, за допомогою яких людина намагається впоратися з внутрішніми чи зовнішніми викликами, які перевищують її звичні ресурси [70].

Р. Лазарус розглядав копінг як набір когнітивних і емоційних реакцій на проблемні ситуації, які викликають стрес або тривогу. Це індивідуальний спосіб реагування, який залежить від значущості події для людини та її особистих ресурсів і життєвого досвіду. Тобто, копінг-поведінка – це динамічний процес, який включає постійну оцінку ситуації, зміни у ставленні до неї, а також вибір найбільш доцільних стратегій подолання [66].

На основі досліджень Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолькман виділяють дві основні типи копінг-стратегій:

– проблемно-орієнтовані стратегії ( до цієї категорії належать копінг-стратегії, які застосовуються для зміни самої ситуації: активний копінг – конкретні дії щодо подолання стресового чинника чи зниження його впливу; планування – конкретні міркування про те, як упоратися зі стресом, продумування кроків для подолання проблеми; придушення конкуруючої активності, занурення у проблему – відмова від іншої діяльності для вирішення стресової ситуації; відпочинок – очікування на оптимальну можливість для дії;

пошук соціальної підтримки – наприклад, поради, фінансової допомоги чи корисної інформації від інших людей);

– емоційно-орієнтовані стратегії (такі копінг-стратегії допомагають упоратися з емоційною відповіддю на проблеми: пошук соціальної підтримки для емоцій – звернення до близьких людей задля отримання моральної підтримки; позитивна переоцінка – вміння трансформувати ситуацію таким чином, щоб стресові події можна було трактувати, як корисні (наприклад, побачити розлучення як можливість зустріти своє кохання); радикальне прийняття – здатність усвідомити реальність стресової ситуації, не закриваючись від неї і не обманюючи себе; відхід та уникнення – відмова вірити в те, що стресова подія сталася і спроба жити так, ніби її не існує; самоконтроль – спроба відстежувати та стримувати свої емоції у відповідь на стрес; звернення до релігії – спроба знайти втіху у релігійних практиках; гумор – спроба впоратися з негативними емоціями через сміх) [22].

У дослідженнях А. Маслоу копінг розглядається як прояв готовності індивіда вирішувати життєві завдання шляхом адаптації до змінних умов середовища. Такий підхід передбачає наявність у особистості сформованих навичок використання ефективних засобів подолання стресових ситуацій [32].

У різних ситуаціях людина може використовувати різні підходи: іноді – захисні реакції, іноді – активне вирішення проблеми через переосмислення взаємозв'язку між собою та навколишнім середовищем. Застосування копінгу активується тоді, коли звичні методи реагування вже не працюють, і потрібно задіяти нові, більш енергозатратні способи [24].

Гендерні відмінності виявляються, зокрема, у схильності до використання міжособистісних копінг-стратегій: жінки частіше звертаються по допомогу до соціального оточення як до джерела підтримки [62].

Проаналізувавши дослідження Олени Хайленко та Елісон М. Бейкон «Резилієнтність, унікальні копінг-стратегії та симптоми посттравматичного стресу серед українок-біженок та внутрішньо переміщених осіб», Льюїс Ов'єдо та ін. «Копінг-стратегії та стратегії резилієнтності серед біженців війни в

Україні», Юлії Коваленко «Пережити жахіття: дослідження резиліентності та копінгової поведінки українців під час російсько-української війни», Марії Максимчук та Ірини Гамалій «Способи подолання стресу серед українців залежно від інтенсивності обстрілів», а також роботу «Жінки під час війни: стрес, резиліентність і самоефективність серед жінок з України, Польщі, Словаччини та Румунії», я узагальнила отримані результати та склала відповідну таблицю (таблиця 1.2) [38, 71, 72, 73, 74].

Таблиця 1.2

**Аналіз досліджень взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій [38, 71, 72, 73, 74].**

Автор	Вибірка	Методи	Копінг-стратегії	Результат
Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people (Olena Khailenko, Alison M Bacon, 2024)	229 жінок (переселенці та біженки після повномасштабного вторгнення РФ)	Опитувальник Brief-COPE (українська версія); міряли симптоми ПТСР та рівень стресостійкості	Головна увага – уникнення (avoidant coping), також можливо інші стилі (в Brief-COPE є й активні, й емоційно-орієнтовані)	Знайдено, що унікальні копінг-стратегії (avoidant coping) опосередковують (mediate) негативний зв'язок між стресостійкістю і симптомами ПТСР: тобто, чим вища стресостійкість, тим менше вдаються до уникання, і тим нижчі симптоми травми; також не було великої різниці між біженками і внутрішньо переміщеними особами щодо цього ефекту
Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees (Lluís Oviedo et al.)	94 біженки з України (за кордоном), опитані напів-структурованим інтерв'ю	Якісний метод: інтерв'ю; тематичний аналіз coping і resilience стосовно втрат, розлуки, переселення	Копінг-стратегії: підтримка контактів із рідними, допомога з боку приймаючих / волонтерів, підтримка оточення, релігія / духовність, інтерперсональні стосунки як ресурс	Стресостійкість (resilience) пов'язана з тими стратегіями, які забезпечують соціальну підтримку, належне середовище, підтримку з боку інших; чим вищі ресурси (соціальні, внутрішні), тим більше жінки використовують адаптивні стратегії; coping допомагає зменшити психологічний тиск крізь ці ресурси

## Продовження таблиці 1.2

Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war (Julia Kovalenko)	Універсальна група українців різного віку та статусу (включно з жінками) (n = 337), але не лише жінки	Використано шкали: COPE, CD-RISC-10 для стресостійкості, PSS-14 (перцепційний стрес)	Coping-стратегії, що активно використовуються: планування (planning), активне копінг-поведення (active coping), прийняття (acceptance), позитивна інтерпретація / розвиток росту (positive interpretation and growth). Найменше - заперечення (denial), відмовлення / disengagement, використання речовин.	Стресостійкість пов'язана з більш частим використанням адаптивних стратегій, таких як планування, прийняття, позитивна переоцінка. Також дослідники знайшли, що coping-стратегії передбачають рівень стресостійкості: чим вони частіше використовують адаптивний копінг, тим вища стресостійкість і тим менший рівень сприйнятого стресу
Ways of Coping with Stress among Ukrainians Depending on the Intensity of the Shelling (Mariia Maksymchuk, Iryna Gamalii)	Українські цивільні, які зазнають обстрілів – порівняння груп за інтенсивністю обстрілів	Анкетне дослідження; вимір стресостійкості і копінг-стратегій; аналіз за групами з різним рівнем небезпеки / інтенсивності обстрілів	Основна стратегія-завдання-орієнтовані (task-/problem-focused coping); на другому – уникання; на третьому – емоційно-орієнтовані стратегії (emotional coping)	Жінки, піддані сильним зовнішнім стресорам (обстріли), мають вищу стресостійкість, і в таких умовах частіше використовують problem-focused or task-oriented стратегії; уникання теж присутнє, але як менш пріоритетна або як додаткова стратегія.

Продовження таблиці 1.2

Women during the war - stress, resilience and self-efficacy among women from Ukraine, Poland, Slovakia and Romania	Українські жінки (N≈82) порівняно з жінками у Польщі, Словаччині, Румунії; дослідження у травні 2022	Опитувальники: Perception of Stress Questionnaire; Brief Resilience Scale; Generalized Self-Efficacy Scale	Стрес серед українських жінок був високий; рівень стресостійкості нижчий у порівнянні з жінками у інших країнах; самоєфективність (self-efficacy) також низька; не детально описано всі копінг-стратегії в абстракті, але взаємозв'язки: жінки з вищою стресостійкістю мають кращу самооцінку можливостей справлятися, менше сприймають стрес як пригноблення	Дослідження показує, що жінки з вищою стресостійкістю і самоєфективністю мають нижчий сприйнятий стрес; хоча прямих даних у абстракті про те, які саме копінг-стратегії використовують, менше, але можна припустити, що їх стратегії більш адаптивні (через самоєфективність)
--	--	--	---	---

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі адаптації людини до стресу, оскільки саме через них виявляється рівень її стресостійкості. Як зазначають К. Карвер, М. Шаєр і Л. Вайнтрауб (1989), завдяки копінгу людина знаходить шляхи впоратися зі складною ситуацією. Дослідження Фолькман і Московіц (2004) свідчать, що комбінація проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій найкраще сприяє психологічній адаптації в умовах кризи [61].

Вибір копінг-стратегії залежить від конкретної ситуації та доступних індивідуальних ресурсів. У деяких випадках людина може самостійно подолати труднощі, в інших – потребує підтримки з боку соціального оточення, а іноді–

обирає уникнення проблемної ситуації, заздалегідь передбачаючи можливі негативні наслідки [57].

Умови війни створюють винятково складні психологічні обставини для цивільного населення, зокрема для жінок. Вимушене переміщення, втрата домівки, близьких, соціальних зв'язків, невизначене майбутнє та загроза фізичному виживанню – це чинники, що створюють високий рівень стресу [39].

У межах психології адаптивної поведінки Е. Скіннер розвиває концепцію так званого «сімейства копінгів», що охоплює дванадцять базових способів реагування на стресові ситуації. Серед них: когнітивне перетворення, пошук інформації, уникнення, соціальна ізоляція, звернення по соціальну підтримку, підвищення впевненості у собі, ведення перемовин, покірність, опір тощо [43].

Водночас здатність людини до адаптації, збереження психічного балансу та вибору ефективних стратегій подолання (копінгу) залежить від рівня стресостійкості (resilience). Саме тому вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями у жінок в умовах війни набуває особливої наукової та практичної актуальності [54].

## Висновки до розділу 1

Опрацювавши цей розділ можна зробити такі висновки що жінки з вищим рівнем стресостійкості частіше використовують адаптивні копінг-стратегії: планування, прийняття, пошук підтримки, релігія/духовність, активне вирішення проблем.

Жінки з низьким рівнем стресостійкості частіше віддають перевагу таким стратегіям, як уникнення проблемної ситуації, заперечення труднощів або емоційне дистанціювання. Застосування подібних копінг-стратегій пов'язане з погіршенням психоемоційного стану.

До важливих чинників, що впливають як на рівень стресостійкості, так і на ефективність копінг-поведінки, належать соціальні ресурси (зокрема підтримка з боку родини, друзів, волонтерів) та внутрішні особистісні ресурси

(самоефективність, система цінностей, релігійна віра тощо). Переживання військових дій та загрози життю не обов'язково призводить до зниження стресостійкості, якщо є підтримка та наявність достатніх ресурсів такі обставини можуть, навпаки, сприяти її зростанню.

У першому розділі було розкрито теоретико-психологічні засади проблеми стресу, стресостійкості та копінг-стратегій у контексті повномасштабної війни в Україні. На основі аналізу наукових підходів встановлено, що стрес є багатовимірним психофізіологічним явищем, яке виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні загрози і супроводжується активацією адаптаційних механізмів організму. У свою чергу, стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати психологічну рівновагу, ефективно діяти в умовах тиску, загрози чи невизначеності та відновлюватися після впливу стресорів.

У підрозділі, присвяченому психологічним особливостям стресостійкості українських жінок, визначено, що збройний конфлікт та пов'язані з ним життєві зміни спричиняють підвищене емоційне, соціальне й рольове навантаження на жінок. Для них характерними є як специфічні ризики (втрата житла, розлука з родиною, вимушена міграція, підвищена відповідальність за дітей і літніх родичів), так і значні адаптаційні ресурси – розвиток особистісної резиліентності, здатність до мобілізації внутрішніх сил, підтримка соціальних зв'язків і ефективна емоційна регуляція. Саме поєднання цих чинників визначає індивідуальний рівень стресостійкості жінок у воєнних умовах.

Аналіз сучасних наукових досліджень показав, що рівень стресостійкості безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегій, які використовують українські жінки для подолання психотравмувальних подій. Встановлено, що вищий рівень стресостійкості пов'язаний із переважанням конструктивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтованих, активних, соціально підтримувальних), тоді як зниження стресостійкості підвищує вірогідність використання унікального або емоційно-фокусованого копіngu. Сучасні емпіричні дані свідчать, що жінки в умовах війни демонструють значний потенціал до адаптації та

посттравматичного зростання, що зумовлено їхньою здатністю знаходити внутрішні й зовнішні ресурси для подолання складних життєвих ситуацій.

Отже, у першому розділі було обґрунтовано теоретичні передумови дослідження стресостійкості українських жінок і визначено зв'язок між рівнем їхньої стресостійкості та специфікою застосовуваних копінг-стратегій, що створює основу для подальшого емпіричного вивчення цього феномену.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Актуальність дослідження зумовлена тим, що війна створює постійне емоційне та психологічне навантаження, підвищуючи рівень стресу та ризик розвитку психосоматичних і психічних розладів серед українських жінок. Жінки часто виконують одночасно кілька соціальних ролей – доглядачок, працівниць та опори для родини, що посилює їхню вразливість до стресових ситуацій. Вивчення стресостійкості та копінг-стратегій дозволяє своєчасно виявляти групи ризику, розробляти цільові програми психологічної підтримки та тренінги з емоційної регуляції, а також сприяє підвищенню адаптивних ресурсів, що забезпечують виживання та ефективну адаптацію в умовах війни. Крім того, підвищення стресостійкості жінок має соціальну значущість, оскільки вони є опорою для родини та громади, а отримані наукові дані заповнюють прогалини в дослідженнях психологічних механізмів адаптації українських жінок у кризових умовах.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки та впровадження програм психологічної підтримки українських жінок у умовах війни. На основі визначених рівнів стресостійкості та провідних копінг-стратегій можна створювати ефективні тренінги з емоційної регуляції, адаптивних поведінкових стратегій та розвитку соціальної підтримки.

Емпіричне дослідження стійкості до стресу та копінг-стратегій українських жінок під час війни було проведене з метою виявлення особливостей прояву стресостійкості, специфіки використання стратегій подолання стресових

ситуацій, а також визначення взаємозв'язків між цими психологічними характеристиками.

Мета дослідження: встановити рівень стресостійкості українських жінок у період воєнних дій та виявити найбільш характерні для них копінг-стратегії, а також дослідити взаємозв'язок між цими показниками.

Дослідження було проведене у декілька етапів:

1. Збір наукової літератури, аналіз сучасних досліджень стресостійкості та копінг-стратегій українських жінок, підготовка інструментарію.

2. Формування вибірки, інформування учасниць про мету та методику дослідження.

3. Проведення тестування респонденток із використанням психодіагностичних методик за допомогою гугл-форми.

4. Обробка та аналіз отриманих даних, визначення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями.

Дослідження проводилося протягом вересня–жовтня 2025 року за допомогою гугл-форми та соціальних мереж.

У дослідженні взяли участь українські жінки віком від 18 до 60 років (рис. 2.1.), загальна кількість учасниць: 56 осіб, що забезпечує достатню репрезентативність та можливість проведення статистичного аналізу.



Рис. 2.1. Розподіл учасниць емпіричного дослідження за віком, у %

Серед учасниць дослідження були українські жінки з різних міст України та Європи (рис.2.2).



Рис.2.2. Місцезнаходження учасниць емпіричного дослідження, у %

Для оцінки психологічних чинників стресостійкості та копінг-стратегій було використано такі психодіагностичні методики:

Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) — оцінка психологічного стилю, адаптивних ресурсів та особистісних характеристик, що впливають на стресостійкість. Головне призначення тесту — оцінити стресостійкість людини. Методика була розроблена експертами Медичного центру Бостонського університету і є засобом суб'єктивного визначення здатності особистості протистояти стресу. За допомогою опитувальника можна визначити індивідуальний рівень стресостійкості. Методика складається з 20 тверджень [53] (Додаток А).

Тест на визначення стресу (за В.Ю. Щербатих) спрямований на визначення рівня психоемоційного навантаження та сприйнятливості до стресових ситуацій. Тест на визначення стресу (за В. Ю. Щербатим) є інструментом для оцінювання рівня стресу, що враховує інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні прояви. До них належать труднощі з концентрацією та пам'яттю, порушення сну,

дратівливість, підвищена кількість помилок, зміни апетиту тощо. Методика забезпечує кількісне визначення ступеня стресу: від <6 балів (відсутність стресу) до >40 балів (стан виснаження), а також містить відповідні рекомендації [53] (Додаток Б).

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан) спрямована на виявлення переважаючих способів подолання стресу (стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення). Дана методика призначена для виявлення індивідуальних стратегій подолання стресових і проблемних ситуацій. Методика ґрунтується на припущенні, що поведінка людини у стресі може бути класифікована за кількома основними типами реагування, які відображають різні способи мобілізації особистісних ресурсів. Основна мета методики — діагностика того, які саме копінг-стратегії людина використовує найчастіше в умовах стресу. Опитувальник дозволяє оцінити три ключові стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем. Методика містить 33 твердження, згруповані у три рівновеликі шкали (по 11 пунктів на кожену стратегію). Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його типовій поведінці в стресовій ситуації. У процесі обробки відповіді підсумовуються окремо для кожної шкали, що дає змогу отримати кількісні показники провідних копінг-стратегій. Перевагою методики є її валідність, надійність і простота застосування. Методика широко використовується у клінічній психології, психодіагностиці, військовій психології, а також у дослідженнях стресостійкості та адаптивної поведінки [16] (Додаток В).

Ізраїльський тест BASIC Ph- ресурсоорієнтована модель стресоподолання (комплексна оцінка психоемоційного стану та стресостійкості). Щоб підтримувати ментальне й фізичне здоров'я, важливо зрозуміти, якими ресурсами володіє людина для збереження своїх адаптаційних можливостей. Під ресурсами мають на увазі все, що допомагає особистості відповідати вимогам середовища – від фізичних і психологічних до соціальних. Ефективність подолання життєвих труднощів безпосередньо пов'язана з усвідомленням

власних ресурсів, умінням їх розпізнавати та використовувати, а також із їх різноманітністю та доступністю. Виявити, розширити та навчитися результативно застосовувати свої ресурси допомагає модель стресодолаття «BASIC Ph», створена професором Мулі Лахадом (директором Ізраїльського центру профілактики стресу) разом із колегами. На думку авторів, кожна людина має внутрішній потенціал для виходу з кризових ситуацій, і завдання моделі – показати повний спектр можливих особистісних способів подолання стресу [37] (Додаток Д).

Учасниці дослідження брали участь добровільно, забезпечувалася анонімність та конфіденційність отриманих даних. Всі респондентки були поінформовані про мету дослідження та методику його проведення.

Організація емпіричного дослідження передбачала чітку структуру, добровільну участь респонденток, використання валідних та надійних психодіагностичних методик.

Для обробки результатів я використовувала частотний аналіз (підрахунки відповідей) і кореляційний аналіз Пірсона. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі Excel та SPSS. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

## 2.2. Особливості стресостійкості українських жінок

Для оцінювання рівня стресостійкості було використано «Бостонський тест стресостійкості», який дозволяє визначити здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно використовувати внутрішні й зовнішні ресурси. У дослідженні взяли участь 56 українських жінок, які проживають у різних містах України та країнах Європи. Деякі з них були вимушено переміщені через повномасштабне вторгнення РФ, що формує високий рівень стресогенного впливу та значну емоційно-психологічну напругу.

Аналіз отриманих показників демонструє, що жодна з учасниць не продемонструвала високого рівня стійкості до стресу. Такий результат може бути зумовлений екстремальними умовами життя, пов'язаними з війною, вимушеною міграцією, втратою місця проживання, соціальної підтримки та відчуттям невизначеності. Сукупність цих факторів істотно знижує можливості організму підтримувати стабільний адаптивний стан.

Більшість жінок (57,10 %) перебувають у стані підвищеного рівня стресу. Це свідчить про значну напругу психоемоційної сфери та можливі труднощі у використанні ефективних копінг-стратегій. Такий результат дозволяє припустити, що для багатьох із них стрес є тривалим і хронічним, що може збільшувати ризики емоційного виснаження.

У той же час 41,10 % жінок продемонстрували нормальний рівень стресу, що може відображати наявність у них достатньо сформованих адаптивних ресурсів – високого рівня особистісної зрілості, ефективних навичок саморегуляції, соціальної підтримки та конструктивних способів подолання труднощів.

Лише 1,80% досліджуваних має високий рівень стресу, що вказує на критичну перевантаженість психіки, високий ступінь вразливості до дезадаптивних реакцій та потенційну необхідність у професійній психологічній або психотерапевтичній допомозі.

На діаграмі, що відображає розподіл рівнів стресостійкості серед учасниць, помітно, що домінуючу частку займає категорія «Підвищений рівень стресу» (понад половина всієї вибірки). Сегмент «Нормальний рівень» є другим за величиною (41,10%). Категорії «Висока стійкість» (0%) та «Високий стрес» (1,80%) займають мінімальні частини діаграми, що підкреслює поляризацію станів – від відносної адаптивності до критичного напруження (рис. 2.3.).

Отримані результати підтверджують, що війна та пов'язані з нею вимушені зміни суттєво впливають на психологічний стан українських жінок. Понад половина респонденток перебуває в умовах підвищеного стресу, а відсутність

показників високої стресостійкості серед учасниць свідчить про значне виснаження ресурсів адаптації внаслідок тривалого впливу кризових факторів.

Разом із тим майже 41,10% жінок зберігають нормальний рівень стресостійкості, що вказує на здатність частини вибірки мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для підтримання психологічного балансу. Це підкреслює необхідність розвитку та зміцнення індивідуальних копінг-стратегій, а також важливість доступу до соціальної, психологічної та інформаційної підтримки.



Рис.2.3. Рівень стресостійкості за результатами методики «Бостонський тест», у %

Таким чином, результати Бостонського тесту дозволяють стверджувати, що, загальний рівень стресостійкості українських жінок, які пережили вимушене переміщення, є недостатнім та потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, профілактичних програм і заходів зі зміцнення особистісної та соціальної ресурсності.

Для комплексного оцінювання психологічного стану українських жінок додатково було використано «Тест на визначення рівня стресу» (за Ю.В. Щербатих). Ця методика дозволяє не лише визначити загальний ступінь стресу, але й оцінити домінуючий тип стресових проявів – інтелектуальний, поведінковий, емоційний чи фізіологічний.

Стресогенний тиск довготривалої невизначеності, втрати соціального та життєвого простору, адаптації до нових умов роблять жінок особливо вразливими до підвищення рівня стресу.

Результати свідчать, що лише 28,60 % жінок перебувають у зоні відносно благополучного стану, демонструючи хороший рівень стресу. Це вказує на наявність достатніх адаптивних ресурсів, які дозволяють їм підтримувати емоційну рівновагу навіть за умов тривалих стресогенних впливів.

Помітна частина вибірки (23,20 %) має середній рівень стресу, що свідчить про наявність окремих емоційних або фізичних реакцій на стрес, однак без критичної загрози для загального функціонування.

Найчисельніша група (32,10%) демонструє виражене напруження емоційних та фізіологічних систем організму. Цей показник відображає активізацію стресових реакцій, зростання тривожності, імовірність перевантаження нервової системи та потребу у відновленні ресурсів.

У 12,50 % респонденток виявлено стан сильного стресу, що є передкритичною фазою, коли адаптаційні можливості суттєво знижуються. Такий стан може супроводжуватися порушеннями сну, високим рівнем тривоги, зниженням концентрації уваги, емоційною нестабільністю.

Найбільш уразлива група (3,60%), які перебувають у стані виснаження запасів адаптаційної енергії. Це потенційно небезпечний стан, який може призводити до психосоматичних розладів, професійного та емоційного вигорання, депресивних проявів. Такі результати свідчать про необхідність професійної психологічної підтримки.

Найбільший сегмент припадає на категорію «виражене напруження» та «середній рівень стресу». Значну частку займає показник рівномірного прояву ознак стресу. Найменший сегмент припадає на категорію «виснаження адаптаційної енергії» та окремі домінантні типи реакцій. Такий розподіл підкреслює як різноманітність, так і багаторівневість стресових реакцій українських жінок у ситуації війни (рис.2.4).



Рис.2.4. Показники рівня стресу за тестом В.Ю. Щербатих, у %

Окрім визначення загального рівня стресу, «Тест на визначення рівня стресу» (за Ю.В. Щербатих) дозволяє ідентифікувати тип стресових проявів (рис.2.5.). Результати показують, що для частини жінок стрес проявляється в певному домінуючому напрямі:

- інтелектуальні ознаки у 10,70% опитаних свідчать про труднощі концентрації, нав'язливі думки, підвищену тривожність щодо майбутнього;
- поведінкові ознаки у 10,70% жінок можуть означати імпульсивність, уникнення, зміни у звичній активності;
- емоційні ознаки у 12,50% респонденток вказують на підвищену чутливість, дратівливість, схильність до перепадів настрою;
- фізіологічні ознаки 12,50% жінок часто супроводжуються соматичними реакціями (головним болем, порушеннями сну, напруженням у тілі).

Водночас 33,90% опитаних демонструють рівномірний прояв усіх типів ознак, що говорить про комплексний стресовий стан, коли тіло, емоції й поведінка реагують одночасно.

Ще 19,60% учасниць дослідження мають недиференційовані реакції, коли ознаки стресу проявляються в різних сферах систематично, але без чіткої домінанти. Це може свідчити про нестабільність адаптаційних механізмів та високий рівень загального напруження.

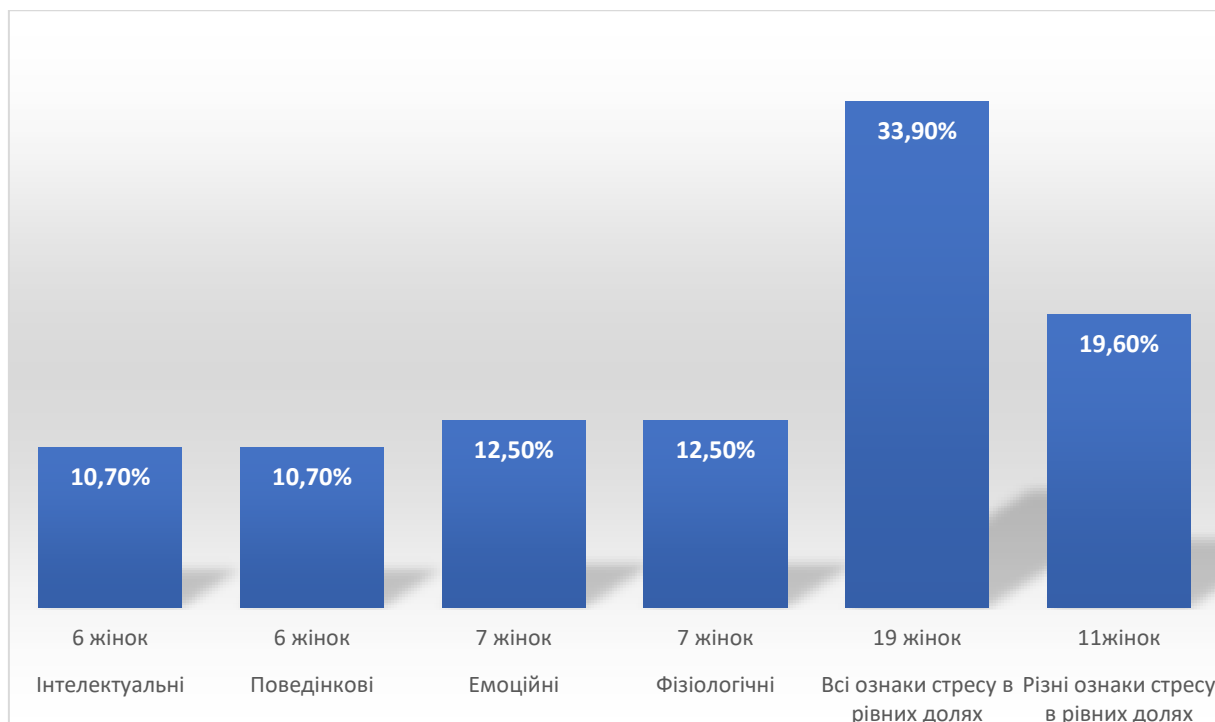


Рис.2.5. Домінуючі типи стресових проявів у жінок за «Тестом на визначення рівня стресу» (за Ю.В. Щербатих), у %

Результати «Тесту на визначення рівня стресу» (за Ю.В. Щербатих) свідчать, що більшість українських жінок, які пережили вимушене переміщення, перебувають у стані вираженого або підвищеного стресу. Лише 28,6% учасниць демонструють відносно стабільний емоційний стан, тоді як решта має різний ступінь емоційної, когнітивної та фізіологічної напруги.

Особливої уваги потребують жінки, в яких виявлено стан сильного стресу або виснаження адаптаційної енергії, оскільки ці стани є факторами ризику виникнення психологічних та психосоматичних розладів.

Аналіз домінуючих ознак стресу підтверджує багатовимірність переживань учасниць: у значної частини респонденток стрес проявляється одночасно в інтелектуальній, емоційній, поведінковій та фізіологічній сферах. Це вказує на системний характер впливу війни на психічне здоров'я жінок.

Загалом результати підкреслюють необхідність комплексних психологічних інтервенцій, програм емоційної підтримки та розвитку навичок

саморегуляції, спрямованих на зміцнення адаптаційних можливостей українських жінок у період воєнної нестабільності.

### 2.3. Аналіз копінг-стратегій українських жінок

Для дослідження особливостей подолання стресових ситуацій українськими жінками було використано методику «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), розроблену Д. Амірханом. Обраний інструментарій є одним із найбільш поширених у сучасній психологічній практиці для оцінки поведінки особистості в умовах психоемоційного напруження. Методика дозволяє дослідити три базові напрями копіngu, які людина може застосовувати у складних життєвих обставинах: копінг, спрямований на вирішення проблеми, емоційно орієнтований копінг та копінг, заснований на пошуку соціальної підтримки.

Застосування даної методики дає можливість виявити, які саме стратегії є домінуючими серед респонденток, як вони реагують на кризові події та яким чином намагаються відновити внутрішній баланс. Особливо важливим є дослідження копінг-стратегій українських жінок у контексті сучасних соціально-політичних реалій, зокрема з огляду на вплив війни, вимушеної міграції, втрати, змін сімейних ролей та загального підвищення рівня стресу в суспільстві.

У даному підрозділу буде здійснено аналіз отриманих емпіричних даних, що дозволить визначити характерні тенденції та специфіку вибору копінг-стратегій серед учасниць дослідження, виявити їхні сильні сторони у протидії стресу, а також окреслити можливі зони психологічної уразливості.

У дослідженні копінг-поведінки взяли участь 56 українських жінок. Респонденти проживають як на території України, так і в різних країнах Європи.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, за Д. Амірханом) дозволила визначити провідні копінг-стратегії та рівень їх сформованості за трьома шкалами: «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення проблем».

Аналіз отриманих даних свідчить, що серед учасниць найчастіше використовуваною є проблемно-орієнтована стратегія.

– 71,40 % жінок продемонстрували домінування стратегії вирішення проблем;

– 16,10 % учасниць дослідження частіше застосовують пошук соціальної підтримки;

– 3,60 % жінок надають перевагу стратегії уникнення проблем;

– 3,60 % респондентів мали однакові показники за всіма стратегіями, що може свідчити про ситуативну гнучкість у копінгі;

– 5,30 % учасниць мали однакові показники за стратегіями вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, що свідчить про їх комбіноване застосування.

Загальні показники у процентному співвідношенні виглядають наступним чином (рис.2.6.).



Рис.2.6. Загальні показники копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, за Д. Амірханом), у %

Таким чином, більшість респонденток демонструють активний стиль подолання труднощів, орієнтований на конструктивні дії та контроль ситуації. У контексті війни це може свідчити про мобілізацію ресурсів, прагнення організувати власне життя заново, адаптуватися до нових умов і забезпечити стабільність сім'ї.

Аналізуючи окремо кожен стратегію, бачимо що в стратегії «Вирішення проблем» 69,60 % жінок мають середній рівень, 19,60% мають низький рівень, 5,30 % мають дуже низький рівень, 5,30% мають високий рівень вираженості застосування даної стратегії.

Більшість респонденток мають середній рівень вираженості застосування стратегії «Вирішення проблем», що свідчить про достатньо стабільні навички аналізу ситуації, планування дій і пошуку практичних шляхів подолання труднощів. Невелика частина жінок із високим рівнем демонструє добре сформовані навички саморегуляції та активної адаптації. Низькі та дуже низькі показники можуть бути пов'язані з емоційним виснаженням, тривалим перебуванням у стресових умовах, невизначеністю життєвої ситуації або відсутністю можливостей для реального впливу на зовнішні обставини (житло, робота, соціальне оточення).

В стратегії «Пошук соціальної підтримки» 67,80% жінок мають середній рівень вираженості застосування даної стратегії, 17,80% мають низький рівень, 10,70% мають дуже низький рівень, 3,60% мають високий рівень.

Переважає більшість респонденток мають середній рівень вираженості застосування стратегії «Пошук соціальної підтримки», що вказує на помірну здатність звертатися по допомогу, ділитися переживаннями і залучати соціальні ресурси. У контексті вимушеної міграції важливим чинником може бути зменшення соціальних контактів та розірвання звичних соціальних зв'язків, що знижує можливості повноцінного отримання підтримки.

Високі показники у небагатьох респонденток можуть відображати активне включення у нові соціальні мережі або наявність стабільних родинних/дружніх ресурсів. Низькі та дуже низькі рівні можуть свідчити про недовіру до нового оточення, почуття ізоляції, труднощі у встановленні нових контактів або бажання не обтяжувати інших власними проблемами.

В стратегії «Уникнення проблем» 80,30% жінок мають низький рівень вираженості застосування даної стратегії, 17,80% мають дуже низький рівень, 1,80% має середній рівень, 0% жінок мають високий рівень.

Майже всі учасниці демонструють низький або дуже низький рівень вираженості застосування унікальної копінг-стратегії. Це означає, що для більшості респонденток не характерні такі реакції, як відсторонення, ігнорування проблеми, заперечення або емоційне «вимикання». У ситуації війни низьке уникнення може бути адаптивним: жінки змушені активно діяти, ухвалювати рішення, забезпечувати безпеку свою і сім'ї, що робить уникання малоефективним і неможливим як домінуючу стратегію.

Відсутність високих показників вираженості застосування стратегії «Уникнення проблем» підтверджує загальну тенденцію до активного, а не пасивного стилю подолання стресу.

Отримані дані свідчать про те що, українські жінки характеризуються переважанням активних і конструктивних копінг-стратегій, зокрема стратегії вирішення проблем. Це вказує на високий рівень мобілізації особистісних ресурсів, прагнення до контролю над ситуацією та адаптації до нових умов життя.

Водночас середній рівень пошуку соціальної підтримки при значній частці низьких показників демонструє, що соціальні ресурси доступні не всім. Попри готовність діяти самостійно, частина жінок може почуватися соціально ізольованою або позбавленою підтримки звичного середовища.

Низькі показники уникнення проблем свідчать про загальну готовність стикатися з труднощами, а не відгороджуватися від них. Такі результати можуть бути проявом підвищеної відповідальності, необхідності забезпечувати близьких у кризових умовах, а також рис, характерних для українського жіночого досвіду в умовах війни.

Загалом профіль копінг-стратегій учасниць дослідження відображає досить високий потенціал стресостійкості, що базується на активному, раціонально-діяльнісному підході до подолання кризової ситуації.

Також для більш глибокого розуміння механізмів подолання стресу українськими жінками в умовах сучасних соціальних викликів було використано тест BASIC Ph, розроблений М. Лахадом. Дана модель є однією з найбільш

універсальних та комплексних у вивченні копінг-поведінки, оскільки дозволяє оцінити ресурсність особистості через шість взаємодоповнюваних каналів реагування. Назва тесту - BASIC Ph - є аббревіатурою шести складових копінгу: Belief (переконання), Affect (емоційна сфера), Social (соціальна підтримка), Imagination (уява та творчість), Cognition (мислення та раціональний аналіз), Physical (поведінкові та фізіологічні реакції).

Застосування цього підходу дає змогу визначити, які канали є найбільш актуальними для респонденток у ситуаціях напруження, на що вони спираються у процесі подолання травматичних подій, як саме мобілізують внутрішні та зовнішні ресурси. Метод дозволяє побачити не лише домінуючу копінг-стратегію, а й цілісний профіль способів реагування, що робить його ефективним у контексті психологічної підтримки жінок, які переживають стрес, тривалі емоційні навантаження чи посттравматичні наслідки.

За результатами дослідження було визначено наступні домінуючі ресурси:

- В (цінності, віра, переконання, життєва філософія) 16%;
- А (емоції, емоційна експресія) 5,40%;
- S (соціальні зв'язки, спілкування, соціальна підтримка) 5,40%;
- І (уява, творчість, мрійливість, образні ресурси) 3,60 %;
- С (когніція, мислення, структуроване розуміння ситуації) 37,50%;
- Ph (фізична активність, тілесні ресурси) 16%;
- невизначений домінуючий ресурс (кілька ресурсів мають однакову кількість балів) 14,20 %.

Такий розподіл свідчить про різноманітність способів адаптації та індивідуально-психологічних відповідей на тривалий стресовий досвід, характерний для умов війни.

Загальні показники у процентному співвідношенні виглядають наступним чином (рис.2.6.).

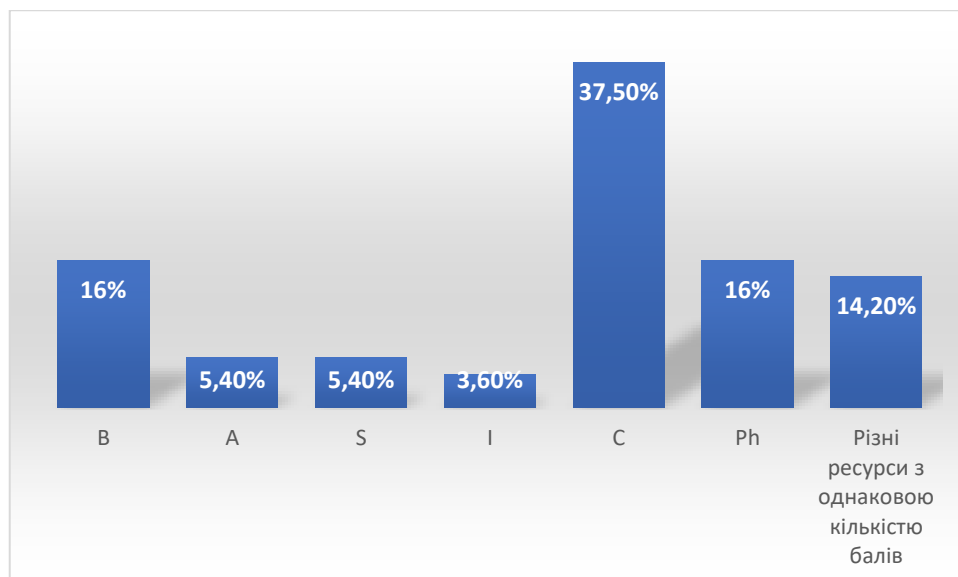


Рис.2.7. Домінуючі ресурси учасниць емпіричного дослідження за тестом BASIC Ph, у %

Такий розподіл свідчить про різноманітність способів адаптації та індивідуально-психологічних відповідей на тривалий стресовий досвід, характерний для умов війни.

37,50% жінок мають домінування когнітивного ресурсу. Це свідчить про тенденцію пояснювати події, структурувати проблему та раціонально підходити до рішення життєвих завдань. Такі жінки зазвичай: схильні до аналізу, планування, пошуку логічних рішень; прагнуть контролювати ситуацію через інформацію; використовують мислення як опору при сильному стресі. У контексті війни це може означати адаптацію через пошук нових можливостей (робота, житло, документи), планування майбутнього та побудову чітких кроків для стабілізації життя. Цей ресурс добре корелює з високою частотою вибору стратегії «вирішення проблем» у методиці CSI.

У 16% жінок ресурс віри та цінностей є другим за поширеністю. У цю категорію входять: релігійна віра, духовність; морально-ціннісні орієнтири; світоглядні переконання, внутрішня опора; почуття сенсу. Для жінок, які вимушені були переїхати це може бути особливо значущим, оскільки віра та система цінностей стабілізують психіку в ситуації невизначеності. Такі жінки часто використовують філософські роздуми, духовні практики, патріотичні або

сімейні цінності як основу для подолання стресу та підтримання внутрішньої рівноваги.

16% жінок з домінуючим фізичним ресурсом використовують: рухову активність, спорт, прогулянки; тілесні практики; фізичні дії як спосіб розрядки напруги. Вони адаптуються через активне залучення тіла, що є ефективним механізмом при накопиченні стресу. Для жінок під час війни фізична активність може слугувати способом збереження контролю, пошуку енергії та «перемикання» від емоційного перевантаження.

5,40% жінок орієнтується на вираження емоцій: відкрито переживають страх, гнів, смуток; шукають можливість проговорити чи проявити почуття; використовують емоційні реакції як спосіб адаптації. Невисокий відсоток домінування емоцій свідчить про те, що більшість жінок або не вважають емоційну експресію основним засобом подолання стресу, або стримують переживання через відповідальність за дітей, сім'ю або необхідність швидких дій.

5,40% жінок соціальний ресурс проявляється у потребі: підтримки від близьких; стабільних соціальних зв'язків; належності до групи; активного спілкування. Низький рівень домінування S-ресурсу може бути наслідком того, що багато жінок втратили частину соціального оточення через війну й були змушені адаптуватися до нових соціальних контекстів. Це узгоджується з тим, що за CSI стратегія «пошук соціальної підтримки» також не є найпоширенішою.

3,60% жінок цей ресурс використовують ті, хто адаптується через: творчість, мистецтво; уяву, фантазію; символічні образи, спогади; мрії як спосіб психологічного захисту. Найменший відсоток домінування свідчить, що в умовах війни переважають більш реалістичні, практичні або раціональні стратегії, тоді як творча сфера відходить на другий план через потребу вирішувати конкретні життєві проблеми.

Той факт, що 14,20% жінок продемонстрували однакові показники за кількома ресурсами, свідчить про: багатокомпонентний стиль копінгу; високу варіативність і гнучкість поведінки; можливість переключення між різними

ресурсами залежно від ситуації. Така поліресурсність часто є ознакою адаптивності та потенціалу до стресостійкості.

Аналіз тесту BASIC Ph показує, що найбільш характерними ресурсами для українських жінок в умовах війни є когнітивні, ціннісні та фізичні. Це свідчить про схильність до:

- раціонального осмислення та планування;
- опори на духовні або моральні переконання;
- активних дій і рухової діяльності як форми подолання стресу.

Менша частота соціальних, емоційних та творчих ресурсів може бути зумовлена реаліями війни: розрив соціальних зв'язків, емоційне виснаження, дефіцит часу й умов для творчості.

Загалом дані вказують на високий адаптаційний потенціал, що базується на поєднанні раціональних, поведінкових і внутрішньо-мотиваційних ресурсів. Такий профіль є характерним для людей, які змушені діяти швидко, організовувати життя в нових умовах і зберігати стабільність для себе та близьких.

#### 2.4. Взаємозв'язок стресостійкості і копінг-стратегій українських жінок під час війни

Взаємозв'язок стресостійкості і копінг-стратегій українських жінок під час війни проаналізували за допомогою кореляційного аналізу за Пірсоном.

Кореляційний аналіз Пірсона в психології – це статистичний метод, що використовується для вимірювання сили та напрямку лінійного зв'язку між двома кількісними змінними. Він дає змогу визначити, наскільки два показники рухаються узгоджено (позитивна кореляція) або в протилежних напрямках (негативна кореляція). Результатом є коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ), який коливається від  $(-1)$  до  $(+1)$ , де ближче до  $(1)$  або  $(-1)$  означає сильний зв'язок, а ближче до  $(0)$  — слабкий. Якщо  $r > 0$ , то це прямий зв'язок (чим більше одного

показника — тим більше іншого);  $r < 0$  зворотний (чим вище один показник — тим нижчий інший);  $r$  приблизно 0 – відсутність або дуже слабкий зв'язок.

Всі розрахунки з кореляційного аналізу наведено в Додатку Ж. Значущі взаємозв'язки наведено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

**Значущі кореляційні зв'язки стресостійкості і копінг стратегій українських жінок**

Показник стресостійкості	Показники копінг-стратегій	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	Рівень значущості зв'язку, (p)
Рівень стресостійкості	Копінг «вирішення проблем»	-0,497	0,001
	Копінг «пошук соціальної підтримки»	-0,376	0,004
	<b>В</b> (Belief & values) – віра, переконання, цінності, філософія життя	-0,370	0,005
	<b>S</b> (Socialization) – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.	-0,270	0,044
	<b>C</b> (Cognition, thought) – розум, пізнання, когнітивні стратегії	-0,388	0,003

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих зворотних зв'язків між рівнем стресостійкості за методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) та низкою копінг-стратегій, представлених у методиці «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д.Амірхана) та тесті BASIC Ph. Негативні значення коефіцієнтів Пірсона свідчать про зворотній зв'язок, тобто, чим активніше жінки використовують певні стратегії подолання стресу, тим нижчим виявляється рівень переживаного стресового навантаження.

Найсильніший зворотний зв'язок спостерігається між стресостійкістю та проблемно-орієнтованим копінгом ( $r = -0,497; p = 0,001$ ). Це означає, що жінки, які активно застосовують раціональні, цілеспрямовані дії для розв'язання складної

ситуації, характеризуються вищою стресостійкістю. Така стратегія виступає найбільш ефективним адаптивним ресурсом у воєнних умовах.

Середній зворотній зв'язок спостерігається між стресостійкістю та копінгом «пошук соціальної підтримки» ( $r = -0,376$ ;  $p = 0,004$ ), це свідчить про те, що орієнтація на взаємодію з іншими, отримання допомоги та залучення соціальних ресурсів знижує суб'єктивний рівень стресу. Соціальна підтримка в умовах війни відіграє роль стабілізуючого фактору.

Ресурсний канал B – Belief & Values (BASIC Ph) має наявний значущий зворотний зв'язок ( $r = -0,370$ ;  $p = 0,005$ ). Це вказує, що внутрішні переконання, філософія життя, віра та ціннісні орієнтації сприяють зниженню переживання стресу та підвищують стресостійкість жінок. Жінки, які мають стабільну систему світогляду, легше витримують психологічне напруження.

Ресурсний канал S – Socialization (BASIC Ph). Тут кореляція слабшої сили, але значуща ( $r = -0,270$ ;  $p = 0,044$ ). Отже, включеність у соціальні зв'язки, спілкування та відчуття приналежності також асоціюються з підвищенням стресостійкості, хоча ефект менш виражений, ніж у стратегії вирішення проблем або глибинних переконань.

Значущий зворотний зв'язок середньої сили має і ресурсний канал C – Cognition (BASIC Ph) ( $r = -0,388$ ;  $p = 0,003$ ) показує, що когнітивні стратегії – аналіз, переосмислення ситуації, логічне осмислення подій зменшують рівень стресу та сприяють адаптації.

Отримані дані демонструють чітку тенденцію: чим активніше українські жінки використовують адаптивні копінг-стратегії (раціональні, соціальні, когнітивні та ціннісні), тим вищий рівень стресостійкості і тим нижчим є їхній рівень стресу. Негативна кореляція між цими показниками виступає емпіричним підтвердженням того, що копінг-поведінка виконує захисну та стабілізуючу функцію у період війни.

У дослідженні стресостійкість розглядається як здатність людини протистояти стресовим впливам і зберігати психологічну рівновагу в умовах підвищеного навантаження.

Чим вища стресостійкість, тим вища здатність людини витримувати стресові впливи та зберігати психологічну стабільність. Тобто:

–висока стресостійкість (людина краще справляється зі стресом, менш вразлива до його негативних наслідків);

–низька стресостійкість (людина швидше виснажується, сильніше реагує на стрес і важче повертається до рівноваги).

Тому негативні кореляції між стресостійкістю та копінг-стратегіями можна інтерпретувати таким чином: чим активніше застосовуються ефективні копінг-стратегії, тим вища стресостійкість у жінок.

Для візуалізації та уточнення характеру взаємозв'язку між стресостійкістю та копінгами було проведено порівняння середніх значень копінг-стратегій у групах з різним рівнем стресостійкості. Всі розрахунки співвідношення наведено в Додатку 3. Середні показники наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Середні показники копінг-стратегій у групах з різним рівнем стресостійкості (за Бостонським тестом)**

Копінг	Рівень стресостійкості (середні значення)			
	1	2	3	4
Копінг вирішення проблем	–	25,26	22,31	11,00
Копінг «пошук соціальної підтримки»	–	21,17	19,12	11,00
Копінг «уникнення проблем»	–	18,52	18,25	13,00
Віра, переконання	–	19,60	16,65	2,00
Вираження емоцій та почуттів	–	12,17	12,21	0,00
Соціальна підтримка, спілкування	–	14,60	12,90	0,00
Уява, мрії, творчість	–	13,17	13,40	0,00
Розум, когнітивні стратегії	–	23,34	19,00	1,00
Фізична активність, тілесні ресурси	–	17,69	15,62	2,00

\*1–висока стійкість до стресових ситуацій; 2– нормальна стійкість до стресових ситуацій; 3– підвищений рівень стресу; 4– високий рівень стресу

У всіх копінгах спостерігається зниження середніх значень із переходом від рівня стресостійкості від 2 до 3; від 3 до 4.

Таким чином, виходить що:

- за нормальної стресостійкості (2 рівень) – копінги проявлені найсильніше.
- при підвищеному стресі (3 рівень) – копінги знижуються.
- при високому рівні стресу (4 рівень) – майже всі копінги практично «провалюються» (0–2 бали).

Це свідчить про те, що реагування на стрес у людей зі зниженою стресостійкістю стає менш конструктивним і більш обмеженим.

Копінг «вирішення проблем» найбільш використовуваний у людей із нормальною стресостійкістю, але різко падає при сильному стресі. При високому стресі здатність до раціонального вирішення проблем істотно знижується.

Копінг «пошук соціальної підтримки». Досить популярна стратегія, але також зменшується при стресі. Люди зі значним стресом ізолюються, рідше звертаються по допомогу.

Копінг «уникнення проблем» відносно стабільний навіть при стресі. Виявлено, що уникнення є менш залежною від стресу стратегією, яка часто використовується як «автоматичний захист».

Віра, переконання – зберігається на середньому рівні при невеликому стресі, але майже зникає при сильному. Значить екзистенційні та ідеологічні ресурси різко «обвалюються» під надмірним навантаженням.

Вираження емоцій та почуттів – помірно виражена при низькому й середньому стресі, але повністю блокується при сильному. Виходить що, при високому стресі емоції пригнічуються або людина «закривається».

Соціальна підтримка/спілкування має значне падіння при високому стресі. Люди з високим стресом перестають спілкуватися.

Уява, мрії, творчість при переході трішки зростає. Можливо це можна пояснити тим що, середній стрес стимулює фантазійне уникнення. Але при сильному стресі творчі ресурси повністю «замикаються».

Розум, когнітивні стратегії. Одна з найсильніших стратегій при низькому стресі, але при високому вона фактично зникає. Виходить що, когнітивний контроль сильно страждає від перевантаження.

Фізична активність. Досить стабільна копінг-стратегія, але при високому стресі різко падає. Висновок: енергія і мотивація рухатися втрачаються під тиском стресу.

Важливим результатом стало виявлення негативного кореляційного зв'язку між загальним рівнем стресу «Тест на визначення рівня стресу» (за Ю.В.Щербатих) і низкою копінг-стратегій, що свідчить про незалежність показника поточного рівня стресу від застосовуваних стратегій подолання.

«Тест на визначення рівня стресу» (за Ю.В. Щербатих) вимірює саме поточний, ситуативний рівень стресу, який може бути зумовлений зовнішніми обставинами моменту проведення дослідження (військова ситуація, соціальні умови, психологічний стан у конкретний день), і не завжди пов'язаний із довготривалими копінг-механізмами.

Копінг-поведінка є більш стабільною персональною характеристикою, тоді як ситуативний стрес має коливний характер і може змінюватися незалежно від того, які стратегії людина зазвичай використовує.

В умовах війни на рівень стресу можуть впливати фактори, які виходять за межі індивідуального контролю: безпекова ситуація, загроза життю, новини, втрати, фізичне виснаження та інші зовнішні чинники, які навіть ефективні копінг-стратегії не завжди здатні повністю нейтралізувати.

Таким чином, наявність зв'язку з методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) і відсутність із «Тестом на визначення рівня стресу» (за Ю.В. Щербатих) може свідчити, що копінг-стратегії впливають не стільки на ситуативну реакцію на стрес, скільки на загальну стресостійкість як відносно стабільну особистісну якість.

## Висновки до розділу 2

Таким чином проведений комплексний емпіричний аналіз стресового стану та копінг-поведінки українських жінок в умовах війни, дозволяє зробити низку узагальнень щодо їхнього психоемоційного стану та ресурсів подолання стресу.

Результати оцінки рівня стресу за методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) та «Тестом на визначення рівня стресу» (за Ю.В. Щербатих) демонструють те, що значна частина респонденток перебуває у стані підвищеного рівня стресу, що є природною реакцією на переживання війни, втрату житла, вимушене переселення, розрив соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього. При цьому частина жінок виявляє ознаки хронічного стресу й емоційного виснаження, що вимагає залучення підтримки та розвитку адаптивних стратегій саморегуляції.

Разом із тим аналіз копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхана) показав, що попри високий рівень зовнішнього та внутрішнього напруження, жінки здебільшого демонструють активний стиль подолання стресу. Переважна більшість респонденток (71%) орієнтуються на стратегію вирішення проблем, що свідчить про прагнення до контролю, пошуку раціональних рішень та конструктивної поведінки у складних умовах. Стратегія «пошуку соціальної підтримки» займає другорядне місце, а стратегія уникнення майже не використовується, що підкреслює загальну тенденцію до активної, а не пасивної адаптації.

Результати тесту BASIC Ph поглиблюють ці дані, відображаючи різноманіття ресурсів, на які спираються жінки у стресових ситуаціях. Найбільш поширеним є ресурс С – Cognition, що підтверджує домінування раціонального підходу, когнітивного осмислення та здатності структурувати життєві труднощі. Значна частка жінок використовує також ресурс В – Belief & Values, що вказує на роль внутрішніх переконань, духовності, та ресурс Ph – Physical, який проявляється у прагненні знімати напругу через рухову активність. Менш

представлені ресурси емоційності (А), соціалізації (S) та творчої уяви (І), що може бути пов'язано з реаліями війни, браком стабільного оточення чи умов для емоційної та креативної експресії. Наявність групи жінок із поліресурсним профілем свідчить про гнучкість та багатовимірність їхнього адаптаційного потенціалу.

Таким чином, інтегрований аналіз усіх використаних методик дозволяє зробити висновок, що українські жінки, попри високе стресове навантаження, демонструють значний рівень стресостійкості, що базується на:

- активних копінг-стратегіях (насамперед проблемно-орієнтованих);
- опорі на когнітивні, фізичні та ціннісні ресурси;
- здатності до структурованого мислення та планування в умовах невизначеності;
- прагненні зберігати контроль над ситуацією та відповідальність за сім'ю;
- наявності внутрішніх опор, які сприяють адаптації й відновленню.

Результати кореляційного аналізу засвідчують, що копінг-стратегії пов'язані з підвищеною стресостійкістю, але не мають прямого зв'язку із поточним рівнем стресу, виміряним за «Тестом на визначення рівня стресу» (за Ю.В. Щербатих).

Отримані результати підтверджують, що навіть у екстремальних умовах війни українські жінки демонструють високий адаптаційний потенціал та здатність мобілізувати різноманітні внутрішні ресурси. Це свідчить про їхню психологічну силу, стійкість та готовність до подальшого подолання життєвих викликів, що створює підґрунтя для формування цілісної моделі їхньої стресостійкості.

### РОЗДІЛ 3

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 3.1. Рекомендації для жінок щодо підвищення рівня стресостійкості

Стресостійкість у воєнний період означає здатність зберігати психічне та фізичне здоров'я, підтримувати нормальне функціонування та адаптуватися до постійних змін і загроз. Для українських жінок війна створює специфічні стресори: загроза життю та здоров'ю, втрату домівки, розлуку з близькими, перевантаження відповідальністю за сім'ю.

З урахуванням психологічної сутності понять «стрес» та «стресостійкість» рекомендовано :

- розвивати навички саморегуляції, які знижують фізіологічні реакції на стрес (дихальні вправи, тілесно-орієнтовані техніки, прогресивна м'язова релаксація);

- запроваджувати психоедукацію, спрямовану на розуміння механізмів стресу: пояснення того, як працюють гормони стресу, які ознаки хронічного стресу, чому організм реагує саме так;

- впроваджувати практики усвідомленості (mindfulness) для стабілізації емоційного стану;

- формувати у жінок навички відстеження ранніх сигналів виснаження, щоб попереджати гострі стресові реакції.

Як приклад, я створила такий психоедукаційний лист, який може допомогти жінці в кризовій ситуації зорієнтуватися та допомогти собі справитися з переживаннями (Додаток К).

З урахуванням психологічних особливостей стресостійкості українських жінок під час війни рекомендовано:

- підтримувати соціальну згуртованість, оскільки жінки під час війни особливо покладаються на міжособистісні зв'язки;

- озброїти жінок техніками емоційної стабілізації, спрямованими на управління страхом, провинною, тривогою;
- забезпечити доступ до кризової психологічної допомоги, зокрема онлайн (чат-боти, гарячі лінії, групи підтримки);\
- розробляти програми, що враховують подвійну роль українських жінок у війні (підтримка сім'ї та дітей; професійне навантаження й участь у волонтерстві);
- підтримувати розвиток почуття контролю над життям через планування, постановку цілей, відновлення щоденних рутин.

За результатами методики «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) можна надати наступні рекомендації:

- для жінок з високими показниками напруги – пропонувати інтенсивні релаксаційні програми (йога, дихальні техніки, тілесні практики);
- для тих, у кого зафіксовано емоційне виснаження, впроваджувати методи відновлення ресурсу (творчість, спорт, ритуали відпочинку);
- якщо домінує когнітивна напруга, рекомендувати психотерапевтичні інтервенції, що сприяють переформулюванню негативних установок.

За «Тестом на визначення рівня стресу» (за Ю.В.Щербатих) можна надати наступні рекомендації:

- при високому рівні стресу, організовувати індивідуальні зустрічі з психологом, робота над зменшенням фізіологічних симптомів;
- для середнього рівня можуть підійти групові заняття, навчання технікам контролю стресу;
- для низького рівня підійде підтримання сформованих навичок, акцентувати на профілактиці хронічного стресу.

Підвищення рівня стресостійкості людини пов'язано з пошуком ресурсів, які можуть допомогти подолати пережити стресову ситуацію або запобігти її виникненню у майбутньому. У кожної людини індивідуальна реакція на стрес і залежить від купи супутніх факторів. Зазвичай короткочасний стрес не є проблемою. В період війни важко залишатися стресостійким, коли чуєш

постійно звуки тривоги та вибухи, але в кожного є заради чого жити. Життя одне – і воно тут і зараз. У кожного свій ресурс, але він точно є. Різні засоби та техніки попередження та усунення стресових станів, допомагають підвищенню рівня стресостійкості.

Комусь допомагає музика. Зменшення напруги за допомогою музичної терапії є цілком звичним способом для багатьох людей. Проте не будь-яка мелодія сприяє розслабленню. Важливо обирати саме ту музику, яка подобається особисто вам, адже кожна людина по-своєму реагує на різні музичні жанри. Те, що приносить задоволення одній особі, може викликати роздратування в іншій. Прослуховування спокійної музики сприяє глибшому диханню та посиленому виробленню серотоніну — гормону гарного настрою. Просто увімкніть приємні для вас композиції та дозвольте собі насолодитися ними. Якщо ж ваша музика може заважати іншим, скористайтеся плеєром і навушниками. Класична музика навіть лікує (музикотерапія). Застосування музикотерапії покращує фізичний та психічний стан здоров'я (знижує стрес, нормалізує тиск та пульс, покращує роботу серцево-судинної системи, стимулює мозок).

Гумор – це доступна терапія майже для всіх. Сміх є одним із найдієвіших способів зменшення стресу та тривожності. Вплив гумору інколи вражає своїм ефектом. Під час сміху в організмі знижується концентрація стресових гормонів, таких як кортизол, підвищується рівень ендорфінів і зміцнюється імунна система. Крім того, посилюється надходження кисню, активізується робота серця, легень і кровообігу. Гучний сміх навіть забезпечує своєрідне тренування м'язів живота та зменшує відчуття болю.

Гумор дарує й психологічні переваги: він допомагає побачити позитивні, кумедні аспекти в життєвих ситуаціях. Завдяки цьому з'являється більше оптимістичних думок, підвищується рівень задоволення та покращується настрій. До того ж люди зазвичай охочіше тягнуться до тих, хто випромінює позитив.

Розвиток навичок саморегуляції допомагає знижувати фізіологічні реакції на стрес та підвищувати рівень стресостійкості. Кожна людина має можливість

опанувати методи саморегуляції. Це процес розвитку в собі здібностей емоційно-вольового самоконтролю (медитація, релаксація, візуалізація).

Чудова техніка з візуалізації «Безпечне місце». Уявіть собі надійне, безпечне місце, де ви можете побути наодинці щоразу, коли Вам цього захочеться. Це місце не обов'язково має існувати в реальності. Це може бути гірська хатинка, захована лісова галявина, про яку знаєте лише Ви, власний корабель, сад чи загадковий замок. Подумки роздивіться цей затишний і безпечний простір. Легаючи спати, уявляйте, що вирушаєте саме туди. У цьому місці ви можете відпочивати, слухати музику чи спілкуватися з уявним другом. Коли виконаєте цю практику кілька разів, ви зможете повертатися туди й протягом дня. Просто на кілька хвилин заплющте очі й увійдіть у свій особистий внутрішній, безпечний простір.

Іноді бувають моменти, коли застосовувати активні способи подолання напруги надто складно. Часто це пов'язано зі значною втомою. У таких ситуаціях зменшити психічне напруження можна за допомогою так званого методу «відключення». Для цього підійдуть речі, здатні занурити Вас у знайомий і комфортний стан: улюблена книга, яку можна перечитувати безліч разів, не втрачаючи інтересу, приємна музика, знайомий фільм тощо.

Для зниження стресу та підвищення стресостійкості можна порекомендувати такі «Способи швидкої релаксації»:

- прокидайтесь на десять хвилин раніше, ніж зазвичай. Це допоможе уникнути ранкової метушні та подразнення. Спокійний і впорядкований ранок зменшує ймовірність стресових ситуацій протягом дня;

- приготуйте собі чашку міцного чаю або кави. Насолоджуйтеся напоєм протягом десяти хвилин, намагаючись у цей час не думати про серйозні справи;

- увімкніть улюблену музику. Дозвольте собі повністю зануритися у звуки й отримати від цього задоволення, відкинувши зайві думки;

- якщо вдома є близькі, випийте чай або каву разом і спокійно поговоріть про щось приємне. Не беріться вирішувати важливі питання одразу після

повернення додому — у стані втоми це надто складно, а інколи й неможливо. Краще повернутися до них, коли мине трохи часу і напруга робочого дня спаде;

– не залишайте проблему всередині себе. Утримувати все в собі — означає накопичувати зайву напругу. Важливо мати людину, яка вміє слухати й підтримати, та поділитися з нею своїми переживаннями;

– намагайтеся проводити вихідні якнайрізноманітніше. Якщо будні надто напружені, використовуйте вихідні для спокійного і якісного відпочинку;

– вчіться пробачати й відпускати. Прийміть, що люди навколо та світ загалом не є ідеальними. Намагайтеся з довірою ставитися до слів інших, якщо немає причин сумніватися. Пам'ятайте, що більшість людей стараються діяти якнайкраще. І, звісно, не забувайте про здорове харчування та регулярні фізичні вправи.

Формування ефективних стратегій самодопомоги відіграють важливу роль у зміцненні особистісних ресурсів і підвищенні стресостійкості.

Одним із ключових напрямів самодопомоги є підтримання соціальних зв'язків. Не віддаляйтеся від своїх близьких та друзів. Це люди, які здатні надати емоційну підтримку. Це зменшує відчуття ізоляції та сприяє стабілізації психоемоційного стану. Участь у групах підтримки або спільнотах, де жінки можуть поділитися досвідом переживання війни та почути історії інших, допомагає знизити рівень напруги та розширити арсенал дієвих копінг-стратегій.

Методи тілесно-орієнтованої саморегуляції (дихальні вправи, м'язова релаксація, легка фізична активність або короткі прогулянки) допомагають зменшити фізичні прояви стресу. Навіть 10–15 хвилин руху щодня позитивно впливають на загальний тонус організму, якість сну та настрої.

Особливо важливою є відмова від деструктивних форм «самодопомоги», таких як вживання алкоголю чи психоактивних речовин. Подібні засоби дають короткочасне полегшення, але призводять до подальшого поглиблення стресу та погіршення емоційного стану.

Освітні психологічні програми, вебінари, консультації фахівців допомагають жінкам опанувати нові способи саморегуляції та підвищити

здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. За необхідності слід звертатися по професійну психологічну допомогу, особливо у разі тривалих симптомів виснаження, панічних реакцій чи відчуття емоційного вигорання.

Таким чином, методи самодопомоги в умовах війни виконують важливу компенсаторну та стабілізуючу функцію. Їх застосування сприяє підвищенню рівня стресостійкості українських жінок, збереженню психічної рівноваги та оптимізації адаптації до екстремальних умов життєдіяльності.

### 3.2. Рекомендації щодо розвитку копінг-стратегій під час війни для українських жінок

На основі аналізу досліджень про вплив стресостійкості на вибір копінг-стратегій:

- спрямовувати жінок на розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, які зменшують довготривалу напругу;
- рекомендувати уникати надмірного використання емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій, оскільки вони ефективні короткостроково, але підвищують ризик виснаження;
- підтримувати формування гнучких копінг-стратегій (здатність змінювати поведінку залежно від типу стресора);
- використовувати дані сучасних досліджень для навчання жінок навичкам когнітивного переосмислення, планування дій, самопідтримки, адаптивної комунікації.

Копінг-стратегії повинні бути адаптовані до воєнних умов, коли класичні методи релаксації або соціальної активності можуть бути обмежені.

Чергування активності та відпочинку дозволяє підтримувати баланс між виконанням важливих справ і відновленням психоемоційних ресурсів. Короткі паузи протягом дня для дихання, медитації або щоденника емоцій дозволяють знижувати рівень тривожності навіть у кризових умовах. Соціальна підтримка та спілкування з близькими є обов'язковим елементом відновлення стресостійкості.

Інформаційна гігієна (обмеження перегляду новин перед сном) допомагає уникнути перевантаження та безсоння.

Можна використовувати такий план дій на день для підвищення рівня стресостійкості та розвитку використання копінг-стратегій (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

### Орієнтовний план дій на день для розвитку копінг- поведінки в стресових ситуаціях

Час	Дія	Мета	Копінг-стратегія
7:00– 8:00	Легка зарядка або розтягування, склянка води, гігієна	Активация тіла, підготовка до дня	Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані
8:00– 9:00	Сніданок та перевірка безпеки близьких	Фокус на контрольованому, початок дня спокійно	Проблемно-орієнтовані
9:00– 12:00	Вирішення пріоритетних завдань (робота, організація сім'ї, запаси)	Відчуття контролю, планування	Проблемно-орієнтовані
12:00– 12:15	Коротка пауза для дихальної практики або медитації	Зниження тривожності	Емоційно-орієнтовані
12:15– 14:00	Продовження основних справ	Продуктивність, підтримка порядку	Проблемно-орієнтовані
14:00– 14:30	Обід, спілкування з близькими (онлайн або вдома)	Соціальна підтримка, відновлення емоцій	Емоційно-орієнтовані
14:30– 16:00	Легка фізична активність або робота над особистими справами	Фізичне і психоемоційне відновлення	змішані
16:00– 16:15	Коротка пауза: щоденник емоцій або малювання	Усвідомлення емоцій, релаксація	Емоційно-орієнтовані
16:15– 18:00	Завершення робочих/побутових завдань	Планування наступного дня, відчуття контролю	Проблемно-орієнтовані
18:00– 19:00	Вечеря, спілкування з родиною або друзями	Підтримка соціальних зв'язків	Емоційно-орієнтовані
19:00– 20:00	Релаксаційні практики: медитація, дихання, легка прогулянка	Зниження тривожності перед сном	Емоційно-орієнтовані

## Продовження таблиці 3.1

20:00– 21:30	Вільний час (хобі, читання, творчість)	Психологічне відновлення, задоволення потреб	Емоційно-орієнтовані
21:30– 22:00	Підготовка до сну, обмеження новин, коротка дихальна практика	Повільне завершення дня, психологічна гігієна	Емоційно-орієнтовані
22:00	Сон	Відновлення фізичних і психічних ресурсів	_____

Також я створила таку пам'ятку типів стресових ситуацій та приклади дій при даних ситуація, які може використовувати жінка у складних життєвих ситуаціях (таблиця 3.2).

Для кожної ситуації рекомендується поєднувати проблемно-орієнтовані стратегії (дії для контролю ситуації) та емоційно-орієнтовані стратегії (техніки для зменшення тривоги).

Таблиця дозволяє швидко зорієнтуватися, які дії найбільш ефективні в конкретних умовах війни.

Важливо пам'ятати, що індивідуальний вибір стратегій залежить від особистих ресурсів та можливостей у конкретний момент.

Таблиця 3.2

**Типи стресових ситуацій та приблизні копінг-стратегії для їх подолання**

Тип стресової ситуації	Проблема	Копінг-стратегія	Приклади дій
Загроза життю або фізична небезпека	Тривога, паніка, відчуття безсилля	Проблемно-орієнтовані та змішані стратегії	Підготовка «тривожної валізи», план евакуації, контроль над безпечними зонами, швидкі техніки дихання для заспокоєння
Нестабільність та втрата ресурсів	Стрес через нестачу їжі, медикаментів, житла	Проблемно-орієнтовані стратегії	Планування запасів, пошук підтримки у волонтерських центрах, встановлення пріоритетів у повсякденних справах

## Продовження таблиці 3.2

Розлука з близькими	Самотність, тривога, депресивні настрої	Емоційно-орієнтовані стратегії	Регулярний онлайн-зв'язок з рідними, обмін емоціями, повідомленнями через месенджі або аудіоповідомлення, участь у групах підтримки
Постійна тривога від новин	Перевантаження інформацією, безсоння, підвищена тривожність	Емоційно-орієнтовані стратегії	Обмеження перегляду новин, вибір надійних джерел, короткі релаксаційні паузи 2–5 хвилин протягом дня
Перевантаження обов'язками (робота + сім'я)	Відчуття вигорання, емоційна втома	Змішані стратегії	Тайм-менеджмент, розподіл обов'язків, короткі фізичні вправи, практики усвідомленості для заспокоєння
Психологічний стрес від постійної невизначеності	Тривога, відчуття безконтрольності	Змішані стратегії	Фокус на контрольованих аспектах життя, ведення щоденника емоцій, планування малих досяжних цілей, регулярні паузи для відновлення психіки

За результатами емпіричного дослідження можна надати за кожною методикою дослідження наступні рекомендації для розвитку копінг-стратегій для українських жінок під час війни.

За індикатором методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхана) можна надати наступні рекомендації:

– для жінок, схильних до уникання, тренувати навички прийняття рішень і поетапного наближення до проблеми;

– для тих, хто використовує стратегію пошуку соціальної підтримки (емоційний копінг), рекомендувати навчання когнітивно-поведінковим технікам для зниження інтенсивності емоцій;

– для жінок, які застосовують проблемно-орієнтований копінг, підсилювати навички планування та аналізу ситуацій, розвивати вміння просити допомогу.

Взагалі було б добре підтримувати баланс між різними стратегіями, запобігаючи однобічності. Навчитися гнучкому поєднанню всіх трьох стратегій відповідно до конкретної ситуації. У певних випадках людина може самотужки подолати труднощі, в інших – їй необхідна підтримка важливих для неї людей, а часом найкращим рішенням стає уникнення потенційно проблемної ситуації, заздалегідь оцінивши можливі негативні наслідки.

За результатами тесту BASIC Ph можна надати наступні рекомендації:

- для жінок з високим поведінковим (фізичним, тілесним) каналом рекомендувати активні форми розрядки (фізичні тренування, волонтерська діяльність);
- з домінуючим афективним (емоційним) каналом добре підійдуть емоційні техніки (арт-терапія, музикотерапія, робота з щоденником емоцій);
- для тих жінок, у кого провідним є когнітивний канал рекомендувати методи структурованого мислення, ведення планів, аналіз ситуацій;
- у кого домінує соціальний канал рекомендовано розвивати участь у групах взаємопідтримки, спільнотах, партнерських програмах;
- з домінуючим духовним каналом добре підійде підтримка практик, пов'язаних із вірою, смыслом, внутрішньою опорою;
- у жінок з вираженим уявним каналом рекомендовано застосування візуалізацій, казкотерапії, активної уяви.

Всі ресурсні канали, проявлені у жінок (домінуючи чи більш пасивні) є цінними. Але ж коли в житті виникає відчуття «застою» чи безвиході, рекомендовано спробувати навчитися активізувати ті канали, які менш домінуючі, які раніше майже не проявлялися та не застосовувалися.

### Висновки до розділу 3

Проведений аналіз показує, що ефективне підвищення психологічної стійкості можливе лише за умови поєднання індивідуальних, соціальних та інституційних заходів підтримки.

Гнучкість у виборі способів реагування на стрес дозволяє підвищити адаптивні можливості, зменшує ризик емоційного вигорання та сприяє відновленню внутрішнього ресурсу.

Запропоновані рекомендації вказують на важливість розвитку навичок саморегуляції, зокрема, технік усвідомленості, дихальних практик, когнітивного переформатування та навичок управління емоціями. Застосування цих інструментів дає змогу жінкам більш ефективно контролювати рівень напруги та підтримувати психологічну стабільність навіть у складних умовах.

Вагому роль у підвищенні стресостійкості українських жінок під час війни відіграє соціальна підтримка. Розвиток комунікаційних навичок, залучення до спільнот, підтримка родини та участь у групових психологічних програмах є дієвими чинниками, що зміцнюють почуття безпеки та зменшують вплив стресогенних факторів.

Дані рекомендації підкреслюють потребу у посиленні інституційної підтримки з боку державних, громадських та волонтерських структур. Створення доступних психологічних сервісів, організація освітніх програм з управління стресом та забезпечення кризової допомоги сприяють формуванню цілісної системи підтримки для жінок у воєнний час.

Загалом, розроблені рекомендації демонструють, що підвищення стресостійкості українських жінок є багатовимірним процесом, який потребує інтеграції особистісних ресурсів, зовнішньої підтримки та системних заходів. Комплексне застосування запропонованих стратегій може значно покращити психологічне благополуччя жінок та їхню здатність ефективно долати виклики, спричинені умовами війни.

## ВИСНОВКИ

1. На основі теоретико-методологічного аналізу наукових джерел надано характеристику поняттям «стрес», «стресостійкість» та «копінг-стратегії». Також визначили їх взаємозв'язок в умовах соціальної нестабільності та воєнних загроз. У межах першого розділу встановлено, що феномен стресу характеризується як комплексна психофізіологічна реакція організму на зовнішні та внутрішні подразники, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові. У сучасній психології стрес розглядається не лише як негативний досвід, а й як потенційне джерело розвитку та адаптації, якщо індивід володіє достатнім рівнем стресостійкості.

Стресостійкість визначено як інтегральну властивість особистості, що включає сукупність когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів, які забезпечують успішне функціонування в умовах підвищеної напруги. Існуючі моделі стресостійкості підкреслюють роль особистісних ресурсів, таких як самоефективність, внутрішній локус контролю, оптимізм, гнучкість мислення, соціальна підтримка, а також наявність життєвих смислів.

Окрему увагу в теоретичному розділі приділено аналізу психологічних особливостей українських жінок у воєнних умовах. З'ясовано, що війна викликає в них специфічні форми реагування, зумовлені необхідністю поєднувати кілька життєвих ролей – материнську, професійну, соціальну, волонтерську. Такі навантаження підсилюють психологічний тиск, але одночасно активізують ресурси стресостійкості, серед яких провідне місце займають соціальна підтримка, сімейна згуртованість та здатність до швидкої адаптації.

Копінг-поведінка розуміється як різновид цілеспрямованої активності, яку людина проявляє у відповідь на обставини, що сприймаються нею як важкі або такі, що викликають стрес.

Застосування тієї чи іншої копінг-стратегії визначається тим, у якій ситуації опиняється людина та якими внутрішніми ресурсами вона володіє. Іноді особа здатна самостійно вирішити проблему, інколи звертається по допомогу до

інших, а в окремих випадках — уникає ситуації, прогножуючи її потенційну небезпеку.

2. На основі теоретичного аналізу існуючих досліджень описали взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та використанням копінг-стратегій українськими жінками під час війни. Виявили що вибір копінг-стратегій жінками є прямим відображенням їх рівня стресостійкості. Проблемно-орієнтовані стратегії пов'язані з високою стійкістю та структурованим підходом до подолання труднощів, тоді як емоційне реагування та уникання частіше властиві особам із зниженою стресостійкістю. Особливо актуальним у воєнних умовах стає поняття «психологічної гнучкості», яка дозволяє жінкам змінювати тип копінгу відповідно до характеру стресора.

Таким чином, теоретичний розділ створює ґрунтовну основу для подальшого емпіричного вивчення стресостійкості українських жінок і підтверджує необхідність комплексного міждисциплінарного підходу до аналізу їх психологічного стану в умовах війни. Розуміння теоретичних аспектів дозволяє пояснити механізми копінгу та формувати цілісний погляд на структуру стресостійкості, що стало визначальним для побудови дослідження у другому розділі.

3. На основі емпіричного дослідження описали особливості стресостійкості українських жінок і їхній взаємозв'язок з копінг-стратегіями. Використання чотирьох різних психодіагностичних методик забезпечило можливість розглядати досліджуваний феномен багатовимірно – через вимірювання рівня стресу, рівня стресостійкості, індивідуальних копінг-стратегій та провідних ресурсних каналів попередження стресу.

За результатами методики «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) встановлено, що у значної частини респонденток присутні показники підвищеної емоційної та когнітивної напруги. Це свідчить про те, що систематичний вплив воєнних загроз викликає не лише ситуативний стрес, а й формує стійкий стан напруженості, який потребує підвищеної мобілізації внутрішніх ресурсів.

«Тест на визначення рівня стресу» (Ю.В. Щербатих) дозволив оцінити рівень стресу більш диференційовано, виявивши, що у частини жінок присутні ознаки дистресу – виснаження, тривожності, порушення сну та зниження концентрації.

Результати, отримані за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхана) демонструють, що найбільш поширеними серед українських жінок є проблемно-орієнтовані стратегії, що свідчить про високий рівень відповідальності та активного ставлення до життєвих труднощів. Проте у деяких респонденток спостерігається переважання емоційного реагування, яке часто пов'язане з переживанням втрати, небезпеки, невизначеності та соціальної дезінтеграції. Стратегія уникання проявляється меншою мірою, однак її наявність свідчить про ризики емоційного вигорання, психологічної втоми та відчуження.

Тест BASIC Ph показав значну різноманітність ресурсних каналів жінок для попередження та подолання стресу, що вказує на гнучкість та адаптаційний потенціал українських жінок. У деяких домінує когнітивний канал (прагнення до аналізу, пошуку інформації), у інших – соціальний (потреба в підтримці та взаємодії), у третіх – поведінковий (активні дії, волонтерство, мобільність).

Отримані результати засвідчили, що стресостійкість українських жінок має складну структуру, яка визначається як особистісними характеристиками (саморегуляція, самоефективність, локус контролю), так і соціальними чинниками (підтримка сім'ї та громади, згуртованість, доступ до інформації). Важливим є те, що за умов війни жінки демонструють високий рівень адаптивності, проте їх ресурси є вразливими до тривалого впливу стресогенних факторів.

Таким чином, емпіричний розділ підтвердив провідну роль стресостійкості у виборі копінг-стратегій та дозволив виявити як сильні сторони, так і зони найбільшої психологічної вразливості українських жінок у кризових умовах.

4. На основі проведеного дослідження сформулювали рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості українських жінок з урахуванням вибору

ними копінг-стратегій. Аналіз отриманих даних засвідчив, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить не лише від інтенсивності зовнішніх стресорів, а й від індивідуального вибору поведінкових та емоційних реакцій на складні ситуації.

Узагальнення результатів дозволило визначити практичні шляхи підтримання психоемоційної рівноваги жінок у контексті воєнних умов. Зокрема, акцент зроблено на необхідності розвитку адаптивних копінг-стратегій, зміцненні соціальної підтримки, формуванні навичок саморегуляції та збереженні внутрішніх ресурсів. Рекомендації також охоплюють застосування методів самодопомоги, спрямованих на зниження психічної напруги, оптимізацію щоденного режиму, відмову від деструктивних поведінкових реакцій і своєчасне звернення по професійну психологічну допомогу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що цілеспрямований розвиток конструктивних копінг-стратегій у поєднанні з практиками самодопомоги сприяє підвищенню стресостійкості українських жінок та полегшує їх адаптацію до умов тривалої нестабільності та психологічного навантаження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / За ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Болбот Ю. К. Хронічний стрес як чинник розвитку депресивних розладів *Український медичний часопис*. 2021. №6. С. 18–22.
3. Бондарчук О. О. Психологічна стійкість особистості: теорія і практика. Київ : Ніка-Центр, 2017. 208 с.
4. Влас Е.А. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Київ : Медкнига, 2024. 148с.
5. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?: довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2023. 164 с.
6. Вплив війни на психологічний стан громадян України // *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2025. №с 1(47). С. 1562-1573.
7. Гаврилькевич В. К., Олійник М. Г. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023. № 3. С. 100–112.
8. Гладка О. Ю. Психологічна стійкість жінок у контексті воєнних дій // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 4(9). С. 42–48.
9. Горбаль Н. С. Травма війни та шляхи подолання: досвід українських жінок. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 65–71.
10. Готич В. О. Концептуальне обґрунтування термінів *resiliens*, *hardiness*, психологічна стійкість, витривалість, життестійкість у соціально-психологічних дослідженнях *Київський журнал сучасної психології і психотерапії*. 2023. № 1 (5). С 15-23.

11. Даниляк О, Маринець С.А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки*. 2016. Т. 45. С. 27–40.

12. Дрозд О.В., Молчан Т.О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 126–130.

13. Дяченко О. С. Соціальна підтримка як чинник стресостійкості жінок у період війни *Соціальна робота і освіта*. 2022. Т. 9, № 2. С. 106–113.

14. Зарецька Л. О. *Психологія особистості в умовах стресу*. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 224 с.

15. Зимова І. П. Психологічна допомога жінкам, які пережили травматичні події : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 112 с.

16. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: *Педагогічна думка*, 2016. 219 с.

17. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг* 2024. № 4. С.111–134.

18. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2(4). С.104–108.

19. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.

20. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 68-76.

21. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : *Метод. рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

22. Карпова Г. Г. *Кризова психологія*. Київ : Академвидав, 2020. 288 с.

23. Квасній О., Колос В., Духовний І. Вплив війни на психологічний стан громадян України. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 1(47). С. 1562–1573.

24. Копінг-стратегії особистості в умовах невизначеності: особливості психологічної адаптації під час суспільних криз / О.С. Мартинова, І.Д. Дроботько // Журнал сучасної психології. 2025. № 3. С. 58-66.

25. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг : Роман Козлов вид., 2021. 277 с.

26. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163.

27. Коробка Л. М. Соціально–психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76–82.

28. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів, *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 14. Частина I, 2013. С. 152–161.

29. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 513 с.

30. Кравченко Н. М. Вплив воєнного стану на психоемоційний стан жінок *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 6. С. 21–25.

31. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія]. К. : Ніка–Центр, 2007. 432 с.

32. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тимченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

33. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.

34. Кузікова С. та ін. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

35. Кулешова О. Результати дослідження індивідуально–психологічних особливостей особистості прояву стресостійкості: гендерний аспект. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С.73–80.

36. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (77). С.513–520.
37. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення. Основи роботи з наслідками травматичних подій. *Israel Trauma Coalition*, 2023. С.72.
38. Максимчук М., Гамалій І. Способи подолання стресу українцями в залежності від інтенсивності обстрілів. *Київський журнал сучасної психології і психотерапії*. 2024. № 7. С. 38–56. DOI: 10.48020/мррj.2024.01.03
39. Малихіна О. А. Копінг-стратегії жінок в умовах воєнного конфлікту. *Психологічний журнал ОНУ ім. І. І. Мечникова*. 2022. Т. 27, № 2. С. 112-118.
40. Маркова О. М. Психологічні механізми формування стресостійкості у жінок у кризових ситуаціях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 Київ, 2018. 20 с.
41. Нестеренко Л. О. Гендерно зумовлені реакції на стрес під час війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 5, № 1. С. 44–49.
42. Ніколаєнко А. М., Висоцька О. Л. *Психологія адаптації*. Київ : Каравела, 2021. 200 с.
43. Ніколайчук Г. Трансформація жіночих ролей в умовах війни. Проблеми управління, права та розвитку. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ* 2025. №24. С.99–105.
44. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегії та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2011. № 981.
45. Олійник І. В. Гендерні аспекти переживання стресу під час війни: досвід українок. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1(14). С. 75–81.
46. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види і корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32–35.
47. Павленко В. О. Психологічні наслідки війни в Україні: фокус на жіноче населення. *Український соціум*. 2023. № 1. С. 34–39.

48. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177–182.

49. Пінчук І. Ю. Психічне здоров'я: виклики та рішення. Київ : *Інтермед*, 2020. 154 с.

50. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98.

51. Проданюк Ф.М., Вятоха І.Ю., Бегас І.В. Посттравматичний стресовий розлад у жінок: ретроспектива психологічних теорій та сучасна клінічна оцінка в умовах воєнних дій. *Загальна психологія. Історія психології*. 2025. № 73. С.61– 66.

52. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ: Університет Україна. 2023. 266 с.

53. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.

54. Рибалко О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах стресу Київ : Ніка-Центр. 2016. 248 с.

55. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості *Проблеми сучасної психології*. Випуск 22. 2013. С. 493–509.

56. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: *Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, наукове товариство ім. Шевченка*, 2019. 120 с.

57. Семенова А. Г. Ресурси відновлення психічного здоров'я жінок в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 98–104.

58. Слободяник О. О. *Психологія екстремальних ситуацій*. Київ : КНТ, 2019. 192 с.

59. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60-65.
60. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 671–684.
61. Титаренко Т., Ларіна Т. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. К.: Марич. 2009. 76 с.
62. Ткачук Т. А., Мягких А. А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*, 2019. № 1 (42). С. 181–188.
63. Фрейд З. Лекції по введенью в психоаналіз / З. Фрейд. М.: 2007. 456 с.
64. Хараджи, М. В. Дослідження особливостей емоційно–психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни./ М. В. Хараджи // *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 97–102.
65. Цветкова Н. Г. Стресостійкість жінок у контексті вимушеного переміщення // *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 59. С. 137-144.
66. Циганчук Т. Психологія стресу: навч.посібник. Київ: Кафедра. 2016. 216 с.
67. Чебикін О. Я. *Психологія стресу*. Київ :Либідь, 2016. 272 с.
68. Шебанова В.І. Діденко Г.О. Проблеми сучасної психології: *Збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018.№ 39. С. 368–379.
69. Шевченко Т. В. Психологічні чинники стресостійкості жінок у складних соціальних умовах : монографія. Харків : Право, 2020. 164 с
70. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks. *Annual Review of Psychology*. 2016. Vol. 44. P. 1–21.
71. Khailenko Olena, Alison M Bacon. *Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people*.2024. № 70 (6). P. 1164–1174.

72. Lluís Oviedo et al. *Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. № 19(20):13094. P.1-14. doi: 10.3390/ijerph192013094.

73. Julia Kovalenko. *Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo–Ukrainian war*. J Health Psychol. 2024. № 29(14). P.1688–1703. doi: 10.1177/13591053241274464.

74. A. Piotrowski et al. *Women during the war – stress, resilience and self-efficacy among women from Ukraine, Poland, Slovakia and Romania*. Eur Psychiatry. 2023 Jul 19;66(Suppl 1): P. 649. doi: 10.1192/j.eurpsy.2023.1350.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Методика «Аналіз стилю життя  
(Бостонський тест на стресостійкість)»

Діагностична мета методики полягає у визначенні рівня стресостійкості особистості. Тест був створений фахівцями Медичного центру Бостонського університету та є інструментом суб'єктивної оцінки опірності як складової психологічної стійкості.

Опитувальник дає змогу визначити індивідуальний рівень стресостійкості. Він містить 20 тверджень, про те наскільки часто трапляються з Вами різні ситуації. Оцініть за 5–бальною шкалою як часто Ви відчуваєте описані емоції або стани, як часто вони трапляються у Вашому повсякденному житті. Відповіді передбачають п'ять варіантів: «Завжди», «Часто», «Іноді», «Майже ніколи» та «Ніколи».

Оцінювання здійснюється за бальною системою:

- «Завжди» оцінюються в 1 бал,
- «Часто» оцінюється у 2 бали,
- «Іноді» оцінюється у 3 бали,
- «Майже ніколи» оцінюється у 4 бали,
- «Ніколи» оцінюється у 5 балів.

Після підрахунку загальної суми балів від отриманого значення віднімають 20. Підсумковий показник відображає рівень стресостійкості: шкала має обернений характер, тобто чим нижчим є загальний бал, тим вищою є стресостійкість особистості.

Результати інтерпретуються наступним чином:

- менше 10 балів – висока стійкість до стресових ситуацій, здоров'ю ніщо не загрожує;

– від 11 до 30 балів – нормальний рівень стресу, який відповідає у міру напруженого життя активної людини;

– більше 30 балів – підвищений рівень стресу, стресові ситуації впливають на життя, і людина їм не дуже сильно чинить опір;

– більше 50 балів – високий рівень стресу, вразливість для стресу.

Якщо відповідь на якесь твердження отримала 3 бали і вище, рекомендовано змінити свою поведінку, що відповідає даному пункту для зниження вразливості до стресу.

Інструкція: Вам необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься.

№	Питання	Завжди	Часто	Іноді	Майже ніколи	Ніколи
1	Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день					
2	Ви спите 7–8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень					
3	Ви постійно відчуваєте любов інших людей і віддаєте свою любов натомість					
4	У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися					
5	Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень					
6	Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день					

7	За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв					
8	Ваша вага відповідає Вашому зросту: зріст (см) – вага (кг) = 100+10 (кг)					
9	Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби					
10	Вас підтримує Ваша віра					
11	Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю					
12	У Вас багато друзів і знайомих					
13	У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте					
14	Ви здорові					
15	Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось					
16	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми					
17	Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень					

18	Ви можете організувати Ваш час ефективно					
19	За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн					
20	У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня					

«Тест на визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих)

«Тест на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатим) – це опитувальник для визначення рівня стресу, який оцінює інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні ознаки, такі як проблеми з концентрацією, пам'яттю, порушення сну, дратівливість, підвищена помилковість, зміна апетиту, та дає кількісну оцінку стану (від <6 балів – немає стресу до >40 балів – виснаження), пропонуючи відповідні рекомендації.

Тест класифікує ознаки стресу за чотирма категоріями:

– інтелектуальні ознаки: труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю, прийняттям рішень, постійні нав'язливі думки, помилки в логіці, суження «поля зору»;

– поведінкові ознаки: переїдання або втрата апетиту, зростання помилок у звичних справах, швидка чи повільна мова, часті конфлікти, пасивність, бажання перекласти відповідальність;

– емоційні ознаки: підвищена дратівливість, тривога, відчуття безпорадності, неможливість розслабитися, втрата інтересу до роботи;

– фізіологічні ознаки: порушення сну (кошмари), головні болі, запаморочення, нудота, прискорене серцебиття, пітливість, часті нездужання.

Загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати – 66 балів. Інтерпретація результатів – підрахувавши бали за обраними твердженнями, можна визначити рівень стресу:

– від 0 до 5 балів: в даний момент стрес у вашому житті відсутній;

– від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася;

– від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу;

– від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу;

– понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії [79].

Інструкція: перед вами ознаки стресу – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Зазвичай інструкція вимагає вибрати твердження, що найкраще описують ваш стан протягом останніх двох тижнів. Можна обрати декілька тверджень.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак – ставте 1 бал; емоційних – 1.5 бали, а фізіологічних – 2 бали.

#### Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищене відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

#### Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

#### Емоційні симптоми стресу

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою

або своєю роботою

#### Фізіологічні симптоми стресу

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або не ритмічний пульс

4. Порушення процесів травлення (запор, діарея)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судомни
- 9 Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

Методика «Індикатор копінг–стратегій»  
(Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти,  
1994, В. Ялтонського, 1995)

Ця копінгова методика є унікальною тим, що була розроблена виключно на основі емпіричних даних. Перелік її тверджень сформували за результатами анкети, у якій учасники вказували, які саме способи вони застосовують для подолання стресових ситуацій. Після проведення факторного аналізу було виокремлено 33 найпоширеніші індикатори, які згрупували у три основні копінг–стратегії (по 11 пунктів у кожній): розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Індикатор копінг–стратегій вважають одним із найефективніших інструментів для вивчення базових моделей поведінки людини. Основна ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі сформовані впродовж життя поведінкові стратегії можна умовно поділити на три широкі групи:

Стратегія розв’язання проблем – активний стиль поведінки, за якого людина намагається використовувати свої внутрішні ресурси, щоб знайти ефективні способи подолання труднощів.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – також активний підхід, у межах якого людина звертається по допомогу й підтримку до свого соціального оточення: родини, друзів або інших значущих осіб.

Стратегія уникнення – модель поведінки, спрямована на відхід від взаємодії з проблемою чи реальністю. Уникнення може проявлятися як у пасивних формах (наприклад, втеча в хворобу чи у вживання психоактивних речовин), так і в активних, коли людина повністю відмовляється від вирішення проблеми.

Ця стратегія часто є основою дезадаптивної поведінки, оскільки служить способом зменшення дистресу в осіб із недостатньо розвиненими копінг–

ресурсами або навичками активного подолання труднощів. Водночас її доречність залежить від ситуації, віку людини та рівня її ресурсності.

Найрезультативнішою вважається гнучка комбінація всіх трьох стратегій залежно від конкретних умов. Іноді людина здатна самотійно впоратися зі складнощами, в інших ситуаціях їй потрібна підтримка значущих осіб, а інколи доцільно уникнути потенційно проблемної ситуації, завчасно оцінивши можливі негативні наслідки.

#### Інструкція:

На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

#### Текст методики.

№	Твердження	Повністю згоден	Згоден	Не згоден
1	Дозволю собі поділитися почуттям з другом			
2	Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему			
3	Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
4	Намагаюся відволіктися від проблеми			
5	Приймаю співчуття і розуміння від когось			
6	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські			
7	Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще			

8	Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією			
9	Дуже ретельно зважую можливості вибору			
10	Мрію, фантазую про кращі часи			
11	Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий			
12	Довіряю свої страхи родичу або другу			
13	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу насамоті			
14	Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення			
15	Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище			
16	Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми			
17	Обмірковую про себе план			
18	Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай			
19	Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще			
20	Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації			
21	Унікаю спілкування з людьми			
22	Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему			
23	Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію			
24	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему			
25	Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів			
26	Сплю більше звичайного			
27	Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
28	Уявляю себе героєм книги або кіно			
29	Намагаюся вирішити проблему			

30	Хочу, щоб люди залишили мене на самоті			
31	Приймаю допомогу від друзів або родичів			
32	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще			
33	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			

Результати обробляються наступним чином:

Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального бала за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали [16].

Ключ

Шкала «вирішення проблем»	Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Шкала «пошук соціальної підтримки»	Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32
Шкала «уникнення проблем»	Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Інтерпретація результатів.

Норми для оцінки результатів тесту:

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	<16	<13	<15
Низький	17–21	14–18	16–23
Середній	22–30	19–28	24–27
Високий	>31	>29	>27

### Ізраїльський тест BASIC Ph – ресурсорієнтована модель стресоподолання

Цей тест створений професором Мулі Лахадом (директором Ізраїльського центру профілактики стресу) разом із колегами. Ця модель є цінною, адже спирається на ґрунтовні теоретичні та емпіричні дослідження, широко використовується в психологічній практиці та охоплює різні стилі й шляхи реагування, за допомогою яких людина може впоратися зі стресом чи кризою. Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

**Belief & values.** Цей шлях подолання кризи ґрунтується на здатності людини вірити – у Бога, в інших людей або у власні сили. Наявність життєвих смислів, системи цінностей, внутрішньої місії чи особистої віри стає джерелом енергії та опори в складні моменти.

**Affect.** Цей спосіб стресодолання передбачає насамперед уміння усвідомлювати власні емоції та правильно їх називати. Коли людина розпізнає почуття, вона може виразити їх у найбільш прийнятний для себе спосіб: словами – у розмові, письмово – у листі чи щоденнику, або невербально – через танець, малюнок, музику, драму та інші арт-методи.

**Socialization.** Для цього стилю характерна потреба у взаємодії з іншими. Людина шукає підтримку в родині, близьких чи фахівців, а також може

допомагати іншим та брати участь у суспільній діяльності. Сенс полягає у включеності в соціум та відчутті власної значущості й причетності до спільноти.

**Imagination.** Тут основний акцент робиться на творчість і уяву. Завдяки фантазії людина може мріяти, активізувати інтуїцію, шукати нестандартні рішення, уявляти інше майбутнє чи інше минуле. Спогади про щасливі моменти теж можуть зменшувати рівень переживань. До цього каналу належать гумор, імпрровізація, мистецтво та різноманітні творчі заняття.

**Cognition.** Цей спосіб пов'язаний із використанням інтелектуальних можливостей: логічного та критичного мислення, уміння аналізувати інформацію, планувати, вчитися новому, досліджувати, знаходити альтернативи, делегувати та практикувати саморефлексію.

**Physical.** Цей канал спирається на тілесну активність і сенсорний досвід. Він включає здатність відчувати своє тіло – через слух, зір, запахи, дотики, смакові відчуття, температуру, напругу чи розслаблення. Також сюди належать фізичні навантаження (вправи, прогулянки, походи) й тілесні практики, як–от релаксація чи дихальні техніки. У кожної людини є шість каналів подолання стресу, проте зазвичай кілька з них переважають. Тому важливо розуміти свої сильні сторони та поступово розвивати менш активні канали, зміцнюючи власні ресурси. Дізнатися, які канали є найсильнішими, а над якими варто попрацювати, можна, пройшовши відповідний тест. Важливо пам'ятати, що всі описані канали є цінними – жоден із них не є «правильним» або «неправильним».

У складних ситуаціях, коли людина відчуває втрату опори чи виснаження, корисно звернути увагу на вже наявні ресурси та посилити їх використання. Якщо ж виникає відчуття «застою» чи безвиході, варто спробувати активізувати ті канали, які раніше майже не проявлялися [37].

Інструкція:

Респондентці пропонується пригадайте себе, коли Вона знаходились в кризовій ситуації, переживала сильний стрес. Що найчастіше Вона робила, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на її думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою?

Треба зважити кожне твердження і поставити будь-яку позначку у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією
- 1 – я зрідка користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією
- 2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією
- 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією
- 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією
- 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією
- 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією

№	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/певною у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю почуття у власній завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я розмовляю з друзями/подругами телефоном							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми							
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі,							

	роботою з деревом,ремонтм автомобіля чи навіть створенням моделі літака								
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»								
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині								
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга/подруги або членів/членкинь моєї сім'ї								
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві								
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком								
18	Я використовую вправи для розслаблення								
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві								
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію								
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами/членкинями моєї громади або організації, до якої я належу								
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще								
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається								
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем								
25	Я спираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію								
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії								
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись								
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб								
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них								
30	Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю								
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим/сильнішою»								
32	Я даю вихід своїм емоціям								

33	Я пишу повідомлення у месенджери до друзів/подруг, сподіваючись, що вони дадуть відповідь						
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/активною для того, щоб позбутися надлишку енергії						

Опрацювання результатів здійснюється наступним чином:

Бали заносяться в таблицю, відповідно номера. Підраховується сума балів у кожному стовпчику.

В (віра і цінності)	A (емоції)	S (соціальний)	I (уява)	C (пізнання і думка)	Ph (фізіологія і діяльність)
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Що більша сума балів, то краще розвинута відповідна стратегія.



## Частотний аналіз

Рівень стресост	Бост	1234	Копінг_виріш_проблем	Копінг_пошук_соц_підтр	Копінг_унікнення_пробл	Копінг_В	Копінг_А	Копінг_С	Копінг_І	Копінг_С	Копінг_Ph
2,00	Среднее		25,2609	21,1739	18,5217	19,6087	12,1739	14,6087	13,1739	23,3478	17,6957
	N		23	23	23	23	23	23	23	23	23
	Стандартная отклонения		3,96825	3,77374	2,67768	6,02826	5,67011	6,69965	9,00329	9,58032	7,51020
3,00	Среднее		22,3125	19,1250	18,2500	16,6563	12,2187	12,9063	13,4062	19,0000	15,6250
	N		32	32	32	32	32	32	32	32	32
	Стандартная отклонения		3,24721	4,08577	3,23290	6,98667	5,56912	5,87152	7,26840	7,41837	7,05165
4,00	Среднее		11,0000	11,0000	13,0000	2,0000	.0000	.0000	.0000	1,0000	2,0000
	N		1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Стандартная отклонения		.	.	.	.	.	.	.	.	.
Всего	Среднее		23,3214	19,8214	18,2679	17,6071	11,9821	13,3750	13,0714	20,4643	16,2321
	N		56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Стандартная отклонения		4,14337	4,19136	3,04805	6,97705	5,74453	6,43446	8,08558	8,90753	7,44187

## ПСИХОЕДУКАЦІЙНИЙ ЛИСТ

«Як українські жінки можуть підтримати свою стресостійкість під час війни»

### 1. Що таке стрес під час війни?

Стрес у воєнних умовах – це природна реакція організму на небезпеку, загрозу та невизначеність. Він може проявлятися через: підвищену тривожність, страх, напруженість; труднощі зі сном і концентрацією; швидку втому або емоційні «гойдалки»; думки, що «я не справляюся».

Важливо розуміти: такі реакції є нормальними, коли людина живе в умовах постійних загроз.

### 2. Що таке стресостійкість?

Стресостійкість – це здатність відновлювати внутрішню рівновагу після складних подій без довготривалих негативних наслідків. Це не означає «не відчувати стрес». Це означає:

- розуміти свої емоції;
- знати, як себе підтримати;
- робити маленькі кроки для стабільності;
- мати людей, до яких можна звернутися.

Стресостійкість можна розвивати, навіть у кризових ситуаціях.

### 3. Реакції на обставини

Українські жінки сьогодні виконують десятки ролей: мама, жінка, волонтерка, працівниця, лідерка сім'ї. Тому природно відчувати:

- втому від відповідальності;
- емоційну нестабільність;
- потребу побути наодинці;
- сльози без явної причини;
- відчуття провини або безсилля.

Ці реакції – не ознака слабкості, а природний спосіб психіки пристосуватися до надмірного навантаження.

#### 4. Практичні техніки для підвищення стресостійкості.

Техніки швидкої стабілізації:

– дихання 4–6: вдих на 4 секунди; повільний видих на 6 секунд (активує систему заспокоєння);

– заземлення 5–4–3–2–1 Назвати: 5 – що ви бачите; 4 – що можете доторкнутися; 3 – що чуєте; 2 – що можете понюхати; 1 – що можете спробувати на смак. Це повертає у «тут і зараз».

Дозволяти собі виражати різні емоції:

– дозволяйте собі плакати або злитися (це спосіб зняти напругу);

– ведіть короткий емоційний щоденник (3 хв на день);

– робіть паузи (10 хвилин тиші щодня знижують рівень стресу).

Турбота про тіло:

– пити достатньо води;

– навіть 10 хвилин руху (ходьба, розтяжка, вправи) покращують настрій;

– регулярне харчування – важливий фактор стабільності.

Когнітивні техніки:

– питати себе: «Що я реально можу контролювати?»  
«Чи ця думка допомагає мені діяти?»;

– замінювати катастрофізацію на уточнення:  
«Я хвилююсь» → «Я хвилююсь, бо це важливо, і я можу зробити хоча б один крок».

#### 5. Пошук соціальної підтримки – ключ до стійкості

Жінки, які підтримують контакт із родиною, друзями або спільнотою мають вищий рівень стресостійкості; швидше відновлюються після стресу; рідше почуваються самотніми. Навіть коротка розмова може зменшити напруження на 30–40%. Не соромтеся звертатися по допомогу.

#### 6. Що робити, якщо сил уже не вистачає?

Звернутися до фахівця варто, якщо: тривожність не минає більше 2 тижнів; виникають панічні атаки; сон постійно порушений; є відчуття емоційного виснаження; з'являється байдужість до всього; виникають думки про самозасудження або безвихідь. Це не сором, а прояв відповідальності за своє життя та здоров'я.

#### 7. Контакти служб психологічної підтримки:

– Благодійний фонд «Схід SOS»– евакуація, психологічна, юридична допомога, різні цікаві майстер–класи для підтримки психологічної стабільності під час війни (м. Запоріжжя, вул. Південоукраїнська,3 тел.0970214153);

– Дружній простір для дітей та молоді «Посмішка.ЮА» пр–т Соборний,152, тел.0504750464;

– Юридична допомога Благодійний фонд «Право на захист», тел.(099) (068) (093)5075090;

– Перший центр освіти дорослих (допомога для родин військовослужбовців– психологічна, юридична, медична), тел. 0985034271;

– Благодійна організація «Карітас Запоріжжя» (психологічна, соціально–правова допомога, пров. Семафорний, 8, тел. 0676111303, 0509560538).

#### 8. І саме головне повідомлення

Українська жінка є сильною, але сила не означає життя без втоми чи стресу. Сила – це здатність піклуватися про себе, приймати підтримку, допомогу та відновлювати ресурси.

Дослідження

Вопросы Ответы **69** Настройки

В этой форме не принимаются ответы.

Настроить

### Дослідження на тему "Стресостійкість українських жінок під час війни"

**B I U**

Шановні учасниці!  
Запрошую Вас взяти участь в опитування, яке проводиться в межах магістерського дослідження.

Опитування складається з кількох завдань, які Вам потрібно виконати, відповідаючи на запропоновані запитання. Я очікую від Вас відвертих відповідей. Отримані результати будуть використані мною виключно в наукових цілях, узагальнено, зі збереженням Вашої анонімності та забезпеченням конфіденційності.

Щиро вдячна Вам за приділений час!