КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КРАПИВА МАРІЯ СЕРГІЇВНА

УДК 364.628:159.944.4

ДИСЕРТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Крапива М.С.

Науковий керівник: О. О. Литвиненко, доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Крапива М.С. Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2026.

Дисертаційна робота присвячена дослідженню психологічних оссобливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період. Актуальність дослідження визначає, перш за все, особлива соціально-політична ситуація в межах України, а саме воєнний стан обумовлений розгортанням активних воєнних дій на її території з лютого 2022 року. Цивільне населення ж, у свою чергу, виступає однією з найбільш незахищених верств населення, що може нести значні ментальні втрати, переживати гуманітарні кризи, зазнавати насильства з боку воюючих сторін. Мінливі умови сьогодення війни, що характеризуються необхідністю для цивільного населення долати постійні стреси, пов’язані із загрозою розгортання активних воєнних дій, переживанням соціально-економічних криз, порушенням психологічної рівноваги, депресивними та тривожними проявами визначають актуальну потребу у віднайденні найбільш адаптивних способів реагування на стрес в умовах постійної психоемоційної нестабільності під час воєнного стану.

Метою реалізації дисертаційного дослідження було визначено теоретичне і методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, зокрема ключових її компонентів, а саме копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту; розробка та апробація тренінгової

програми щодо відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період.

В межах дисертаційного дослідження було побудовано та представлено комплексну теоретичну модель долаючої поведінки та результати емпіричного дослідження долаючої поведінки цивільного населення України, в межах яких на теоретичному та емпіричному рівнях опрацьовано: базові стратегії подолання стресу, обумовленого війною цивільним населенням України; структуру долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період; тенденції формування долаючої поведінки особистості; фактори адаптивного подолання стресу, пов'язаного з війною.

Дисертаційне дослідження ґрунтується на теоретико-методологічному узагальненні фундаментальних теоретичних концепції долаючої поведінки особистості, системних підходів до розуміння копінг-поведінки особистості, підходів до психопрофілактики стресу, обумовленого воєнними діями. Долаюча поведінка розглядалась як багатокомпонентне структурне явище, що інтегрує в себе сукупність дій, реакцій та вчинків, що можуть бути обумовлені свідомими та несвідомими механізмами їх формування, а також пов'язаними із ресурсним потенціалом особистості, індивідуально-психологічними властивостями, особистісними рисами та установками.

Теоретико-методологічний аналіз дозволив обґрунтувати поняття стресу, обумовленого війною, а також розробити теоретичну модель долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, що охоплює ключові компоненти подолання, загальний механізм виникнення реакції на стрес, обумовлений війною, а також фактори, що можуть сприяти адаптивному реагуванню на стрес, або характеризувати чинники ризику формування неадаптивних стратегій долаючої поведінки. На основі теоретичного дослідження структури долаючої поведінки цивільних осіб у воєнний період було визначено, що базовими її компонентами є копінг-стратегії, що відображають свідомий вибір стратегії подолання стресу та захисні механізми

психіки як несвідомий компонент подолання стресу, а також резильєнтність, особистісний та ресурсний потенціал. Фундаментом теоретичної моделі постає психопрофілактика стресу, обумовленого воєнними діями, що може бути спрямована на відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період.

Емпіричне дослідження реалізовувалося на основі детально розробленого плану, що включив у себе чотири логічно структурованих етапи, а саме: підготовчий етап, що передбачав адаптацію необхідного психодіагностичного інструментарію, підготовку до констатувального етапу дослідження, формування вибірки; констатувальний етап дослідження, що характеризувався процесом збору первинних даних згідно підібраного методичного інструментарію, а також описом психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення України у часі війни; формувальний етап дослідження передбачав розробку та апробацію авторської «Програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», розробку методичних рекомендацій для фахівців допомагаючих професій щодо використання даної програми в умовах воєнного стану; етап аналізу та узагальнення результатів дисертаційного дослідження, що був спрямований на опис психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

В межах проведення емпіричного дослідження нами було опитано 501 цивільну особу, серед яких 78 % жінок та 22 % чоловіків. 45,5 % респондентів належали до вікової категорії осіб раннього дорослого віку, 10 % належали до представників середнього віку, а 44,5 % респондентів склали представники юнацького віку. Респондентів у межах вибірки було об’єднано у групи за статусами щодо демографічної складової, а саме 16 % склали внутрішньо переміщені особи, 4% вибірки були цивільні громадяни, що мають статус біженця, перебуваючи за кордоном, 68% осіб зазначили, що не змінювали місця власного проживання після повномасштабного вторгнення країни-

агресора в Україну, 12% віднесли себе до осіб, що виїжджали у зв'язку війною, але невдовзі повернулися в Україну. У процесі формування вибірки використовувався принцип «снігової кулі», коли через мережу соціальних контактів респонденти залучали інших учасників для проходження опитування за їх добровільною згодою.

Логіка наукового пошуку передбачала використання низки теоретичних, емпіричних, а також математичних методів дослідження. Загалом було здійснено теоретичний аналіз, що включав систематизацію, узагальнення та класифікацію наукових підходів до розуміння феномену долаючої поведінки, психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення під час розгортання воєнних дій, а також щодо ефективних доказових методів профілактики наслідків дії стресу, обумовленого війною.

З метою підготовки до констатувального етапу дослідження було здійснено адаптацію психодіагностичної методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана для українського соціокультурного простору. В межах процесу адаптації було реалізовано процедуру подвійного перекладу психодіагностичного інструментарію із залученням експертів-філологів, далі відбулось первинне та вторинне опитування респондентів, в рамках яких здійснювалася перевірка внутрішньої валідності за критерієм α-Кронбаха. Вибірка для первинного та вторинного опитування відповідає критеріям репрезентативності (n_1=257;n_2=469). За результати перевірки внутрішньої узгодженості питань методики за критерієм α-Кронбаха було доведено високий рівень внутрішньої валідності шкал «Вирішення проблем» (α_{n1} = 0,76; α_{n2} =0.83), «Соціальна підтримка» (α_{n1} = 0,88; α_{n2} =0,88), проте шкала «Уникання» (α_{n1} = 0,68; α_{n2} = 0.69) характеризується допустимим рівнем внутрішньої валідності. Наступним і заключним етапом адаптації методики Дж. Амірхана було здійснено перевірку ретестової надійності інструменту за допомогою кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції r-Пірсона, що показав значущий рівень відтворюваності результатів методики

за трьома його шкалами: «соціальна підтримка» (r=0,737 при p≤0,001), «вирішення проблем» (r=0,660 при p≤0,001), а також «уникання» (r=0,627 при p≤0,001).

Отже, на констатувальному етапі дослідження було використано батарею психодіагностичних методик, а саме: Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (в адаптації Крапиви М.С.); Методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика в модифікації Л. Процик,; П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в адаптації М. Кліманської та І. Галицької; Методика «Опитувальник гендерних установок» (адапт. Костіної Т. О.); Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи.

Щодо математичної обробки даних, нами було обрані такі типи аналізу з метою розкриття характеру психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період: методи описової статистики, кореляційний аналіз, множинний регресійний аналіз, факторний аналіз, а також порівняльний аналіз.

Доведено, що дії та реакції, які характеризують копінг, спрямований на вирішення проблем пов'язані з певними особистісними характеристиками та психологічними ресурссами, що відображають готовність до змін, відповідальність, упевненість у власних можливостях та загальний рівень психологічної ресурсності цивільних осіб. Такий висновок засвідчує віднайдений прямий зв'язок між копінг-стратегією «Вирішення проблем» та «Упевненістю у собі» ($\rho = 0,417$; $p < 0,001$), «Добросовісністю» ($\rho = 0,363$; $p < 0,001$), загальним рівнем психологічної ресурсності ($\rho = 0,320$; $p < 0,001$) та «Відкритістю новому досвіду» ($\rho = 0,315$; $p < 0,001$). Рушійною силою використання соціальної підтримки як стратегії подолання виступає віра в добро, про що свідчить віднайдений взаємозв'язок із даним психологічним ресурсом ($\rho = 0,342$; $p < 0,001$). Схильність особистості до уникаючої поведінки ґрунтується на актуалізації механізмів психологічного захисту, що

доводить низка віднайдених нами взаємозв'язків стратегії «Уникання» із загальним напруженням механізмів психологічного захисту (ρ = 0,494; p < 0,001), «Компенсацією» (ρ = 0,429; p < 0,001), «Проекцією» (ρ = 0,426; p < 0,001), «Заміщенням» (ρ = 0,394; p < 0,001) та «Регресією» (ρ = 0,331; p < 0,001). Помірна негативна кореляція «Уникання» спостерігається також з «Упевненістю у собі» (ρ = –0,321; *p* < 0,001) та емоційною стабільністю (ρ = –0,331; *p* < 0,001), що може вказувати на актуалізацію уникаючої поведінки зі зниженням віри у власні можливості та психоемоційної рівноваги. Встановлено, що зі зниженням загального рівня психологічної ресурсності у цивільних осіб зростає загальна напруженість функціонування механізмів психологічного захисту (ρ = –0,313; p < 0,001). Насиченість окремими психологічними ресурсами характеризується соціальною активністю, відкритістю новому досвіду та конструктивною адаптацією до змін, про що свідчить, зокрема, те що «Упевненість у собі» перебуває у взаємозалежності з екстраверсією (ρ = 0,432; p < 0,001), добросовісністю (ρ = 0,439; p < 0,001), емоційною стабільністю (ρ = 0,310; p < 0,001) та відкритістю новому досвіду (ρ = 0,420; p < 0,001). Встановлені взаємозалежності засвідчують ключову роль копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту, особистісних диспозиційних рис та психологічної ресурсності у функціонуванні долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

Предикторами копінг-стратегії «Вирішення проблем» виступають механізми психологічного захисту як інтелектуалізація (β=0,244; t=4,876; p<0,001) та заперечення (β=0,229; t=3,809; p<0,001), тобто активний пошук вирішення проблемних ситуацій може формуватися за умови схильності особистості до раціонального осмислення власного життєвого досвіду та певної здатності до дистанціювання від психологічного дистресу; статистично достовірний від'ємний прогнозований вплив на копінг-стратегію «Соціальна підтримка» мають такі механізми психологічного захисту як «Витіснення» (β=-0,226; t=-3,816; p<0,001), «Проекція» (β=-0,391; t=-4,977; p<0,001),

«Заміщення» (β=-0,350; t=-4,147; p<0,001), «Інтелектуалізація» (β=-0,271; t=-5,257; p<0,001), «Реактивне утворення» (β=-0,296; t=-4,413; p<0,001), що може вказувати на те, що несвідоме ігнорування процесу вирішення проблемних ситуацій може знижувати здатність до побудови ефективної міжособистісної взаємодії в контексті взаємодопомоги; високий рівень використання проекції (β=0,149; t=2,115; p<0,001) та компенсації» (β=0,188; t=2,673; p<0,001) виступає предиктором формування уникаючої поведінки як способу подолання стресу через перенесення психоемоційного напруження на інші об'єкти та суб'єктів або ігнорування джерела стресу. Таким чином, можемо зробити виновок про те що, сформованість певних механізмів психологічного захисту може потенційно обумовлювати формування копінг стратегій в структурі долаючої поведінки особистості.

Серед психологічних ресурсів статистично достовірний позитивний внесок у прогнозування копінг-стратегії «Вирішення проблем» здійснює показник «Упевненість у собі» (β=0,243; t=2,853; p<0,001), що може вказувати на те, що високий рівень упевненості у власній спроможності долати труднощі лежить в основі проблемно-орієнтованого копінгу; усі психологічні ресурси виступають предикторами копінг-стратегії «Соціальна підтримка» і вносять негативний внесок у залежну змінну, що може вказувати на те, що низький рівень насиченості психологічними ресурсами може супроводжуватися підвищенням спрямованості щодо використання соціальної підтримки; предиктором копінг-стратегії «Уникання» є «Упевненість у собі» (β=-0,220; t=-2,502; p<0,001), що може вказувати на те, що низький рівень упевненості у собі може сприяти використання уникаючої поведінки як деструктивної форми копінгу. Отже, упевненість у собі може розглядатися як один із ключових психологічних ресурсів, що визначає спрямованість долаючої поведінки від уникання стресогенної ситуації до активного пошуку шляхів її вирішення, в залежності від рівня її сформованості. Водночас, потенційне

використання соціальної підтримки в процесі подолання стресу, обумовленого війною, може залежати від рівня психологічної ресурсності особистості.

Визначено факторну структуру долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, що включає в себе дев‘ять віднайдених нами факторів¸ серед яких: імпліцитне реагування, а саме приховані реакції, що відображає використання механізмів психологічного захисту як рушійної сили подолання стресу у воєнний період; просоціальна спрямованість поведінки, як чинник використання соціального ресурсу з метою подолання стресу в умовах воєнного стану; проактивна спрямованість поведінки, що вказує на активне використання власних ресурсів з метою усунення безпосередньої причини стресу; цілеспрямованість подолання, що визначає упевнене вирішення проблемної ситуації з метою досягнення успіху; ціннісно-смислова спрямованість поведінки, що характеризується наявністю пріоритету щодо вибору таких стратегій долаючої поведінки, які спираються на домінуючі життєві цінності особистості; ресурсна компетентність у подоланні, що визначає знання власних ресурсів та уміння їх використовувати як основу ефективного подолання стресу, обумовленого воєнними діями; стратегія захисного дистанціювання, яка вказує на спрямованість поведінки до дистанціювання від окремих аспектів проблемної ситуації з метою збереження психологічної рівноваги; мудрість у подоланні, як здатність особистості до віднайдення найбільш оптимальних шляхів боротьби зі стресом; а також самовдосконалення, як спрямованість поведінки до особистісного та професійного зростання.

В межах формувального етапу нами було розроблено психопрофілактичну «Програму відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період». Експериментальна вибірка склала 46 осіб, з них 81 % осіб юнацького віку та 19 % раннього дорослого віку, а також 88% відсотків жінок та 12% чоловіків. Контрольна група включає 58 осіб, з яких 75% осіб юнацького та 25 % раннього дорослого віку. Тренінгова

програма реалізовувалася на базі Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Встановлено ефективність психопрофілактичної «Програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», що обумовлюється підвищенням рівня резильєнтності та використанням адаптивних копінг-стратегій внаслідок впливу програми, і натомість зниженням застосування стратегії уникання учасниками тренінгу (резильєнтність до формувального експерименту – 27,6, після – 30, 7; $p \leq 0,05$; рівень використання стратегії «Вирішення проблем» до формувального впливу - 27,1, після - 29,4; $p \leq 0,05$; рівень «Соціальної підтримки» до формувального впливу - 26,1, після – 30,0; $p \leq 0,000$; рівень психологічної ресурсності до формувального впливу – 66,3, після – 96,7; $p \leq 0,000$; рівень «Уникання» до формувального впливу - 22,8, після – 17,5; $p \leq 0,000$). Ефективність програми підтверджена для осіб юнацького та раннього дорослого віку, що обумовлено тим, що учасниками тренінгової програми були студенти, які належали до зазначених вікових категорій.

Ключові слова: долаюча поведінка, копінг-стратегії, захисні механізми психіки, цивільне населення, внутрішньо переміщені особи, біженці, воєнний стан, стрес, стрес, обумовлений війною, психопрофілактика, психоедукація, перша психологічна допомога, копінг-ресурси, резильєнтність, психологічне благополуччя, особистісний потенціал, адаптація, соціальна адаптація, соціальна інтеграція, психологічні ресурси, психологічна допомога.

ABSTRACT

Krapyva M.S. Psychological Features of Coping Behaviour of the Civilian Population During Wartime. – Qualifying Scientific Work in the Form of a Manuscript.

Dissertation for obtaining the degree of Doctor of Philosophy in Specialty 053 Psychology. – Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, 2026.

The dissertation is devoted to the study of the psychological features of coping behavior among the civilian population during wartime. The relevance of the study is primarily determined by the specific socio-political situation in Ukraine, namely, the martial law imposed in response to the escalation of active hostilities on its territory since February 2022. Civilians, in turn, constitute one of the most vulnerable population groups and may experience substantial adverse mental health consequences, humanitarian crises, and violence perpetrated by parties to the armed conflict. The rapidly changing conditions of wartime require civilians to cope with persistent stress associated with the threat of escalating hostilities, socio-economic crises, disruption of psychological equilibrium, depressive symptoms, and anxiety. These circumstances underscore the urgent need to identify the most adaptive ways of responding to stress under conditions of persistent psycho-emotional instability during martial law. Thus, the findings of this study may serve as an important source of evidence for identifying an optimal, empirically verified model of coping with war-related stress and constructive approaches to preventing the adverse consequences of exposure to stressful situations associated with ongoing hostilities.

The aim of the dissertation research was to provide a theoretical and methodological substantiation and an empirical investigation of the psychological features of coping behavior among the civilian population during wartime, with particular emphasis on its key components, namely coping strategies and psychological defense mechanisms, as well as to develop and pilot a training program aimed at restoring the psychological resilience of civilians during wartime.

Based on the findings of the dissertation research, a comprehensive theoretical model of coping behavior was developed and presented, together with the results of an empirical investigation of coping behavior among the civilian population of Ukraine. At both theoretical and empirical levels, the study addressed basic strategies for coping with war-related stress among Ukrainian civilians; the structure of civilian coping behavior during wartime; patterns in the formation of individual coping behavior; and factors associated with adaptive coping with war-related stress.

The dissertation research is grounded in a theoretical and methodological synthesis of fundamental theoretical concepts of individual coping behavior, systemic approaches to understanding individual coping behavior, and approaches to the psychological prevention of stress caused by warfare. Coping behavior was conceptualized as a multicomponent phenomenon encompassing actions, responses, and behaviors shaped by both conscious and unconscious mechanisms and associated with an individual's psychological resources, individual psychological characteristics, personality traits, and attitudes.

The theoretical section of the dissertation resulted in the conceptual substantiation of war-related stress and the development of a theoretical model of civilian coping behavior during wartime. The model encompasses the key components of coping, the general mechanism underlying the emergence of responses to war-related stress, as well as factors that may facilitate adaptive responses to stress or constitute risk factors for the development of maladaptive coping strategies. The theoretical and methodological analysis of the structure of civilian coping behavior during wartime established that its core components comprise coping strategies, which reflect the conscious selection of ways to cope with stress, and psychological defense mechanisms as an unconscious component of stress coping, along with resilience and personal and psychological resource potential. The theoretical model is underpinned by the psychological prevention of stress caused by warfare, which may be aimed at restoring the psychological resilience of civilians during wartime. The principal means of psychological

prevention aimed at reducing the destructive effects of ongoing hostilities on the individual include high-quality psychological first aid, social integration, training in self-help skills for emotional stabilization, and individual and group psychotherapy, the latter being particularly effective in work with children and adolescents.

The empirical research was conducted on the basis of a carefully designed plan that included four logically structured stages: the preparatory stage, which involved the adaptation of the necessary psychodiagnostic instruments, preparation for the ascertaining stage of the study, and sample formation; the ascertaining stage, characterized by the collection of primary data using a selected battery of methodological instruments, as well as the description of the current state of the psychological characteristics of coping behaviour among the civilian population of Ukraine during wartime; the formative stage, which included the development and implementation of the author's "Program for the Restoration of Psychological Resilience of the Civilian Population During the War and Post-War Period", as well as methodological recommendations for its application under martial law conditions; and the stage of analysis and generalization of research results, aimed at describing the psychological features of coping behaviour among civilians during wartime and constructing an empirical model of coping behaviour under war conditions.

Within the framework of the empirical study, a randomized sample of 501 participants was formed, including 78% women and 22% men. Among the respondents, 45.5% belonged to the category of early adulthood, 10% represented middle adulthood, and 44.5% were young adults. Participants were grouped according to demographic status. Specifically, 16% were internally displaced persons, 4% were civilians holding refugee status while residing abroad, 68% reported that they had not changed their place of residence following the full-scale invasion of Ukraine by the aggressor state, and 12% identified themselves as individuals who had temporarily left due to the war but subsequently returned to Ukraine.

The study was conducted at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv Institute of Business and Technology, Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, the All-Ukrainian Public Organization of Persons with Disabilities "Institute of Rehabilitation and Social Technologies. Participants included undergraduate and graduate students, as well as lecturers, teachers, and academic staff members.

The logic of the scientific inquiry involved the application of a range of theoretical, empirical, and mathematical research methods. In particular, theoretical analysis, systematization, generalization, and classification of scientific approaches to understanding the phenomenon of coping behaviour, the psychological content of coping behaviour among civilians during wartime, and evidence-based methods for preventing the consequences of war-related stress in civilian populations were carried out.

In preparation for the ascertaining stage of the study, the psychodiagnostic instrument "The Coping Strategy Indicator" developed by J. Amirkhan was adapted for the Ukrainian sociocultural context. The adaptation process included a double translation procedure involving expert philologists. Subsequently, two survey stages were conducted-primary and secondary-during which internal consistency was assessed using Cronbach's alpha coefficient. The samples used in both survey stages met representativeness criteria, with a sufficient number of participants involved (n_1 = 257; n_2 = 469).

The results of the internal consistency analysis demonstrated a high level of reliability for the «Problem Solving» scale (α_{n1} = 0.76; α_{n2} = 0.83) and the «Social Support» scale (α_{n1} = 0.88; α_{n2} = 0.88), whereas the «Avoidance» scale (α_{n1} = 0.68; α_{n2} = 0.69) showed an acceptable level of internal consistency. The final stage of adapting J. Amirkhan's instrument involved assessing test–retest reliability using Pearson's linear correlation coefficient. The results demonstrated a significant level of reproducibility across all three scales of the questionnaire: «Social Support» (r =

0.737, $p \leq 0.001$), «Problem Solving» ($r = 0.660$, $p \leq 0.001$), and «Avoidance» ($r = 0.627$, $p \leq 0.001$).

Thus, during the ascertaining stage of the study, a battery of psychodiagnostic instruments was employed, including: the Coping Strategy Indicator by J. Amirkhan (adapted by M.S. Krapyva); the Life Style Index by R. Plutchik, H. Kellerman, and H.R. Conte (modified by L. Protsyk); the Ten-Item Personality Inventory (TIPI-UKR) developed by S. Gosling, P. Rentfrow, and W. Swann and adapted by M. Klimanska and I. Halytska; the Gender Attitudes Questionnaire (adapted by T.O. Kostina); and the Psychological Resourcefulness Questionnaire developed by O. Shtepa.

Regarding statistical data processing, the following methods were selected to reveal the psychological characteristics of coping behaviour among the civilian population during wartime: descriptive statistics, correlation analysis, regression analysis, factor analysis, and comparative analysis.

It has been demonstrated that the actions and responses characteristic of problem-focused coping are associated with specific personality traits and psychological resources reflecting readiness for change, responsibility, confidence in one's abilities, and the overall level of psychological resourcefulness among civilians. This conclusion is supported by the identified positive associations between the «Problem Solving» coping strategy and «Self-Confidence» ($\rho = 0.417$; $p < 0.001$), «Conscientiousness» ($\rho = 0.363$; $p < 0.001$), the overall level of psychological resourcefulness ($\rho = 0.320$; $p < 0.001$), and «Openness to Experience» ($\rho = 0.315$; $p < 0.001$). Belief in goodness emerges as a driving force underlying the use of social support as a coping strategy, as evidenced by its association with this psychological resource ($\rho = 0.342$; $p < 0.001$). The individual's tendency toward avoidant behavior is grounded in the activation of psychological defense mechanisms, as demonstrated by the identified associations between the «Avoidance» strategy and the overall tension of psychological defense mechanisms ($\rho = 0.494$; $p < 0.001$), «Compensation» ($\rho = 0.429$; $p < 0.001$), «Projection» ($\rho =$

0.426; $p < 0.001$), «Displacement» ($\rho = 0.394$; $p < 0.001$), and «Regression» ($\rho = 0.331$; $p < 0.001$). Moderate negative correlations were also found between «Avoidance» and «Self-Confidence» ($\rho = –0.321$; $p < 0.001$), as well as emotional stability ($\rho = –0.331$; $p < 0.001$), suggesting that avoidant behavior may become more pronounced as confidence in one's own abilities and psycho-emotional balance decrease. It was established that a decrease in the overall level of psychological resourcefulness among civilians is accompanied by an increase in the overall tension of psychological defense mechanisms ($\rho = –0.313$; $p < 0.001$). The expression of specific psychological resources is associated with social activity, openness to experience, and constructive adaptation to change. In particular, "Self-Confidence" was found to be associated with extraversion ($\rho = 0.432$; $p < 0.001$), conscientiousness ($\rho = 0.439$; $p < 0.001$), emotional stability ($\rho = 0.310$; $p < 0.001$), and openness to experience ($\rho = 0.420$; $p < 0.001$). These findings indicate the substantial contribution of these characteristics to an individual's capacity to function effectively under conditions of uncertainty and to cope with life challenges. The identified associations demonstrate the key role of coping strategies, psychological defense mechanisms, dispositional personality traits, and psychological resourcefulness in the functioning of civilian coping behavior during wartime.

The psychological defense mechanisms of intellectualization ($\beta = 0.244$; $t = 4.876$; $p < 0.001$) and denial ($\beta = 0.229$; $t = 3.809$; $p < 0.001$) are predictors of the Problem-Solving coping strategy, suggesting that an active search for solutions to problematic situations may develop when individuals tend to reflect rationally on their life experiences and have some capacity to distance themselves from psychological distress. A statistically significant negative predictive contribution to the «Seeking Social Support» coping strategy was made by the following psychological defense mechanisms: «Repression» ($\beta = –0.226$; $t = –3.816$; $p < 0.001$), «Projection» ($\beta = –0.391$; $t = –4.977$; $p < 0.001$), "Displacement" ($\beta = –0.350$; $t = –4.147$; $p < 0.001$), «Intellectualization» ($\beta = –0.271$; $t = –5.257$; $p <$

0.001), and «Reaction Formation» (β = –0.296; t = –4.413; p < 0.001). This may indicate that unconscious avoidance of engaging with problematic situations can reduce an individual's capacity to establish effective interpersonal interactions in the context of mutual support. Higher levels of «Projection» (β = 0.149; t = 2.115; p < 0.001) and «Compensation» (β = 0.188; t = 2.673; p < 0.001) were found to predict avoidant behavior as a way of coping with stress through the displacement of psycho-emotional tension onto other objects or individuals or through avoidance of the source of stress. Thus, the findings suggest that the expression of particular psychological defense mechanisms may potentially contribute to the formation of coping strategies within the structure of individual coping behavior.

Among psychological resources, self-confidence makes a statistically significant positive contribution to predicting the Problem-Solving coping strategy (β = 0.243; t = 2.853; p < 0.001), suggesting that a strong belief in one's ability to overcome difficulties may underpin problem-focused coping. All psychological resources were found to be predictors of the «Seeking Social Support» coping strategy and made negative contributions to the dependent variable, which may indicate that a lower level of psychological resourcefulness is accompanied by a greater orientation toward the use of social support. «Self-Confidence» was also identified as a predictor of the «Avoidance» coping strategy (β = –0.220; t = –2.502; p < 0.001), suggesting that lower self-confidence may be associated with a greater tendency to use avoidant behavior as a destructive form of coping. Thus, self-confidence may be regarded as one of the key psychological resources associated with the direction of coping behavior, ranging from avoidance of a stressful situation to the active search for ways to resolve it, depending on its level of expression. At the same time, the potential use of social support in coping with war-related stress may depend on the individual's level of psychological resourcefulness.

The factor structure of civilian coping behavior during wartime was identified and comprised nine factors: implicit responding, understood as latent responses reflecting the use of psychological defense mechanisms as a driving force in coping

with stress during wartime; prosocial orientation of behavior, reflecting the use of social resources to cope with stress under martial law; proactive orientation of behavior, indicating the active use of one's own resources to address the immediate source of stress; goal-directed actions in the coping process, reflecting confident engagement in resolving problematic situations in order to achieve success; value- and meaning-oriented behavior, characterized by a preference for coping strategies grounded in the individual's dominant life values; resource competence in coping, reflecting awareness of one's own resources and the ability to use them as a basis for effective coping with stress caused by warfare; defensive distancing strategy, indicating a behavioral tendency to distance oneself from particular aspects of a problematic situation in order to maintain psychological equilibrium; wisdom in coping, understood as the individual's capacity to identify the most appropriate ways of coping with stress; and self-improvement, reflecting a behavioral orientation toward personal and professional growth.

During the intervention stage of the study, a psychoprophylactic training program entitled "Program for Restoring the Psychological Resilience of the Civilian Population during Wartime" was developed and implemented. The experimental group comprised 46 participants, including 81% adolescents and emerging adults and 19% young adults; women accounted for 88% of the sample and men for 12%. The control group consisted of 58 participants, of whom 75% were adolescents and emerging adults and 25% were young adults. The program was implemented at the Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University.

The effectiveness of the psychoprophylactic training program «Program for Restoring the Psychological Resilience of the Civilian Population during Wartime» was confirmed by significant improvements in resilience and the use of adaptive coping strategies, together with a reduction in avoidance coping following the intervention (resilience before the intervention – 27.6, after the intervention – 30.7; $p \leq 0.05$; Problem Solving before the intervention – 27.1, after the intervention – 29.4; $p \leq 0.05$; Social Support before the intervention – 26.1, after the intervention

– 30.0; $p \leq 0.001$; psychological resourcefulness before the intervention–66.3, after the intervention – 96.7; $p \leq 0.001$; Avoidance before the intervention–22.8, after the intervention – 17.5; $p \leq 0.001$). The effectiveness of the program was confirmed for individuals in adolescence and early adulthood, as the training participants were students belonging to these age groups.

Keywords: coping behavior, coping strategies, psychological defense mechanisms, civilian population, internally displaced persons, refugees, martial law, stress, war-related stress, psychological prevention, psychoeducation, psychological first aid, coping resources, resilience, psychological well-being, personal potential, adaptation, social adaptation, social integration, psychological resources, psychological assistance.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові статті, опубліковані у наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України:

Крапива, М. С. (2026) Результати апробації тренінгової програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія»*. 37 (76) № 4, с. 66-71 https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/11

Крапива, М. С. (2025) Теоретичний аналіз долаючої поведінки цивільного населення України в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки.* Серія: «Психологія». № 4 (50), 1456-1467 https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1455-1466

Крапива, М. С. (2025) Теоретична модель долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». (78), 19-24 https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-03

Крапива, М. С. (2025) Адаптація методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій». *Вісник Львівського державного університету.* Серія: психологічні науки. (26), 110-117 https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.13

Публікації, у яких додатково висвітлено результати дисертації:

Крапива, М. С. (2024) Долаюча поведінка як чинник саморозвитку особистості в юнацькому віці. *Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни: тези доповідей учасників XVII науково-практичного семінару, Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 25 квітня 2024 р., 54-55.

Крапива, М. С. (2024) Психологічні особливості долаючої поведінки осіб раннього дорослого віку, схильних до залежності. Збірник тез наукових доповідей *Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій», Київ: Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,* 8 жовтня 2024 р., 113-115.

Крапива, М. С. (2024) Психологічна підтримка цивільного населення в умовах воєнного стану. *Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» 5 грудня 2024 р., Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського*, 120-122 https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-31

Крапива, М. С. (2025) Особливості психопрофілактики стресу в умовах воєнного стану. *Збірник матеріалів Всеукраїнської наукової конференції «Костюківські читання», присвяченої 125-річчю від дня народження Григорія Силовича Костюка Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 23 квітня 2025 р., 295-298

Крапива, М. С. (2025) Попередження формування неконструктивних форм долаючої поведінки у підлітків схильних до залежності. *Збірник матеріалів «Міжнародної науково-практичної конференції Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи» Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 3 квітня 2025 р., 375-376

Крапива, М. С. (2025) Адаптація методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг - стратегій». *Збірник матеріалів конференції «Пам'ять і особистість» присвяченої 100річчю з дня народження професора Григорія Кузьмича Середи,* 29-30 травня 2025 р., 56-58

Крапива М.С. (2026) Психологічні компонети подолання стресу, пов’язаного з війною. *Збірник тез науково-практичної конференції «Особистість у світі соціальних трансформацій: освіта, соціальна підтримка та психологічна стійкість» м. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,* 23 квітня 2026 р., с.58-59 https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-16

Крапива, М., Литвиненко, О. (2023) Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний та повоєнний період. *Електронне наукове видання «Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти»: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль*,19 – 20 жовтня 2023 р., 257-260

Литвиненко, О. Крапива, М. (2023) Можливості емпіричного дослідження долаючої поведінки цивільного населення під час війни. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 8 грудня 2023 р., м. Київ: ТНУ імені В.І. Вернадського*, 25-28 https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-6

ЗМІСТ

ВСТУП..... 25

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД.....36

1.1. Теоретико-методологічне дослідження феномену долаючої поведінки.....36

1.2. Психологічний зміст долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.....55

1.3. Актуальні доказові методи психопрофілактики стресу, обумовленого війною.....72

Висновки до першого розділу.....97

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД.....101

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....101

2.2. Результати дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.....120

2.3. Факторна структура долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.....157

Висновки до другого розділу.....171

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД.....176

3.1. Структура та обґрунтування психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період».....176

3.2 Аналіз ефективності психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період».....185
3.3. Методичні рекомендації щодо застосування психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період».....190
Висновки до третього розділу.....196
ВИСНОВКИ.....200
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....208
ДОДАТКИ.....231

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Психологічні особливості долаючої поведінки визначаються як індивідуальний стиль реагування особистості на кризові обставинами, вибір якого може бути обумовлений свідомими та несвідомими механізнами, що відповідно можуть реалізовуватися через певну копінг-стратегію або застосування механізмів психологічного захисту. В умовах воєнного стану, що супроводжується тривалим впливом стресогенних чинників і суттєвими змінами в повсякденному житті цивільного населення, теоретичне та емпіричне дослідження долаючої поведінки осіб, що безпосередньо не залучені до заходів оборони України, набуває виняткової актуальності.

Теоретичні засади вивчення долаючої поведінки, зокрема копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту висвітлено у працях Р. Лазаруса, Н. Ендлера, С. Хобфолла, Е. Хейма, Л. Мерфі, С. Фолькмана, С. Бойчука, Л. Карамушки, О. Войцеховської, Г. Закалик, Я. Ляшина, Н. Скрипник, В. Боснюка, Л. Степаненко та інших дослідників. У межах фундаментальних теоретичних підходів копінг можуть розглядати як форму психологічного захисту, що забезпечує зниження психоемоційного напруження; як відносно стійку схильність особистості до певного способу реагування на стресогенні обставини; а також як динамічний процес подолання стресу (Галян, 2016). Механізми психологічного захисту, пов’язані з переважно несвідомими способами психічної регуляції, у свою чергу можуть виступати фундаментом для формування певних копінг-стратегій, спрямованих на зниження психоемоційного напруження (Вавілова, 2019).

Процес активації долаючої поведінки розпочинається з аналізу навколишніх умов, якісної оцінки ситуації, визначення значущих факторів, котрі своєю чергою безпосередньо впливають на психоемоційний стан суб'єкта. Копінг в процесі переживання кризової ситуації може виступати

посередником між особистістю та стресом, що дозволяє обрати найбільш оптимальний спосіб використання внутрішнього ресурсу задля подолання стресогенної ситуації (Степова, 2018). Таким чином, копінг - це суто індивідуальний метод реагування на подію, відповідно до суб'єктивної логіки, психічного потенціалу та вагомості подій для того, хто використовує копінг (Коваленко, 2020)

Психологічний захист уособлює собою функцію сепарації сфери свідомості від психотравмуючих переживань особистості. В сучасних літературних джерелах цей термін використовується для характеристики дій або поведінки, яка спрямована на подолання психологічного дискомфорту (Москалець, 2020). Особливої уваги потребує дослідження специфіки психологічних захистів психіки, що убезпечують особистість від психотравмуючих ситуацій. Досліджуючи конструктивні психологічні захисти, Я. Андрушко наголошує на вагомості ролі свідомих процесів для регуляторної діяльності механізмів психологічного захисту (Андрушко, 2013). Таким чином, особистістю залучаються свідомі зусилля активного характеру, що направлені на адаптацію до травматичних переживань та віднайдення ресурсного потенціалу з метою ефективного подолання. Для неконструктивних психологічних механізмів захисту психіки характерна активізація несвідомих процесів, а саме їх використання з метою тимчасового покращення психоемоційного стану суб’єкта, через нереалістичне сприйняття травми, що унеможливлює її подолання (Кісарчук et al., 2020). Отже, можемо зробити висновок про те, що механізми психологічного захисту являють собою свідомі або несвідомі процеси зниження психологічної напруги в умовах подолання суб’єктом травматичної ситуації з метою віднайдення психологічного гомеостазу.

Серед сучасних закордонних дослідників, що вивчають особливості долаючої поведінки цивільного населення в контексті динамічних соціально-політичних змін у часі війни, можемо виокремити таких науковців як

С. Шапіра, О. Кохен, Дж. Шезер, Е. Джонс, М. Сірінер, С. Кос, А. Бургін, Т. Шмід, Дж. Фегерт, Д. Вітіелло, Е. Кокбейн, А. Сідботтом, Д. да Сільва та інші. Інтерес до проблематики особливостей долаючої поведінки цивільного населення серед сучасних українських науковців також є досить вагомим, на що вказують деякі дослідження долаючої поведінки окремих груп населення такими вченими як А. Бондар, О. Будзяк, В. Будзяк, І. Булик, О. Вакуленко, Т. Голубенко, І. Івженко, С. Глущенко, Ю. Данченко та інші. Проте, систематизовані ґрунтовні дослідження саме психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період відсутні, що і обумовлює актуальність теми дисертаційної роботи.

Відповідно до норм міжнародного гуманітарного права, цивільними є особи, які не належать до складу збройних сил сторін воєнного конфлікту та не перебувають у складі угруповань, що фінансуються державними та недержавними організаціями з метою участі у розгортанні воєнних дій. Захист даної соціальної категорії осіб під час війни передбачено, зокрема, Женевською конвенцією про захист цивільного населення під час війни 1949 року (Женевська конвенція IV 1949). В основу такого захисту покладено повагу до людської гідності та обов’язок сторін конфлікту вживати заходів для убезпечення цивільних осіб від небезпек, пов’язаних із бойовими діями (Марков, 2021).

Після повномасштабного вторгнення росії в Україну предметне поле вітчизняних психологічних і соціологічних досліджень розширилося за рахунок набуття актуальності наукових проблем, пов’язаних із дослідженням особливостей переживання стресу, обумовленого війною, а також дослідження особливостей переживання особистістю екстремальної ситуації воєнних дій. Зокрема, особлива увага в контексті наукових розвідок надається дослідженню комунікації та трудової діяльності за обставин воєнних дій, змін у ціннісних орієнтаціях громадян, динаміки психоемоційного стану, а також харчової поведінки цивільного населення впродовж воєнного періоду.

Окреслені питання висвітлено у працях О. Литвиненко, В. Степаненка, М. Шульги, О. Стегнія, Л. Бевзенко, О. Максименка, Л. Малиш, О. Рахманова, О. Симончук, В. Резніка, О. Жулєньової, О. Злобіної та інших дослідників. Окремий напрям становить дослідження адаптації, психологічного благополуччя та поведінкових реакцій населення в умовах воєнного стану, що висвітлено у наукових роботах А. Горбачик, С .Кузікової, О. Лозової, Р. Шульги, Є. Калюжної, Н. Толстих, О. Бурової, Н. Соболєва та А. Соболєва, О. Столярчук, С.Лукомської.

Попри значний доробок закордонних і вітчизняних вчених у дослідженні долаючої поведінки, недостатньо дослідженим залишається питання про те, яким чином цивільне населення України долає вплив стресогенних чинників, зумовлених воєнними діями, на особистісному рівні. Особливої уваги потребує дослідження компонентів долаючої поведінки, базовими серед яких виступають копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, а також психологічні ресурси та особистісні риси, що можуть виступати підґрунтям до формування певної індивідуальної стратегії подолання. Відтак, виникає необхідність щодо ґрунтовного теоретико-методологічного аналізу й емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

Об’єктом дослідження є долаюча поведінка особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

Мета дослідження – теоретично і методологічно обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, зокрема ключових її компонентів, а саме копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту; розробити та апробувати тренінгову програму щодо відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період.

Теоретико-методологоічну основу дослідження складають фундаментальні теоретичні концепції долаючої поведінки особистості (Р. Лазарус, С. Хобфолл, Е. Хейм, Л. Мерфі, С. Фолькман, С. Бойчук, Л. Карамушка, О. Войцеховська, Г. Закалик, Я. Ляшин, Н. Скрипник, В. Боснюк, Л. Степаненко, Н. Ярош), системні підходи до розуміння копінг-поведінки особистості (А. Незу, М. Голфрід, Т. Дзурілл, Р. Моос, Е. Фройденберг, Л. Хьелл, Д. Зіглер, Т. Храбан) підходи до психопрофілактики стресу, обумовленого війною та психологічної підтримки особистості в процесі подолання стресу у воєнний період (О. Кокун, С. Максименко, Л. Карамушка, І. Зубіашвілі, Т. Колдубовська, О. Чабан, О. Хаустова, В. Зливков, С. Лукомська, О. Котух, О. Литвиненко).

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблематики долаючої поведінки як фундаментального психологічного феномену, а також узагальнити та розширити знання про особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

2. Проаналізувати та узагальнити сутність психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення в контексті застосування різноманітних копінг-стратегій та захисних механізмів психіки з метою подолання стресу.

3. Дібрати, сформувати та адаптувати психодіагностичний матеріал з метою визначення психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення України у воєнний період.

4. Емпірично дослідити та виявити психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

5. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розробити тренінгову програму відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період.

Методи дослідження:

– Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та класифікація наукових підходів та концепцій щодо долаючої поведінки як феномену, психологічного змісту долаючої поведінки цивільних осіб у воєнний період, а також методів сучасної ефективної психопрофілактики психологічних наслідків стресу в умовах воєнного стану;

– Емпіричні: тестування за допомогою підготовленої батареї психодіагностичних методик, що включають Методику «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (в адаптації Крапиви М.С.); Методику «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика в модифікації Л. Процик; П’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в адаптації М. Кліманської та І. Галицької; Методику «Опитувальник гендерних установок» (адапт. Костіної Т. О.); Методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи.

– Математичні методи: методи описової статистики, що дозволило дати первинну характеристику основних параметрів вибірки; кореляційний аналіз, що дозволив охарактеризувати основні взаємозалежності, що існують між різними компонентами долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період; множинний регресійний аналіз, що дав можливість побудувати прогностичну модель формування долаючої поведінки особистості; факторний аналіз, який надав можливість визначити основні фактори формування стратегій адаптивного подолання цивільними громадянами стресу, обумовленого війною; а також порівняльний аналіз, що дозволив перевірити ефективність впровадження психопрофілактичної «Програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період».

Експериментальна база дослідження. З метою проведення констатувального етапу нами залучалися респонденти, що були представниками цивільного населення, тобто не брали безпосередньої участі у воєнних діях. Зокрема дослідження проводилося на базі Київського

столичного університету імені Бориса Грінченка, Київського інституту бізнесу і технологій, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Всеукраїнської громадської організації осіб з інвалідністю «Інститут реабілітації та соціальних технологій», Формування вибірки також здійснювалося за принципом «Снігової кулі», коли через мережу соціальних контактів одні респонденти залучали інших. На етапі збору емпіричних даних було опитано 501 респондента, що були цивільними громадянами різного віку та статі і відносили себе до різних категорій соціального статусу, зокрема в опитуванні взяло участь 78 % жінок та 22 % чоловіків. 45,5 % респондентів належали до вікової категорії осіб раннього дорослого віку, 10 % належали до представників середнього віку, а 44,5 % респондентів склали представники юнацького віку. Респондентів в межах вибірки було об'єднано у групи за статусами щодо демографічної складової, а саме 16 % склали внутрішньо переміщені особи, 4% вибірки були цивільні громадяни, що мають статус біженця, перебуваючи за кордоном, 68% осіб зазначили, що не змінювали місця власного проживання після повномасштабного вторгнення країни-агресора в Україну, 12% віднесли себе до осіб, що виїжджали у зв'язку війною, але невдовзі повернулися в Україну.

Достовірність і надійність результатів дисертаційного дослідження забезпечується теоретико-методологічною обґрунтованістю вихідних наукових положень, використанням валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, відповідністю застосованих методів меті й завданням дисертаційного дослідження, а також поєднанням якісного та кількісного підходів до аналізу отриманих даних. Надійність результатів підтверджується результатами математичної обробки даних, значним обсягом вибірки, а також детальним описом організації та етапів емпіричного дослідження, що забезпечує можливість перевірки та відтворення його результатів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що:

– вперше обґрунтовано поняття стресу, обумовленого війною як адаптаційної реакції особистості на екстремальні умови воєнного часу, що супроводжується трансформацією функціонування системи долаючої поведінки та визначає характер психологічного реагування на стресогенні чинники, обумовлені воєнними діями;

– віднайдено психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення в в умовах діючого воєнного стану;

– виявлено предиктори долаючої поведінки цивільних осіб у воєнний період.

– обґрунтовано факторну структуру долаючої поведінки цивільного населенням у воєнний період, що дозволяє характеризувати специфічні прояви долаючої поведінки в кризових умовах сучасності для цивільних представників суспільства.

Практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що

– Розроблена, апробована та доведена ефективність «Програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», що спрямована на психопрофілактику рецедивів виникнення наслідків стресу, обумовленого війною.

- Розроблено та обґрунтовано методичні рекомендації щодо впровадження програми психопрофілактики наслідків переживання стресу, обумовленого війною. Зазначені заходи сприятимуть ефективному застосування запропонованого практичного продукту у вигляді психопрофілактичної програми.

Результати дослідження впроваджено в освітній процес Факультету психології та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (довідка № 28 від 23 вересня 2026 р.) та Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса

Грінченка (довідка № 24 від 07 вересня 2026 р.), Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (довідка №439/26 від 24 вересня 2026 р.), у практичну діяльність Всеукраїнської громадської організації осіб з інвалідністю «Інститут реабілітації та соціальних технологій» (довідка № 1-09 від 22 вересня 2026 р.).

Публікації. Основний зміст роботи викладено в 13 публікаціях (11 одноосібних і 2 у співавторстві), із них 4 – наукові статті, опубліковані у наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України, а також 9 публікацій, у яких додатково висвітлено результати дисертаційного дослідження. Наукові здобутки висвітлено у наукових публікаціях, що відображають результати досліджень в межах науково-дослідної роботи.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дослідження були заслухані та оприлюднені на засіданнях кафедри практичної психології Факультету психології та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка та на міжкафедральному розширеному засіданні кафедри практичної психології та кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, доповідалися й обговорювалися на наукових і науково-практичних конференціях міжнародного та всеукраїнського рівнів, а також на науково-практичних семінарах та круглих столах, а саме на: Міжнародній науково-практичні конференція з нагоди 25-річчя кафедри психології розвитку та консультування ТНПУ імені Володимира Гнатюка «Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти»» 19-20 жовтня 2023 року, м. Тернопіль; Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» 8 грудня 2023 року, ТНУ імені В.І. Вернадського, м.Київ; XVII науково-практичному семінарі: Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості у воєнний час, Інститут психології імені Г.С. Костюка

НАПН України, 25 квітня 2024 р., м. Київ.; Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції «Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій»: Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, 8 жовтня 2024 р., м.Київ.; Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень»: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 5 грудня 2024 р., м. Київ; Всеукраїнській науковій конференції «Костюківські читання», присвяченій 125-річчю від дня народження Григорія Силовича Костюка Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 23 квітня 2025 року., в м. Київ; ІІІ Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи» Житомирського державного університету імені Івана Франка, 3 квітня 2025 р., м. Житомир; VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціально - гуманітарних наук: перспективи та виклики» Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв; Науково-практичній конференції з міжнародною участю «Пам’ять і особистість» присвяченої 100річчю з дня народження професора Григорія Кузьмича Середи Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, м. Харків; Методологічному семінарі «Формування мілітарної ідентичності особистості»: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 30 вересня 2025 року, м. Київ; Всеукраїнській науково-практичній конференції (з міжнародною участю) «Сучасний дизайн інклюзивного навчання: успішні українські та зарубіжні практики» Україна: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 11 листопада 2025 р., м. Київ; Науково-практичній конференції «Особистість у світі соціальних трансформацій: освіта, соціальна підтримка та психологічна стійкість»: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 23 квітня 2026 р., м. Одеса; Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених

«Допомога в часи кризи: сучасні стратегії консультування та підтримки дітей та дорослих» Україна: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 27 травня 2026 року, м. Київ.

Особистий внесок здобувача. У опублікованих тезах на тему «Можливості емпіричного дослідження долаючої поведінки цивільного населення під час війни» у співавторстві з О.О. Литвиненко, особистий внесок у публікацію полягає у авторській розробці плану емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, підборі психодіагностичного інструментарію та обґрунтуванні доцільності його використання в межах дисертаційної роботи. У тезах на тему «Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний та повоєнний період» у співавторстві з О.О. Литвиненко особистий внесок у дану публікацію полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні доцільності соціально-психологічного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки у воєнний період, у висвітлені актуальності та аргументації щодо доцільності наукових розвідок за даною темою.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел налічує 207 найменувань, з них 88 – іноземною мовою. Повний обсяг дисертації – 294 сторінки. Основний зміст викладено на 185 сторінках. Робота містить 18 таблиць, 9 рисунків, 7 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

1.1. Теоретико-методологічне дослідження феномену долаючої поведінки

Складні соціально-політичні умови існування цивільного населення в Україні, обумовлені російським вторгнення у лютому 2022 року, зумовили актуалізацію проблеми подолання стресових станів внаслідок активного розгортання подій війни. Життя сучасного українця оповите складними ситуаціями, обумовленими вибором адекватного способу вирішення різних життєвих труднощів, психологічних проблем та конфліктів з оточуючими, а також врегулюванням можливих криз, від особистісних до економічних. Долаюча поведінка як психологічний феномен виступає дієвим внутрішнім інструментом боротьби зі стресом та характеризується активною реакцією особистості на постійну дію стресорів, а також є внутрішнім регулятивним механізмом зростання рівня толерантності до непередбачуваних життєвих обставин (Білюченко, 2022).

Долаюча поведінка особистості виступає багатокомпонентним психологічним феноменом, який у працях вітчизняних і закордонних дослідників розглядається з позицій різних теоретико-методологічних, що зокрема висвітлені у наукових працях Р. Лазарус, С. Хобфолла, Е. Хейма, Л. Мерфі, С. Фолькмана, С. Бойчука, Л. Карамушки, О. Войцеховської, Г. Закалика, Я. Ляшина, Н. Скрипник, В. Боснюка, Л. Степаненко, Н. Ярош та інших. На думку Н. Ярош, подолання складних емоційних переживань, що виникають під впливом стресогенних чинників, охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та реалізується через активну взаємодію особистості з проблемною ситуацією, спрямовану на її вирішення.

При цьому вибір способу подолання складних життєвих ситуацій значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями суб'єкта (Ярош, 2018).

У сучасній науковій парадигмі дослідження долаючої поведінки здійснюється в межах трьох основних підходів. З позицій психоаналітичного підходу подолання розглядають як специфічний его-механізм, спрямований на адаптацію особистості до стресогенної ситуації (Н. Хаан, Т. Кроубер). У межах диспозиційного підходу формування долаючої поведінку обумовлюють відносно стійкими особистісними характеристиками (Г. Оллпорт, А. Реан, О. Штепа). Натомість когнітивно-феноменологічний підхід Р. Лазаруса та С. Фолькман зосереджений на процесі вибору стратегії подолання, визначальну роль у якому відіграє когнітивна оцінка проблемної ситуації, де аналіз ситуації стресу розглядається як чинник виникнення емоційного реагування (Мелоян & Садчікова, 2019).

Теоретико-методологічне підґрунтя теорій долаючої поведінки базується, перш за все на базовій теоретичній концепції щодо об'єкту подолання, яким виступає стрес, поняття якого вперше обґрунтував Г.Сельє та визначив його як неспецифічну адаптаційну реакцію організму на шкідливі чинники, що може призводити до відчуття напруження. Таку неспецифічну відповідь організму на дію стресогенних чинників вчений обґрунтував як загальний адаптаційний синдром і визначив механізм його перебігу: стадію тривоги, резистентності та виснаження (Сельє, 1949)

В межах дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільних осіб у воєнний період, актуальним постає визначення поняття стресу, обумовленого екстремальною ситуацією воєнних дій. Оскільки в сучасному українському просторі це поняття залишається не обґрунтованим ми пропонуємо наступне визначення:

Стрес, обумовлений війною – це адаптаційна реакція особистості на екстремальні умови воєнного часу, що супроводжується трансформацією

функціонування системи долаючої поведінки та визначає характер психологічного реагування на стресогенні чинники, зумовлений воєнними діями. Обґрунтування даного терміну визначається своєрідною структурною взаємодією усіх компонентів долаючої поведінки, що зумовлює формування особливого стилю реагування на стрес, обумовлений війною, спричиняючи трансформацію звичного способу подолання, що може мати різний характер прояву. Ключові структурні компоненти долаючої поведінки у воєнний період та особливості їх взаємодії в контексті відповіді на стресогенні ситуації в умовах воєнного стану представлені далі в межах теоретико-методологічного розділу дисертаційного дослідження.

Згідно нашої наукової позиції долаюча поведінка розглядається як комплексне поняття, що включає в себе копінг-стратегії, які характеризуються усвідомленістю вибору реакції на стресову ситуацію, а також механізми психологічного захисту, що уособлюють неусвідомлювані процеси як складову загального процесу подолання (Крапива, 2025).

Механізми психологічного захисту як науковий феномен вперше обґрунтував Зігмунд Фройд (Фройд, 2023). (Фройд, 2023). Пізніше А. Фройд продовжила дослідження поняття про захист та розширила його у психодинамічному підході, що характеризував захисні механізми як діяльність «Я», яка починається тоді, коли «Я» перебуває під впливом афектів, які становлять безпосередню загрозу для нього. Науковиця згрупувала механізми психологічного захисту відповідно до таких груп , як перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми, що загалом сприяють позитивному викривленню стресової ситуації з метою послаблення психоемоційного напруження індивіда (Фройд, 2018). Механізми захисту, з точки зору вченої, є продуктом вроджених задатків, індивідуального досвіду та поступового навчання впродовж взаємодії із різними факторами стресу, виходячи із чого було сформоване уявлення про те, що психологічні захисти носять

індивідуальний характер для кожної особи та характеризують рівень її адаптаційних можливостей (Проценко, 2018).

А. Фройд верше систематизувала усі наявні знання про таке особистісне утворення, як механізми психологічного захисту, та описала їх узагальнену класифікацію у своїй праці «Психологія Я та захисні механізми» (Фройд, 1936). Дослідниця визначила, що рушійною силою психологічного захисту є страх і тривога, а також виокремила низку основних механізмів психологічного захисту, які включають: ідентифікацію з агресором, заперечення за допомогою фантазування, звернення на себе, звернення в свою протилежність, сублімацію, ідеалізацію, проекцію, інтроекцію, витіснення, регресію, реактивне утворення. Науковиця також визначила декілька критеріїв щодо класифікації захисних механізмів, що включають час утворення в онтогенезі, ступінь конструктивності, а також локалізацію погрози в «Я» (Фройд, 1936). Сучасні дослідники, звертаючись до напрацювань А. Фройд, класифікували психологічний захист за ступенем первинності і вторинності виникнення, примітивності та розвиненості, ступенем усвідомленості та неусвідомленості, адаптивності або дезадаптивності, що зробило бачення даного феномену більш розгорнутим у науковому сенсі (Приходько & Процик, 2020).

Загалом у вітчизняному науковому просторі поняття психологічного захисту описують як регуляторний процес подолання стресу, функція якого полягає в усуненні психологічного дискомфорту, поступовому зниженні рівня негативних переживань особистості, що можуть бути пов’язані із зовнішніми або внутрішніми конфліктами особи (Кирпенко, 2017). Т. Кирпенко вважає, що ситуаціями, що вимагають від суб’єкта використання психологічного захисту є такі, що створюють реальну чи явну загрозу цілісності особистості, її внутрішній ідентичності та самооцінці (Кирпенко, 2017).

Сприйняття загрозливої ситуації особистістю в умовах стресу є досить звуженим, адже, насамперед, спрацьовують глибинні біологічні та

психологічні механізми виживання. Відтак, людина може несвідомо зосереджуватися не на наслідках загрозливої ситуації, а на самому стресовому факторі (Лазуренко, 2014). Існує безліч видів психічних атак, а також методів, що можуть протидіяти їм, але найпоширенішою формою психічної атаки, що викликає миттєве включення механізму психологічного захисту є злоякісне сприйняття світу, як вказують вчені Б. Барчі та В. Митровці. Основною функцією психологічного захисту дослідники визначають «відмежування» сфери свідомості суб'єкта від травмуючих подій реальності. В широкому ж розумінні, психологічний захист спрямований на подолання психологічного дискомфорту, що може виступати основою формування сталого внутрішнього негативізму до світу та виникнення нервового виснаження (Барчі & Митровці, 2022).

С. Степаненко зазначає, що рівень усвідомленості особистістю психологічних захистів може виступати як адекватний показник зрілості особистості, а домінуючі типи долаючої поведінки визначатися особистісними характеристиками та чинити вплив на її розвиток і діяльність. В той же час, С. Степаненко вказує на те, що використання певних типів копінг-поведінки може стимулювати особистісний розвиток та формування нових характерологічних рис. З огляду на це, робимо висновок про те, що в загальному значенні психологічні захисти мають ознаки неусвідомленості та пасивності, проте в деяких випадках можуть набувати ознак врегульованості (зокрема, під час побудови людиною стратегії подолання під час взаємодії зі стресом).

В процесі аналізу особливостей реалізації механізмів психологічного захисту, в рамках свого дисертаційного дослідження Л. Проценко вказує на те, що єдиного погляду на питання щодо кількості, якісних характеристик та генези психологічних захистів особистості серед вчених не існує. Дослідниця визначає поняття психологічного захисту як складне особистісне утворення, що покликане допомогти суб'єкту зберегти душевну рівновагу та розглядає

змістову наповненість даного психологічного феномену через його зв'язок з поняттями свідомість-підсвідомість, емоційні переживання, конструктивний та деструктивний вплив на особистість (Проценко, 2018). На думку Л. Проценко, механізми психологічного захисту в повній мірі можуть функціонувати тільки з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей особистості, а також доступних соціальних ресурсів, що дозволяють формувати в репертуарі особистості стратегії подолання, що визначають найбільш гармонійний адаптивний стиль взаємодії суб'єкта з проблемною ситуацією (Проценко, 2018).

Однією з концепцій, що ґрунтуються на інтеграції всього теоретичного та емпіричного знання про психологічні захисти, є теорія Р. Плутчика у співавторстві з Г. Келлерманом та Х. Контом: «Структурна теорія захистів Его», що включає вісім основних психологічних захистів, серед яких заперечення, регресія, компенсація, раціоналізація, заміщення, проекція, формування реакції, витіснення або придушення (Плутчик & Келлерман & Конте, 1979). Особливістю даної теорії є те, що в Р. Плутчик покладає в основу захисту базові емоції індивіда, що втілюють вісім базисних механізмів і зводяться до чотирьох антогогізмів, серед яких радість та сум, страх та гнів, прийняття та відчуження, а також передбачення та подив. Механізми психологічного захисту у такому випадку групуються як деструктивні на противагу конструктивним, а саме: реактивне утворення на противагу компенсації; інтелектуалізація на противагу регресії, витіснення проти заміщення і заперечення проти проекції (Плутчик, 2003). Дослідниця Л. Процик, з огляду на цю теорію, вказує на можливість розробки спеціальних критеріїв з метою подальшого групування механізмів психологічного захисту за критеріями примітивності та зрілості. Авторка зазначає, що зв'язок між когнітивною оцінкою ситуації та психологічним захистом дає можливість проводити паралель між даними поняттями та робить процес подолання індивідуально-психологічним процесом пошуку індивідом доступних

стратегій самоконтролюючої поведінки, які допомагають найбільш успішно і гнучко адаптуватися до стресогенної ситації соціально прийнятним способом (Процик, 2023).

Узагальнений аналіз механізмів психологічного захисту дозволяє визначити три основні підходи до їх вивчення представниками сучасного неортодоксального психоаналізу, серед яких:

1) акцент на дослідження ранніх дитячо-батьківських відносин в рамках ситуації взаємодії батьків та дітей з урахуванням дитячих реакцій, а також у випадку дослідження особливостей темпераменту або відсутності такого дослідження;

2) акцент на вивчення інтрапсихічних утворень в рамках дитячо-батьківських відносин суб'єкта;

3) типологізація і вивчення характерологічних особливостей підлітків, а також їх поведінкових реакцій (Проценко, 2018).

Науковці Ю. Михальська та С. Ренке зазначають, що майже в усіх інтерпретаціях психологічного захисту даний феномен виступає як процес, в центрі якого зосереджується його змістова та діяльнісна домінанта, а саме функція оберігання свідомості та самосвідомості від тяжких зовнішніх обставин, внутрішніх втручань, конфліктів, що дозволяє прийняти проблемну ситуацію на всіх рівнях психологічної структури особистості – сенсорному, когнітивному, емоційному, конотативному та інших (Михальська & Ренке, 2015).

Н. Максимова, вивчаючи психологічний захист як компонент структури особистості і розглядаючи цей феномен, як такий, що формується під вагомим впливом індивідуально-психологічних характеристик особистості, вказує на те, що недорозвиток позитивних емоційних взаємин з близькими людьми у дитинстві спонукає розвиток неадаптивних механізмів захисту. Таким чином, негативні почуття пережиті суб'єктом в дитинстві можуть бути основою для формування психопатичного типу особистості, а також більш серйозних

відхилень її розвитку. Іншим варіантом нетипового розвитку особи можуть бути проблеми побудови позитивного емоційного контакту, обтяженість у побудові комунікації, загальна невротизація, втрата цільової орієнтації, дезорганізація діяльності особистості (Максимова, 2018).

Особливості застосування особистістю психологічного захисту можуть бути пов'язані з викривленнями у розвитку особистості, що сформувалися у період раннього дитинства та проявлятися на протязі всього життя суб'єкта. Дослідження показують, що такі особистісні особливості як прагнення до зверхності, тривожність, схильність до агресії, надмірна образливість є маркерами аномального розвитку особистості та можуть вказувати на посилену потребу в гіперкомпенсації біологічної недостатності. Виховання, що характеризується сильною опікою, або, навпаки, занедбаністю, може стати передумовою аномального розвитку особистості, а механізми психологічного захисту, у такому разі, можуть впливати на виникнення деформацій особистісного розвитку (Максимова, 2018). Незважаючи на тимчасове емоційне благополуччя, що виникає внаслідок «вмикання» психологічних захистів, роботу спрямовану на справжнє розв'язання внутрішнього конфлікту особистості, вони не виконують, а отже виникає лише процес поступової переструктуризації психічного перенапруження, а у реакції особи спостерігається відсторонення від реальності, викривлення сприйняття дійсності, а також дезінтеграція поведінки, що потребує подальшої психологічної корекції (Максимова, 2018).

У сучасних наукових дослідженнях значення механізмів психологічного захисту для психіки, а також можлива кількість їх типів знаходиться на етапі подальшого глибокого вивчення та напрацювання різноманітних теорій і їх обґрунтування. На думку Ф. Бассіна долаюча поведінка є постійно діючим механізмом, що створює баланс при конфліктах свідомого та несвідомого, в умовах коли травмуючі суперечливі фактори виходять на свідомий рівень сприйняття суб'єкта. У своїх дослідженнях базових емоцій К. Ізард вказав на

страх та тривогу, як механізми запуску адаптаційної поведінки, що дозволяє нам припускати, що дані емоції постають рушійною силою реалізації психологічного захисту. Таким чином, робимо висновок про те, що емоції можуть актуалізувати функції захисної системи психіки, хоча адекватність вибору психологічного захисту може залишатися сумнівною або дисфункційною для особистості.

Зазначене вище дозволяє говорити, про те, що фундамент захисної реакції особистості лежить в емоційному сприйнятті загрозливої ситуації, що стимулює використання всіх наявних можливостей психіки для її успішного подолання (Марценюк & Юхта, 2018).

Науковці М. Марценюк та Ю. Юхта виокремили також наступні характеристики реакції особистості, що вказують на нормальний розвиток системи психологічного захисту: 1) адекватність захисту; 2) гнучкість захисту; 3) зрілість захисту.

Адекватність захисту виражається у деякому рівні урегульованості його вибору та усвідомленості реакції на стресову ситуацію, можливість пояснення такого реагування або відмови від нього в подальшому.

Гнучкість захисту проявляється через можливість використання суб'єктом різних видів реакцій у певній стресовій ситуації, різноманітності репертуару захисної поведінки.

Зрілість захисту характеризує використання особистістю переважно конструктивних форм реагування на стресову ситуацію, а саме механізмів інтелектуалізації, сублімації, раціоналізації, без частого використання більш примітивних форм заперечення, інтроекції та проекції (Марценюк & Юхта, 2018).

О. Фінів, трактуючи змістову-функціональну семантику психологічного захисту особистості виокремлює такі положення:

1) психозахист є формою психічної діяльності суб'єкта, головною функцією якої є мимовільна ліквідація наслідків переживання психотравмуючої ситуації;

2) психологічний захист є механізмом такої переробки інформації в мозку, яка блокує усвідомлення загрозливої ситуації суб'єктом;

3) психологічний захист виступає фільтром свідомості;

4) психозахист є способом спотворення репрезентації дійсності;

5) психологічний захист виступає як пасивно-оборонна форма реагування в екстремальних життєвих ситуаціях;

6) психозахист спрямований на підтримку цілісності свідомості особистості;

7) захисні механізми психіки проявляються через динамічні процеси спрацювання наявних настановлень особистості у випадку наявного конфлікту цінностей, або тих самих настановлень;

8) механізми захисту проявляються, перш за все, через психічну або фізичну компенсацію відчуття неповноцінності особистості (Фінів, 2016).

Щодо копінг-стратегій, то вперше дослідження цього психологічного феномену здійснив Л. Мерфі, який у 1962 р., в межах наукової роботи щодо вивчення способів подолання дітьми потреб, що висуваються віковими кризами в процесі онтогенезу. Л. Мерфі визначає копінг як активні внутрішні зусилля особистості, метою яких є подолання кризових ситуацій (Грабовська & Єсип, 2010). Таким чином, застосування копінгів особистістю обов'язково спрямоване на вирішення певної проблеми.

Л. Анікиєнко та В. Білоконь визначають копінг як таку форму реакції на стрес, що дозволяє долати його негативні наслідки та сприяє зниженню емоційного дискомфорту особистості (Анікиєнко & Білоконь, 2024). Автори зауважують, що існують різні класифікації копінг-стратегій, але всі вони спираються на три основні критерії. Перший критерій ґрунтується на різниці між проблемним та емоційним підходами до копінгу і характеризується

намаганням зрозуміти причину власних проблем, вирішити їх, а також знизити рівень психоемоційного переживання. Другий критерій являє собою різницю між когнітивним та поведінковим підходами до копінгу, де когнітивний підхід визначає зміну способу мислення при подоланні труднощів, а поведінковий підхід виражає процес зміни власної поведінки під час взаємодії зі стресом. Третій критерій полягає в оцінці успішності або неуспішності копінг стратегій, де успішність визначається зменшенням рівня стресу, зниженням тривоги, покращенням настрою та підвищенням рівня задоволеності власним життям (Анікиєнко & Білоконь, 2024).

За Д. Амірханом до базових копінг-стратегій належать вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки та уникання. Теорія Дж. Амірхана визначає базові копінг-стратегії особистості, а в залежності від ракурсу аналізу дослідження даної проблематики такі вчені як Д. Норман, Е. Ендлер, М. Паркер, Р. Лазарус, С. Фолькман доповнюють їх іншими типами копінгу, що дозволяє розширити наукове поле пізнання даного психологічного феномену (Карамушка & Снігур, 2020).

Вагоме місце в становленні теоретичних уявлень про долаючу поведінку посідають праці Р. Лазаруса та С. Фолькман, у яких способи подолання стресогенної ситуації визначено відповідно до спрямованості реагування: реакція на зміну проблемної ситуації або на регуляцію емоційних переживань, що виникають у відповідь на неї. Відповідно, науковці виокремили проблемно-орієнтовані та емоційно-фокусовані копінг-стратегії, вибір яких пов’язаний з аналітичною оцінкою особистістю обставин і власних можливостей щодо їх подолання (Фолькман & Лазарус, 1991).

Однією з основних проблем в умовах сучасного життя є збереження психологічного благополуччя особистості в умовах надзвичайної і кризової ситуації, можливість звернутися до власних психосоціальних потреб, долаючи, таким чином, зовнішні та внутрішні труднощі. Важливим психологічним підґрунтям подолання стресу вважаються копінг-ресурси, що

визначаються О. Садчіковою як сукупність можливостей, що можуть бути потенційно використані суб'єктом у процесі активного подолання стресу. Зокрема, аналізуючи копінг-ресурси, О. Садчікова робить висновок, що більшість дослідників погоджується з тим, що ресурсами у подоланні складних життєвих ситуацій можна назвати усі психічні процеси, що дозволяють з найменшими витратами та мінімальними негативними наслідками для особистості взаємодіяти зі стресом (Садчікова, 2021).

Своєю чергою Л. Долинська та Г. Чернякова визначають копінг-ресурси як особистісні ресурси поведінки, які формуються під впливом внутрішніх психологічних чинників розвитку (Долинська & Чернякова, 2022). На думку науковиць, підходи до класифікації копінг-ресурсів є до кінця не вивченими і потребують більш розгорнутого дослідження. Найбільш широко розповсюдженими вважаються наступні види копінг-ресурсів: фізичні, психологічні та індивідуальні властивості особистості. Під фізичними копінг-ресурсами мають на увазі здоров'я та витривалість. Психологічні копінг-ресурси включають переконання, рівень самооцінки, локус контроль особистості, рівень тривожності, оптимізму, внутрішньої моралі. Під індивідуальними властивостями особистості розуміють рівень стресостійкості, витривалості, що роблять особу міцною перед обличчям труднощів. З огляду на вищезазначену загальну класифікацію, копінг-ресурси також можна поділити на особистісні та соціальні або ресурси середовища (Долинська & Чернякова, 2022).

Т. Мазур поділяє копінг-ресурси на три основні групи, серед яких макросоціальні, мікросоціальні та особистісні, які можуть бути адаптивними або дезадаптивними. Макросоціальні ресурси формуються в умовах впливу на особистість елементів макросередовища, а саме організацій, систем, що включають соціальні норми, соціальні інституцій, інституцій соціального захисту, суспільних правил, систем правового та медичного забезпечення. Мікросоціальні ресурси формуються на основі взаємодії особи з

мікросередовищем, що включає родину, друзів, близьких, колег, що формують мережу довірливої комунікації. Особистісні адаптивні копінг-ресурси визначаються автором як позитивні соціально-моральні, емоційно-вольові, типологічні, когнітивні, регулятивні якості, що допомагають ефективно реалізовувати процес подолання стресу. Під особистісними дезадаптивними копінг-ресурсами Т. Мазур має наувазі негативні індивідуальні характеристики, серед яких емоційна нестійкість, низький рівень вольової регуляції, самоконтролю, відсутність навичок ефективної взаємодії із соціально-підтримуючою мережею, а також будь-які психологічні особливості особистості, що заважають загальному розвитку стресостійкості та знижують здатність до подолання (Мазур, 2015).

Отже, адаптивність копінг-ресурсів може визначатися не тільки індивідуальними особливостями особистості, ефективністю роботи психічних функцій, а ще й залежати від впливу зовнішніх факторів мікро- та макросередовища на особистість. Загалом, можемо говорити про те, що усі можливі ресурси особистості, складають фундамент для опірності стресу, а отже можуть визначатися ресурсами подолання.

С. Максименко, С. Кузікова та С. Зливкова, описують такі основні внутрішні ресурси особистості, що допомагають формувати позитивний досвід подолання труднощів: фізичне здоров’я та психологічне благополуччя. Рівень фізичного здоров’я тут ототожнений із рівнем внутрішньої витривалості, здатності протидіяти виснаженню в умовах стресу. Психологічне благополуччя передбачає включення всіх особистісних характеристик, що спрямовані на збереження внутрішнього психологічного гомеостазу в умовах стресу, серед яких життєстійкість, сила «Я», розвинена «Я-концепція», низький рівень тривожності, адекватна самооцінка, позитивне самоставлення, розвинена ціннісно-смислова структура особистості, емпатійність, комунікативні навички, прагнення бути в групі,

відповідальність, оптимізм, внутрішній локус контролю та особливості переконань (Максименко et al., 2017).

Своєю чергою, на думку дослідниць Н. Вінник та К. Чмир, долаюча поведінка формується тільки під впливом стресу, а однією з основних теорій стресу можна вважати – трансакційну, головними поняттями якої є апріорні змінні, процеси медіації та результати. При цьому апріорні змінні визначаються як особливості взаємодії особистості із середовищем, усвідомлення якої відбувається за допомогою когнітивних оціночних процесів (Вінник & Чмир, 2022). Процеси медіації розглядаються як когнітивне оцінювання, що відбувається у три етапи. Перший етап передбачає оцінку ситуації та рівень її приналежності до індивіда. Другий етап полягає у вторинній оцінці наявних в особистості копінг-ресурсів, що в подальшому характеризує особливості реагування на ситуацію. На третьому етапі відбувається переоцінка ситуації стресу і корегування поведінки. Від особливостей когнітивного оцінювання, насамперед, залежить форма прояву долаючої поведінки, тривалість, інтенсивність і якість реакції на стрес, адаптивність реагування (Вінник & Чмир, 2022). Отже, згідно даної теорії, процес копінгу починається з аналізу та сприйняття проблемної ситуації, надалі відбувається когнітивна оцінка, формування стратегії подолання і оцінка отриманого результату.

Наявні класичні теорії та підходи до класифікації копінгу не можуть у повному обсязі обумовити конкретну поведінку окремої особи в ході взаємодії зі стресовими чинниками. О. Чеканська та Ю. Данчук вважають, що долаюча поведінка суб’єкта може залежати від багатьох факторів, які стосуються як особистісних характеристик, темпераменту, так і зовнішніх впливів, особливостей стресогенної ситуації. Дослідники стверджують, що у конкретній ситуації стресу важливо аналізувати своєрідність загрозливої події та її впливу на суб’єкта, наявність додаткових умов та перешкод на шляху подолання, наявність можливих негативних психоемоційних станів,

актуальності сприйняття ситуації для особистості, рівень опірності стресу, швидкість реакції, здатність до вибору адаптивних форм поведінки, толерантність до невизначеності (Чеканська & Данчук, 2019) .

На думку В. Плохіх, вирішальне значення для успішного подолання стресу мають такі фактори як наявність відповідного успішного досвіду подолання, рівень інтелектуальних здібностей, енергетичний потенціал особистості, наявність ресурсу до подолання та здатність саморегуляції поведінки (Плохіх, 2023). Вчений також вказує на те, що інтегрований досвід подолання минулих стресів та переживань забезпечує виникнення специфічної реакції та допомагає побудувати стратегію копінг-поведінки, що у подальшому будує у свідомості суб'єкта удосконалену інформаційну структуру типів реагування та підвищує подальшу ефективність реакції на стрес. Із цього твердження випливає, що сукупність усіх пережитих раніше подій формує своєрідну взаємодію процесів психічної організації особи та факторів об'єктивної дійсності, і таким чином, будує фундамент для надання відповіді на впливи складних життєвих обставин. Автор робить вагомий акцент на особливостях динаміки переживання стресу та її впливу на копінг-поведінку, розглядаючи переживання плину психологічного часу в умовах стресогенної ситуації як потоковий стан, який може визначати зміст когнітивної оцінки події особистістю (Плохіх, 2022).

На сучасному етапі суспільного розвитку, в умовах коли перед особистістю постають нові виклики, особливої актуальності набуває боротьба із почуттям внутрішньої невизначеності. Подолання невизначеності, насамперед, стає можливим тоді, коли адаптація суб'єкта до стресу супроводжується виробленням ефективних стратегій копінгу, що дозволяють впоратися із важкими життєвими ситуаціями. Фактор невизначеності може породжувати труднощі в сприйнятті проблеми та подальшому орієнтуванні людини щодо прогнозування результату дій у майбутньому. Подолання внутрішньої дезінтеграції щодо майбутнього, як один із головних факторів

формування копінгу, виокремлює А. Демчук. Серед інших факторів впливу на формування стрес-долаючої поведінки дослідник виділяє такі як, професійні, сімейні, соціальні впливи на особистість, вікові особливості. А. Демчук вказує на багатофакторність поняття копінгу, а також наголошує на взаємозв'язку використання певних типів подолання із рівнем психологічного благополуччя особистості (Демчук, 2018). Таким чином, можемо говорити про те, що використання адаптивних копінг-стратегій нівелює негативні наслідки стресу та сприяє відновленню внутрішньої рівноваги особи в умовах тиску на неї стресогенних чинників, зовнішнього або внутрішнього характеру прояву.

Копінг також можна визначити як динамічний процес взаємодії із складною життєвою ситуацією. В рамках побудови динамічної структури копінгу А. Незу, Т. Дзурілла та М. Голдфрід, виокремлюють декілька етапів подолання:

1) початкова орієнтація в проблемі, що відбувається при залученні емоційного, когнітивного, мотиваційного компоненту для первинного знайомства із ситуацією стресу;

2) узагальнене формулювання проблемної ситуації із визначенням та описом специфічних деталей, термінів та ідентифікацією цілей з метою подолання;

3) продукування численних можливих альтернатив з метою вирішення проблеми;

4) здійснення вибору оптимального способу подолання ситуації стресу;

5) реалізація прийнятого рішення з подальшою перевіркою його ефективності (А. Незу et al., 2012).

Практичний підхід у вивченні способів подолання стресогенних ситуацій реалізує вчений Р. Моос, визначаючи наступні види копінг-поведінки: копінг, націлений на оцінку, що передбачає активний процес подолання стресу шляхом здійснення спроб визначити рівень значущості ситуації, активно включаючи в дію рефлексивно-інтерпретаційні механізми

логічного аналізу та когнітивної переоцінки; копінг, націлений на проблему, який характеризується активною боротьбою із стресом, шляхом модифікації джерела стресу або повного його усунення; копінг, націлений на емоції, що визначається як процес послідовного подолання стресу шляхом підтримки афективної рівноваги, зменшення психоемоційної напруги за допомогою когнітивних та поведінкових зусиль особистості (Біллінгс & Моос, 1985).

Особистісний потенціал, як основний чинник формування конструктивних копінг-стратегій, визначає дослідниця О. Ткачишина. Вчена вказує на те, що внутрішня позитивна налаштованість на ефективне вирішення проблем, наявність ресурсів подолання, зумовлює вибір більш адаптивних копінг-стратегій та стимулює особистість робити це з меншим емоційним навантаженням. О. Ткачишина визначає такі основні особливості конструктивних (ефективних) копінг стратегій особистості: наявність можливості стабільного виконання життєвих завдань особистістю, а саме необхідність вирішення поточних проблемних питань; контроль над сферою емоцій, а саме розвиток навичок емоційного самоконтролю, вміння стриматись у критичній ситуації; здатність до формування реалістичних уявлень щодо себе та інших, а саме адекватна самооцінка, що стимулює позитивне ставлення до себе та до оточуючих людей; вміння переключати увагу на іншу діяльність, відволікатись від проблем, а саме не зосереджувати увесь внутрішній потенціал на вирішення однієї проблеми, застрягаючи в негативних емоційних переживаннях; вміти налагоджувати позитивні міжособистісні відносини, що дозволяють порівняти ситуацію з іншими та конструктивно направити внутрішній потенціал подолання, допомагати іншим та розраховувати на допомогу близьких людей (Ткачишина, 2022).

Т, Циганчук, досліджуючи особливості динаміки переживання стресу студентами вищих навчальних закладів в залежності від їх індивідуально-психологічних характеристик визначила, що саме індивідуальні особливості, перш за все, формують сприйняття стресової ситуації, а також створюють

образи, що репрезентуються у свідомості у вигляді індивідуальних реакцій на виникаючі суб'єктивні переживання стресової ситуації. Науковиця акцентує увагу на тому, що такі динамічні характеристики особистості, як компетентність, емоційний інтелект, емоційна стійкість, рівень контролю та саморегуляції визначають стійкість стресової реакції і потенціал суб'єкта до її подолання (Циганчук, 2010).

Психологічні особливості становлення атрибутивних стилів як індивідуальних способів особистості до пояснення причин життєвих подій, які можуть впливати на вибір стратегії подолання труднощів ґрунтовно дослідила Т. Клібайс. В результаті дослідження було констатовано, що позитивні настановлення не мають істотного впливу на учасників експерименту з негативним атрибутивним стилем, а отже не підвищують їх здатність ефективно адаптуватися до стресових подій (Клібайс, 2014).

Адаптація, на думку Н. Шеленкової, є особливим типом поведінки з подолання та соціальної поведінки людини, що має індивідуальний характер та як результат або забезпечує, або руйнує здоров'я і благополуччя особистості. Така поведінка дає змогу впоратись із стресогенною ситуацією або бути здатним до активного функціонування в умовах стресу. Крім того процес адаптації, який у даному випадку розглядається як поведінка з подолання, може бути спрямований на активну взаємодію із ситуацією з метою її подальшої зміни (тільки у випадку коли ситуація піддається контролю), або на поступове пристосування (тільки у випадку коли ситуація не піддається контролю) (Шеленкова, 2019). Таким чином, можемо зробити висновок про адаптивність копінгу, як складову успішності подолання, а також збереження внутрішнього психологічного ресурсу особистості. Накопичення психологічного ресурсу, у свою чергу, стимулює ефективну адаптацію та формує сталі патерни долаючої поведінки особистості при активній взаємодії зі стресом.

Серед чинників, що впливають на прояв долаючої поведінки найбільш яскраво вираженими є внутрішньоособистісні предикти її формування (Матвійчук, 2020). На сьогодні існує деякий дефіцит досліджень впливу особистісних характеристик, що детермінують долаючу поведінку, проте розглянемо декілька теорій, що стосуються вивчення особистісних конструктів, що стосуються вміння індивіда справлятися із загрозливими обставинами та здійснювати успішну адаптацію до них.

З точки зору Е. Фройденберга стрес-долаючу поведінку можна охарактеризувати за допомогою формули, що відображає ототожнення подолання з особистістю: стрес-подолання = особистість: індивідуальні характеристики + стресогенна ситуація + рівень сприйняття та когнітивної оцінки ситуації, а саме її особливостей та власних можливостей щодо її ефективного подолання (Фройденберг, 2004). Дана формула показує особливе значення особистісного конструкту в процесі подолання труднощів, а саме індивідуально-психологічні характеристики постають фундаментом побудови внутрішнього потенціалу, ресурсів для адаптації, інтеграції усіх психічних процесів, якостей та властивостей у процесі взаємодії суб'єкта зі стресом. В контексті нашого дослідження також буде використано психодіагностичні інструменти дослідження особистісних характеристик особистості, що дозволить виявити зв'язки складових копінгу з особистісними конструктами.

Л. Хьелл та Д. Зіглер наголошують на особливому значенні темпераменту особистості в процесі подолання, особливо у ситуаціях коли спостерігається високий рівень нейропсихологічного напруження, що є проявом впливу стресу. Проте, варто зауважити, що не сам тип темпераменту визначає поведінку особи в складних життєвих ситуаціях, а саме такі його складові як екстраверсія, інтроверсія та нейротизм. Автори також вказують, що особливе значення для зменшення впливу стресу на особистість відіграють емоційність, рівень комунікабельності та енергійності, що більш характерно для юнаків та у період ранньої дорослості. Дослідники роблять висновок, що

тип темпераменту може впливати на вибір стратегії подолання особистістю (Хьелл & Зіглер, 1992).

О. Войцеховська, аналізуючи сучасні напрями досліджень копінг-стратегій, акцентує увагу на важливості індивідуально-психологічних рис суб'єкта в процесі подолання стресу. Найвагомішими особистісними рисами, що виступають фундаментом ефективного подолання труднощів, згідно аналізу науковиці, є стресостійкість, мобілізаційність, оптимізм, лабільність, енергійність, цілеспрямованість. Особистісні риси в даному випадку визначають суб'єктивну складову долаючої поведінки, на основі оцінки якої існує можливість прогнозування стратегії подолання суб'єкта (Войцеховська, 2016).

На основі теоретико-методологічного аналізу наукової літератури можемо розглядати долаючу поведінку як багатовимірне явище, дослідження якого потребує врахування багатьох характеристик на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, а також чинників, що у свою чергу обумовлюють вибір індивідуального стилю подолання стресу, обумовленого воєнними діями. Таким чином поглиблене дослідження компонентів адаптивного подолання, а також наукові розвідки щодо психологічних особливостей реагування особистості на стресогенні ситуації в конексті розгортання активних воєнний дій виступають перспективним напрямом подальших досліджень долаючої поведінки.

1.2 Психологічний зміст долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період

Тривалий вплив стресогенних чинників, обумовлених повномасштабним вторгненням росії в Україну, а також необхідність адаптації до мінливих умов складної соціально-політичної ситуації цивільного

населення зумовлюють посилення уваги наукової спільноти до дослідження особливостей долаючої поведінки особистості в умовах воєнного стану.

Правові засади захисту цивільного населення в умовах збройних конфліктів викладено в Женевській конвенції про захист цивільного населення під час війни 1949 року та Додатковому протоколі I 1977 року, що стосується захисту жертв міжнародних збройних конфліктів (Падалка, 2022). Визначення цивільної особи наведено у статті 50 Додаткового протоколу I: до цієї категорії належить особа, яка не входить до складу збройних сил сторони конфлікту чи інших зазначених у відповідних положеннях міжнародного гуманітарного права збройних формувань; сукупність таких осіб становить цивільне населення (Корнієнко, 2022).

Цивільне населення часто є дуже вразливим перед обличчям сучасних воєн, включаючи громадянські війни та локальні конфлікти, адже вони стають навмисними мішенями воюючих сторін, або можуть застосовуватися як живий щит (Робертс, 2009). Відтак, цивільна особа потребує окремого захисту та надання гуманітарної, медичної та психологічної підтримки у період війни.

Дж. Хорн, аналізуючи життя цивільного населення під час війни, вказує на те, що сприйняття особистістю навколишніх реалій, а також поняття норми під час війни можна назвати спотвореним, адже будь-які норми перестають бути дійсними за обставин руйнівної сили війни, а отже перетворюють цивільне населення на законну мішень військового насильства, і називає це екстремальним моментом війни (Хорн, 2002).

П. Тоїтс стверджує, що найбільш вразливими серед цивільного населення до пролонгованого впливу стресу та переживання хронічного стресу є жінки, діти, молодь, члени расових та етнічних меншин, представники бідних когорт населення та робітничого класу. З огляду на ці дані, на думку дослідника, студентська молодь також потрапляє до категорії вразливих щодо впливу стресу осіб (Тоїтс, 2010) Н. Савелюк, досліджуючи особливості прояву стресу у воєнний час у студентської молоді визначила, що у даної категорії

осіб, найбільш вираженими симптомами стресу є порушення уваги та нав’язливі негативні думки, а найбільшою мірою виявляється підвищене занепокоєння, хронічна нестача часу, тривожність та швидка стомлюваність (Савелюк, 2022)

Водночас М. Горенко, вказує на те, що гендерні особливості є одним з вагомих чинників подолання стресу під час війни, а також формування стресостійкості, адже стресові реакції чоловіків та жінок відрізняються (Горенко, 2022). Н. Лебідь визначає, що існують гендерні відмінності використання механізмів психологічного захисту, а також копінг-стратегій, які проявляються в тому, що жінки можуть частіше обирати емоційно-орієнтовану статегію подолання, а чоловіки обирають проблемно-орієнтований копінг. З огляду на дану відмінність авторка робить висновок про те, що стать детермінує вибір копінг-поведінки (Лебідь, 2022).

Своєю чергою, Д. Мещеряков провів аналіз психологічного захисту з точки зору механізмів суб’єктності під час війни, а саме дослідив деякі механізми становлення суб’єктності, що є ресурсами для успішного суб’єктно вибудованого психологічного захисту, серед яких:

– Рефлексія, як механізм, що вибудовується на основі здатності до самоаналізу, проєктування та реалізації різних моделей поведінки, здатності до саморегуляції. Даний механізм, на думку Д. Мещерякова, власне і дозволяє побудувати власну систему психологічного захисту;
– Екзистентність, як механізм, що означає пошук сенсу існування та визначення власної життєвої місії. На думку автора, даний механізм дає відповідь на те, що саме у житті суб’єкта потребує захисту, беручи до уваги й психологічний захист також;
– Самоідентифікація, як механізм інтеграції в суспільне середовище та набуття нових образів та архетипів. Результатом даного процесу має бути рольова самоідентифікація, структурування та переструктурування ідентичності;

– Децентрація мислення, що означає автономність мислення, що на думку автора є надзвичайно важливим механізмом, адже це процес дозволяє відстоювати власні думки та визначає можливість критичного сприйняття інформації;
– Проєктування активності та самопроєктування, як форма активності суб'єкта особистості, що передбачає побудову плану, який містить конкретні дії з метою досягнення власних цілей;
– Прогнозування, як процес оцінки вірогідності тієї чи іншої події, що дозволяє усвідомити рівень надійності та ефективності активності в цілому, а також рівень можливості реалізації того чи іншого ланцюжку психологічного захисту;
– Цілепокладання, як процес визначення власних цілей та їх досягнення;
– Ієрархізація стратегій, що характеризується можливістю побудови та оновлення ієрархії психологічних захистів та структуризації копінг-стратегій;
– Пріоритезація, як процес надання пріоритетності певній потребі або задачі, що реалізується як визначення пріоритетів серед ланцюжків психологічного захисту.
– Самонавчання, як навичка системно опановувати певні знання та здійснювати певне управління власною системою психологічного захисту;
– Персоналізація, що відображається у реалізації індивідуальності особистості, завдяки чому відбувається реалізація запроєктованої системи психологічного захисту особистості.
– Індивідуалізація, що визначає якості особистості, що дозволяють будувати ефективну систему психологічного захисту суб'єкта;
– Механізми впливу (зараження, маніпуляція, переконання, навіювання тощо), використання яких є певною стратегією захисту під час взаємодії

особистості з інформаційним полем, що особливо важливо під час війни (Мещеряков, 2022).

Варто зазначити, що Д. Мещеряков визначає дані механізми розвитку особистісної суб'єктності передумовою побудови ефективної внутрішньої системи психологічного захисту, і робить висновок про те, що ці механізми, так само як і окремі механізми психологічного захисту, а також копінг-стратегії, резильєнтність можна визначити як ресурси досягнення внутрішнього захисту особистості від дії зовнішніх стресогенних чинників, в тому числі від впливу інформаційного поля (Мещеряков, 2022).

Л. Степаненко досліджував особливості емоційної сфери та копінг-захисних механізмів вимушених переселенців зі сходу України, що зіткнулися із стресом, який виник внаслідок бойових дій. Науковець виявив, що така емоційна властивість, як інтенсивність емоцій утворює найбільше кореляційних зв'язків зі стратегіями конфронтації, пошуку соціальної підтримки, втечі-уникнення, а також позитивною переоцінкою. Натомість низький рівень інтенсивності емоцій значущо корелює із стратегіями самоконтролю та планування розв'язання проблем (Степаненко, 2021).

Низка науковців, серед яких С. Пирожков, С. Божок, Н. Хамітов, Д. Мещеряков вважають, що однією з головних рис подолання стресу та важких періодів, що пов'язані з традиційними та гібридними загрозами сучасного світу, є резильєнтність, як сукупність певних особистісних рис, якостей, що необхідні для ефективного успішного процесу подолання стрес-факторів (Пирожков et al., 2021). Отже, робимо висновок про важливість індивідуально-психологічних особливостей особистості у побудові резильєнтності до стресу, що може бути викликаний надзвичайними подіями війни.

Стосовно копінг-стратегій у воєнний час, А. Петерсон та М. Селігман вважають, що вони можуть виконувати буферну функцію адаптивного реагування на стрес, адже будуть перешкоджати формування патологій

особистості пов’язаних із впливом стресу (Петерсон & Селігман, 2004). Досліджень особливостей копінг-поведінки цивільного населення в Україні під час війни наразі можна назвати небагато. Серед них найбільш ґрунтовними є роботи Л. Карамушки, О. Богучарової, Н. Ткаченко, Т. Храбан. Відсутність фундаментальних, різносторонніх наукових досліджень в межах означеного предметного поля загострює актуальність даної проблематики наукового пошуку.

В межах свого наукового пошуку О. Богучарова та Н. Ткаченко дослідили особливості вибору копінг-стратегій вимушеними переселенцями, що стали внутрішніми мігрантами на початку довготривалої війни рф проти України у 2014 році. Дослідники виявили, що копінг-поведінку вимушених переселенців характеризує незрілість реакції на стрес, що, зокрема, проявляється через суттєво знижений когнітивний показник вибору копінгу, а також низьку здатність до психічної саморегуляції, у порівнянні із звичайними, тобто не травмованими людьми (Богучарова & Ткаченко, 2016).

Т. Храбан у перші дні повномасштабного вторгнення росії в Україну дослідила особливості використання копінг-стратегій населенням України та визначила, що емоційні копінг-стратегії виявилися більш вживаними, ніж проблемно-орієнтований тип копінгу. Особливу цінність даного дослідження складає той факт, що Т. Храбан досліджувала захисно-долаючу поведінку цивільного населення у перші 15 днів повномасштабної війни. Авторка виявила, що у перші п’ять днів емоційно-сфокусовані стратегії подолання дозволили стримувати негативні емоційні переживання, однак з шостого по одинадцятий день більш актуальними стали проблемно-сфокусований тип реакції на стрес, обумовлений війною. З одинадцятого по п’ятнадцятий день після початку повномасштабної війни в Україні значна кількість респондентів змогли відчути емоційне благополуччя, співчуття до себе, таким чином, домінуючими стали копінг-стратегії спрямовані на підтримку позитивного емоційного стану (Храбан, 2022).

І. Корнієнко, досліджуючи копінг-стратегії як компонент ресурсності зазначає, що копінг в умовах воєнного стану відіграє надзвичайну роль в збереженні психічного здоров'я, та визначає копінг поведінку, як свідому сукупність дій спрямованих на подолання стресових подій та надзвичайних життєвих ситуацій (Корнієнко, 2024). Автор виокремлює три основні функції копінг-поведінки у воєнний час: копінг як особистісний ресурс зміцнення психічного здоров'я під час війни; копінг як засіб подолання травматичного досвіду, врегулювання емоційного стану, а також відновлення психологічного здоров'я; копінг як джерело соціального ресурсу, емоційної підтримки в групі, родині, громаді (Корнієнко, 2024).

Розглянемо деякі іноземні дослідження долаючої поведінки цивільного населення України. Так, Вен Ху, Ю. Павлова, Сі Чен, П. Петрица, Л. Граф-Влахі, а також С. Чжан провели дослідження показників дистресу, тривоги, депресії та безсоння та визначили, що застосування респондентами продуктивних стратегій долаючої поведінки було пов'язано із показниками соціальної підтримки, гнучкості поведінки, застосування стратегії самовідволікання та планування на майбутнє. (Вен Ху, et al., 2023).

П. Длугаш у 2023 році дослідив особливості емоційного стану та використання копінг-стратегій і виявив у 73 % респондентів тривожні розлади та у 66 % психологічний дистрес. Особливо такий стан проявлявся у осіб, що не змогли оволодіти польською мовою на достатньому для повсякденного життя рівні.(Длугаш, 2023).

О. Литвиненко та Л. М. Кьоніг, досліджуючи харчову поведінку, споживання їжі та психологічний дистрес українських біженців виявили, що 58,5% українців, перебуваючи у Німеччині, зіткнулися зі зміною апетиту після вимушеного переселення, а саме у 46,3% загальної вибірки апетит знизився, а 12,2% осіб повідомили про підвищення апетиту (Литвиненко & Кьоніг, 2023).

Д. Ріцці, Д. Ч'юффо, М. Ландоні, М. Мангіагаллі, К. Іоніо провели систематизоване дослідження факторів, що впливають на долаючу поведінку

цивільного населення України і виявили, що, що воєнна травма та пов'язані з нею стресори можуть призвести до важких психологічних реакцій, які зберігаються навіть після виходу цивільного населення із зони бойових дій (Ріцці et al., 2023).

Систематизувавши наукові здобутки Д. Ріцці, Д. Ч'юффо, М. Ландоні, М. Мангіагаллі, К. Іоніо ми відобразили їх у вигляді схеми, що висвітлює фактори, які впливають на процес подолання, а також фактори ризику для внутрішньо переміщених осіб та переселенців (рис. 1).

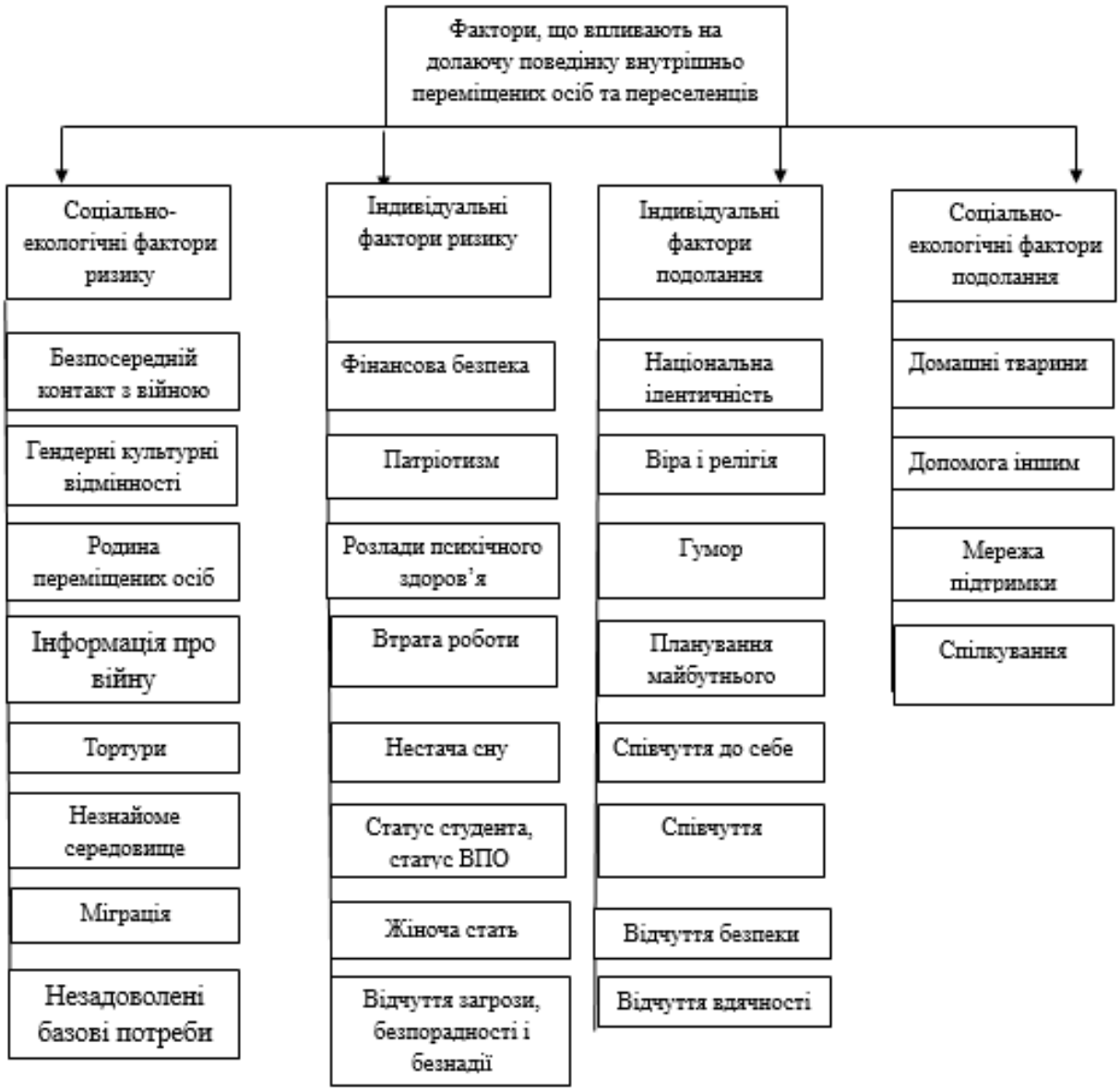


Рис. 1.1. **Фактори долаючої поведінки внутрішньо переміщених осіб та переселенців**

Таким чином, люди даної соціальної категорії часто живуть у страху, бідності та ізоляції, розлучені зі своїми родинами, а їх емоційний стан виражається через почуття безнадійності та відсутності контролю над своїм теперішнім життям та майбутнім, що тільки посилює їх психологічні труднощі в адаптації, сприяючи невизначеності, незахищеності, ізоляції та відчуттю самотності, тим самим руйнуючи їх життя (Ріцці et al., 2023).

Досліджуючи вплив війни, а також посттравматичний стресовий розлад у батьків, які проживають в Україні під час російсько-української війни, Т. Караціас, М. Шевлін, М. Бен-Езра, Е. МаркЕлрой, Е. Редікан, М. Луїсон Ванг, М. Клойтр, Грейс В.К. Хо, Б. Лорберг, Д. Марцинковський та Ф. Хайленд визначили перелік факторів, що впливають на їх психологічний стан, серед яких: повітряні тривоги, фінансові труднощі, необхідність частого перебування в укритті, перебування під бомбардуванням або артилерійським обстрілом, спостереження за руйнуванням місцевої інфраструктури, фінансові труднощі, розлади психічного здоров'я, нестача сну, наявність поранених серед рідних, переїзд в іншу країну, родичі-переселенці, а також пережите катування або насильство (Караціас et. al., 2023). Усі ці фактори можуть впливати на сприйняття респондентами стресових ситуацій війни, а також обумовлювати особливості їх подолання, що й визначає психологічний зміст долаючої поведінки українців в контексті перебування у ситуації розгортання воєнних дій.

Л. Ов'єдо, Б. Серечиська, Е. Торральба, П. Росзак, Х. Анхель, О. Вишенська, І. Музичук, С. Чурпіта оцінили стратегії подолання та стійкість серед біженців від російсько-української війни, враховуючи вік, освіту, соціально-економічне становище, а також визначили вплив релігії на механізми подолання та інші копінг-стратегії, спрямовані на досягнення стійкості. Вчені проаналізували усні розповіді біженців та у багатьох випадках визначили фактором найбільшої підтримки наявність дітей, намагання захистити їх від пережитої травми війни або просто забезпечити виживання та

почуття базової безпеки (Ов'єдо et. al., 2022). У кількох випадках відповіді респондентів відобразили серйозні негативні психологічні стани, а саме травму, депресію та тривогу. Вчені виділили п'ять кластерів, що характеризують підтримуючі фактори у подоланні воєнного стресу біженцями з України, серед яких:.

- Кластер «Стосунки», який включає наявність підтримки родини, друзів або інших людей; Тобто половина респондентів (45%) знайшли найбільшу підтримку під час війни в близьких стосунках:
- Кластер «Внутрішнє життя», що включає молитву (17,5%), спогади (6,25%); віру, впевненість у собі (2,5%), позитивне мислення (4,3%), або в меншій мірі прийняття ситуації;
- Кластер «Діяльність», що об'єднує роботу (10%), спорт (2%) і волонтерство (2%).
- Кластер «Терапія», що об'єднує тих, хто звернувся за психотерапевтичною допомогою (7,5%), медикаментозним лікуванням з метою подолання тривоги, травми чи депресії (6,25%), а також тих, хто вдався до самотерапії, яку можна охарактеризувати як процес позитивного мислення та самоконтролю емоцій (14%).
- Кластер «Позитивний досвід», що включає зустрічі із минулими знайомими (12,5%), почуття солідарності (3,2%), відчуття безпеки (2,1%).
- Кластер «Гарні очікування», в який входить очікування перемоги у війні (8,75%), хороші новини з дому (2,5%), а також надія (2%) (Ов'єдо et. al., 2022).

Крім того, Л. Ов'єдо, Б. Серечиська, Е. Торральба, П. Росзак, Х. Анхель, О. Вишенська, І. Музичук, С. Чурпіта в результаті дослідження роблять висновок про те, що більшість людей вдавалися до більш ніж однієї стратегії подолання, що показує ефективність їх поєднання як реакції на щоденну дію стресогенних обставин вимушеного переїзду та пережитого стресу війни. Ще

одним важливим висновком даного дослідження стало те, що соціальні контакти відіграють дуже важливу роль у процесі подолання та набуття внутрішньої стійкості особистості. Науковці зауважили, що соціальна активність відіграє важливу роль у формуванні захисно-долаючої поведінки. Подолання за допомогою професійних терапевтичних засобів виявилось менш важливим для респондентів, проте необхідним у таких екстремальних ситуаціях як війна (Ов'єдо et. al., 2022).

М. Сегун, Т. Дейнеховська, О. Фокаф, К. Ємельянчук, А. Поплтон, Б. Робертс, С. Сандерсон, М. Еган досліджуючи психічне здоров'я українців та процеси подолання стресу пов'язаного з війною та вимушеним переїздом визначили такі типи, що характерні для долаючої поведінки опитаних: боротьба зосереджена на пошук соціальної підтримки (звернення до рад, благодійних організацій тощо), відволікання (спорт, волонтерство), орієнтація на вирішення проблем (методичний підхід до подолання проблемної ситуації), а також когнітивна перебудова (віра в себе, зосередженість на позитивних думках) (Сегун et. al., 2023).

Ф. Джордано, Ш. Ліпскомб, Ф. Джеффріс, К. Квон, М. Джаммаркі у 2024 році провели дослідження, основною метою якого було визначити ключові захисні процеси, від яких залежить стресостійкість української молоді під час адаптації до воєнних дій, а також дослідження заходів з формування внутрішньої стійкості (Джордано et. al., 2024). За результатами дослідження вчені визначили основні захисні процеси, що є спільними для респондентів з України, а саме позитивне мислення, почуття контролю, усвідомлення емоцій і саморегуляція, тісні особисті стосунки та підтримка громади. Автори також зазначили, що незважаючи на внутрішні страждання, спричинені збройним конфліктом, учасники описали власну точку зору та моделі мислення таким чином, що ті були позитивними або сприяли позитивним наслідкам (Джордано et. al., 2024).

Щодо відчуття контролю, респонденти активували широкий спектр стратегій, щоб відновити це відчуття, а саме встановлювали розпорядок дня або будували чіткі плани, переорієнтовували своє мислення на діяльність та проявляли ініціативу, що стало фактором самопіклування про власні потреби, своє фізичне та психічне здоров'я. Захисний процес усвідомлення емоцій та процесу саморегуляції виражався через демонстрацію учасниками усвідомлення власних емоцій (страху, невпевненості, настороженості, тривоги, занепокоєння, недовіри) і часто включав роздуми про причини виникнення таких емоційних станів (небезпека війни, розлука з близькими, економічні наслідки тощо). Здатність до рефлексії емоційного стану визначається науковцями як елемент регуляції власного емоційного стану. Респонденти описали важливість своєї родини та друзів, тісний міжособистісний зв'язок і сприятливі стосунки як основу їх внутрішньої стійкості, а також важливість своєї родини та друзів. Зв'язок та розмови з родиною визначаються авторами як підтримуючий фактор у взаємодії зі стресом війни. Підтримку громади як фактор захисної поведінки було охарактеризовано як соціальне коло підтримки, що допомагає переживати труднощі та наповнювати свій ресурсний потенціал. Загалом науковці роблять висновок про те, що українська молодь по-різному пережила наслідки російсько-українською війни, що залежало у більшості від того чи була вона переселена, а також від поєднання внутрішніх захисних процесів у взаємодії зі стресом та особистого досвіду респондентів (Джордано et. al., 2024).

Ш. Кімхі, Й. Ешел, Х. Марчіано, Б. Адіні провели дослідження, у якому розглядаються фактори стійкості, захисту та вразливості вибірки цивільних українських громадян, що переживають події російсько-української війни (Кімхі, et. al., 2023). Автори також порівняли рівень стійкості та показники подолання респондентів з України з відповідями ізраїльської вибірки після воєнних дій в Ізраїлі в травні 2021 року. Результати проведеного дослідження показали, що українська вибірка має значно вищий рівень вираженості

симптомів дистресу, відчуття небезпеки та уявних загроз порівняно з ізраїльською вибіркою. Однак, незважаючи на високу інтенсивність переживань, українські респонденти показали вищий рівень надії, індивідуальної та соціальної стійкості, а також стійкості найближчої спільноти, порівняно із результатами ізраїльтян.

Вчені також виділили складові, що є індикаторами трьох типів стійкості, серед яких:

- Індивідуальна стійкість, формування якої пов'язане із рівнем симптомів дистресу, надією, рівнем внутрішньої моралі та благополуччя;
- Стійкість найближчої спільноти, позитивна дія якої пов'язана із високим рівнем надії, внутрішньої моралі та благополуччя;
- Соціальна стійкість, складовими пов'язаними з дією якої є рівень надії, благополуччя, а також наявність або відсутність відчуття уявних небезпек (Кімхі, et. al., 2023).

Дослідження Ш. Кімхі, Й. Ешел, Х. Марчіано, Б. Адіні, загалом є вкрай актуальним, оскільки розглядає наслідки довготривалої війни для широкої вибірки цивільного населення України та демонструє фактори, за наявності яких у ситуації активних бойових дій може підвищуватися психологічна стійкість населення, що навіть за умови низького рівня індивідуальної стійкості окремої особи може стати вагомим індивідуальним підтримуючим чинником подолання (Кімхі, et. al., 2023).

На думку Я. Суржекевича, С. Скальського, Н. Несіобедзка, О. Гладиш та К. Конашевського війна викликає травму не лише у безпосередніх учасників бойових дій, біженців, а також осіб, що проживають на територіях, де розгортаються події війни, а й у більш широких соціальних групах, на які впливає висвітлення війни засобами масової інформації. Крім того, згідно з результатами дослідження вченими психічного здоров'я біженців з України під час війни, дисфункційна тривога та стійке негативне мислення виявились явними показниками рівня психічного здоров'я респондентів, що опинилися

перед обличчям життєвої кризи (Суржекевич, et. al., 2022). Вчені роблять висновок про високі показники дисфункційної тривоги, ядерних переконань та занепокоєння, депресії а також страху перед майбутнім, що мають прямий кореляційний зв'язок з наявними у досліджуваних симптомами посттравматичного стресового розладу. Також, спостерігалася значна кореляція між дисфункціональною тривогою війни і негативним мисленням про війну, обумовленим впливом засобів масової інформації (Суржекевич, et. al., 2022). Я. Суржекевич, С. Скальський, Н. Несіобедзка, О. Гладиш та К. Конашевський вказують на те, що у дослідженні спостерігався зв'язок між тривогою та проблемно-орієнтованим мисленням. Дане спостереження підтверджується когнітивно-поведінковими концепціями, згідно з якими когнітивні спотворення призводять до недооцінки варіантів можливого подолання, що зрештою породжує патологічну тривогу. Загалом науковці дійшли висновку, що тяжкість тривоги та негативне мислення може змінюватися з часом, а також під впливом цілеспрямованих втручань, макрорегіональних чинників та дисфункційної тривоги з приводу трагічних подій війни, страшні події якої постійно перебувають в інформаційному полі сприйняття вибірки (Суржекевич, et. al., 2022).

В. Зепінік, досліджуючи страх розлуки, як рису комплексної травми у біженців, звертає увагу на те, що почуття невизначеності після травматичної події, а саме насильницького залишення місця проживання є причиною страху, тривоги, що може сприяти розвитку синдрому комплексної травми (Зепінік, 2022). Травматичні ушкодження такого типу, на думку автора, пригнічують життєдіяльність людини, роблять її переживання катастрофічними, після чого особистість може втратити відчуття внутрішнього благополуччя та самоцінності. У такій ситуації стресові реакції людини можуть призвести до серйозних симптомів гіперзбудження, дисоціації, деперсоналізації, відчуженості, пригадування нав'язливих тривожних подій війни і подолання шляхом уникнення. (Зепінік, 2022).

Проаналізувавши більш детально складові страху розлуки, які описав В. Зепінік, ми створили схему, що характеризує психоемоційний стан біженців, які досягли дорослого віку та у період дитинства (рис. 1.2.)



Рис. 1.2. **Складові страху розлуки, що формують психоемоційний стан біженців (за В. Зепініком)**

Дана схема демонструє складові страху розлуки у біженців, що мусили вимушено переселитися внаслідок подій війни. В. Зепінік окремо проаналізував особливості страху розлуки у дітей та осіб дорослого віку. Особливими передумовами розвитку страху розлуки у дорослих-біженців є рівень прояву міжособистісної відстороненості та тривоги за дітей, а для дітей-біженців важливим фактором постає втрата одного з близьких родичів, а також стан паніки, що у більшості випадків має яскраві вегетативні прояви.

Спільними рисами страху розлуки для обох категорій осіб є почуття тривоги, наявність травми, суб'єктивний дистрес та, як наслідок, розлади психічного здоров'я, які проявляються у біженців як синдром комплексної

травми, посттравматичний стресовий розлад або тривожний розлад розлуки. Наявність тривожного розладу розлуки, на думку автора, постає визначальним станом, що відчувають переселенці (Зепінік, 2022).

Спираючись на результати досліджень, В. Зепінік робить висновок про те, що страх розлуки є вагомим фактором впливу на психологічне благополуччя осіб, що зазнали вимушеного переселення, що у свою чергу може впливати на рівень ресурсів долаючої поведінки у цих осіб (Зепінік, 2022).

На думку С. Кондратюк життєстійкість виступає вагомим ресурсом подолання життєвих труднощів під час війни (Кондратюк, 2022). Досліджуючи життєстійкість у підлітків в умовах воєнного стану, С. Кондратюк робить висновок про наявність певних компонентів життєстійкості, що перешкоджають виникненню внутрішнього напруження при подоланні життєвих труднощів підлітками, серед яких прийняття ризику, почуття контролю та залученість до діяльності (Кондратюк, 2022).

Більшість підлітків мають високий рівень готовності до змін, а також до активних дій з метою пошуку можливих способів подолання кризових ситуацій. Авторка наголошує на тому, що особистість з високим рівнем життєстійкості має здатність до адаптивного реагування на стрес та, як наслідок, здатність формувати нові навички ефективного подолання труднощів на основі вже наявного досвіду. Науковиця акцентує увагу на важливості розвитку компонентів життєстійкості у населення під час війни, розвитку навичок аналізу інформації, саморегуляції та долаючої поведінки, а набутий досвід успішного подолання кризових ситуацій, на думку С. Кондратюк, сприятиме особистісному зростанню та підтримці психічного здоров'я особистості (Кондратюк, 2022).

На думку Н. Панасенко творчість як ресурс може сприяти відновленню надії та реабілітації особистості після війни, а саме розвиток творчого потенціалу надає можливість зосередитися на позитивних аспектах життя,

забезпечує психофізіологічну стійкість і спрямовує суб'єкта до нових можливостей з метою особистісного зростання (Панасенко, 2023). Науковиця зазначає, що у воєнний період формування творчих груп може відігравати важливу роль у розвитку творчих ресурсів у осіб постраждалих від війни, адже міжособистісна взаємодія буде забезпечувати підтримку, а також сприяти соціальній згуртованості, що є особливо цінним у складних життєвих умовах (Панасенко, 2023).

М. Лахад та Д. Лейкін, досліджуючи способи подолання стресових ситуацій у Ізраїльському центрі попередження стресу описали Інтегративну модель стійкості, що дозволяє підвищити ефективність подолання негативних життєвих подій особистістю, що безпосередньо залежить від різноманітності, характеру та ступеня використання доступних і наявних ресурсів подолання (Лахад & Лейкін, 2013). Розглянемо більш детально запропоновану вченими модель внутрішньої стійкості BASIC-Ph, що визначає сфери реалізації потенціалу до подолання стресу:

B - Belief & values – система вірувань, цінностей, а також філософія життя.

A - Affect – вираження емоцій і почуттів;

S - Socialization – соціалізація, соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна взаємодія;

I - Imagination – уява, мрії, спогади, творчість;

C - Cognition, thought – когнітивні процеси, мислення, когнітивні стратегії;

Ph - Physical – фізична активність, фізичні ресурси.

Викладені способи боротьби зі стресом, з яких складається інтегративна модель подолання та стійкості пояснюють зв'язок між клінічними проявами психічного життя людей, що переживають стрес війни та реальними засобами психіки, що дозволяють долати труднощі та інтегрувати травматичні

переживання у цілісній досвід успішного подолання складних життєвих ситуацій (Лахад, 2017).

Аналізуючи психологічний зміст долаючої поведінки в умовах воєнного періоду можемо зробити висновок про те, що вибір стратегії боротьби із викликами воєнних дій неодмінно супроводжується переживанням страху, втрати і психоемоційного перенапруження, що висуває високі вимоги до особистості, в контексті її потенціалу щодо ефективного подолання труднощів. Таким чином, актуальним постає віднайдення ефективних способі психопрофілактики негативних емоційних станів, обумовлених воєнними діями, а також засобів відновлення після переживання травматичних подій.

1.3. Актуальні доказові методи профілактики стресу, обумовленого війною

Кризова ситуація повномасштабного вторгнення рф в Україну змусила українське суспільство зіткнутися з багатьма викликами, серед яких збереження психічного здоров'я, психологічного благополуччя, проблеми пов'язані з адаптацією та соціальною інтеграцією, а також запит на ефективну психологічну реабілітацію та подальшу профілактику стресу в цивільних осіб, що особисто зіткнулись з наслідками війни.

\Відтак, процес віднайдення ефективних шляхів психологічної підтримки, формування психологічної резистентності, відновлення та реабілітації українського населення, що знаходиться під постійною дією стрес-факторів війни, виступає гострою потребою сьогодення і вимагає ґрунтовного теоретичного аналізу та розробки сучасних практичних методів психопрофілактики. Тож, розглянемо наявні теоретично-наукові підходи до

збереження психологічного здоров'я особистості та практичні методи психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

Л. Карамушка, досліджуючи питання підтримки психічного здоров'я під час війни, стверджує, що суттєвим для його підтримки є здійснення певних інтервенцій - психологічних втручань з метою модифікації емоційного стану, почуттів та поведінки людини, яка зазнала травми війни (Карамушка, 2022). Науковиця, на базі теоретичного аналізу реального досвіду надання психологічної допомоги під час війни, також виокремлює чотири основних рівня підтримки та забезпечення психічного здоров'я, серед яких рівень особистості, групи, організації та громади.

Напрямками реалізації психологічної допомоги на всіх чотирьох рівнях, на думку Л. Карамушки, у свою чергу можуть виступати окремі психологічні інтервенції, пов'язані із подоланням гострого стресового розладу, подоланням панічних атак та синдрому фантомної сирени, психологічною підтримкою особистості при переживанні втрати, психотерапевтичною допомогою із подоланням симптомів посттравматичного стресового розладу, формуванням здатності до підтримки особистості в родині, профілактикою конфліктної поведінки, психологічною підтримкою для сімей, що виїхали з дітьми закордон, груповою кризовою пітримкою, створенням підтримуючої організаційною культури у професійному середовищі та громаді, формуванням партнерських патернів поведінки та навичок ефективної взаємодії в команді, розвитку навичок самоорганізації, автономії, саморегуляції та самоконтролю (Карамушка, 2022).

Детальніше розглянемо специфічні напрямки забезпечення психологічної підтримки щодо збереження психічного здоров'я за Л. Карамушкою, за допомогою запропонованої схеми (рис.3.).



Рис. 1.3. Основні рівні підтримки та забезпечення психічного здоров'я під час війни

До основних категорій населення, що потребують психологічної підтримки під час війни, Л. Карамушка включає:

1. «Осіб, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, в інші регіони України».
2. «Осіб, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, за кордон».
3. «Осіб, які залишились на територіях, де існує ймовірність виникнення бойових дій».
4. «Осіб, які залишились на територіях, на яких ведуться активні бойові дії.
5. «Осіб, які знаходились під окупацією рф».
6. «Осіб, які ще знаходяться під окупацією рф».
7. «Дітей різних вікових груп тощо» (Карамушка, 2022).

У своїй роботі Л. Карамушка робить висновок про те, що кожна з описаних категорій осіб потребує віднайдення спеціальних методів збереження, підтримки та відновлення психічного здоров'я (Карамушка, 2022). Зважаючи на це, можемо говорити про необхідність дослідження психопрофілактичних засобів попередження стресу війни, зокрема і в межах нашої дисертаційної роботи.

Своє чергою, І. Зубіашвілі описує здатність управління стресом як важливий фактор збереження психічного здоров'я особистості (Зубіашвілі, 2023). Управління стресом під час війни, на думку науковиці включає вміння свідомо протидіяти стресу та контролювати його прояви. Найважливішим в процесі управління стресом І. Зубіашвілі визначає формування адекватного ставлення до основного стресора, яким під час війни виступає військова агресія рф, та тих додаткових стресорів, серед яких нездатність включитися в суспільно важливі активності, допомогти іншим, неможливість налагодження достатньої комунікації з близькими, що виїхали за кордон, взаємодія з емоційно нестабільними особами тощо (Зубіашвілі, 2023). Предикторами формування адекватного ставлення дослідниця називає прийняття військових подій як об'єктивної реальності життя; відчуття внутрішньої необхідності мобілізувати власні ресурси з метою

подолання ситуації стресу; здатність взяти на себе відповідальність за своє життя та життя своїх близьких; цілеспрямовану активну включеність у різні види діяльності, що пов'язані із захистом Батьківщини; усвідомлення фазовості протікання війни та власних емоційних реакцій; оволодіння принципами регуляції власної поведінки тощо.

Фактично, І. Зубіашвіллі вказує на те, що прийняття особою відповідальності за власний стан та свідома саморегуляція є індивідуальним фактором, який полегшує переживання стресу війни та сприяє збереженню психологічної рівноваги особистості (Зубіашвілі, 2023).

Це дозволяє зробити висновок, про те що свідома психічна активність особистості спрямована на подолання стресу, може виступати визначальним фактором в успішності даного процесу, що є важливим для формування адекватного проблемі комплексу психопрофілактичних заходів та надання особливої уваги розвитку навичок застосування різноманітних копінг-стратегій особистістю, як свідомих довільних способів зниження рівня внутрішнього дискомфорту та пошуку нових можливостей для адаптації.

Обов'язковою умовою для збереження психологічного здоров'я особистості у воєнний час І. Зубіашвілі називає здійснення різних видів психологічних інтервенцій, тобто втручань на рівні особистості та організацій, із якими вона взаємодіє. Таким чином, комплексна психологічна підтримка особистості, а також залученість її у будь-яку діяльність, що стимулює модифікацію поведінки, емоційного стану та почуттів виступає різновидом профілактики психічних розладів та сприяє відновленню гомеостазу психіки (Зубіашвілі, 2023).

Т. Колдубовська описує конкретні відмінності у переживанні стресу під час війни цивільним населенням та учасниками бойових дій, що, що у свою чергу впливає на особливості визначення підходу до відновлення та подальшої профілактики відповідного типу стресу у кожної з представлених категорій. Основною відмінністю переживання стресу війни у даних груп науковиця

називає те, що військові, знаходячись в умовах бою, піддаються загрозі передчасної смерті, від якої вони не мають права ухилитися, виконуючи громадянський обов'язок. На відміну від військових, цивільні особи мають законне право шукати захисту (Колдубовська, 2023). Враховуючи такі відмінності, Т. Колдубовська, робить висновок про різну інтенсивність та специфічні особливості впливу стресу на цивільне населення в умовах воєнного стану. Зокрема, дослідниця вказує на те, що основний шлях попередження деструктивних для психіки наслідків травматичних ситуацій є всебічна соціальна підтримка, що включає соціальний супровід цивільного населення України під час війни, зокрема в контексті інформаційного та матеріального забезпечення, а також подальший психологічний супровід особистості, що сприятиме збереженню духовної цілісності, відновленню процесу саморозвитку, посттравматичному зростанню і переосмисленню сенсу життя (Колдубовська, 2023).

І. Шевякова та Д. Ходоренко, наголошують на особливій важливості психологічної допомоги та профілактики стресових станів у молоді, адже війна створила підґрунтя для виникнення почуття невизначеності щодо власного майбутнього, що може призвести до знищення життєвого потенціалу молодої людини та занурити її у почуття постійної фрустрації (Шевякова & Ходоренко, 2024). До факторів, що мають визначальний вплив на психіку молодої людини під час війни автори включають постійний страх бойових дій, нестабільне матеріальне становище, хронічний стрес через повітряні тривоги, вимушену міграцію, неможливість отримати кваліфіковану психологічну допомогу, відсутність медичної допомоги, страх смерті, евакуацію, втрату близьких, соціальну ізоляцію, надлишок споживання інформації та дезінформацію у засобах масової інформації, недостатню психосоціальну підтримку та інші. Таким чином, основною метою психологічної підтримки молоді в Україні, І. Шевякова та Д. Ходоренко, визначають мінімізацію стресових переживань та профілактику наслідків постійної дії стресогенних

чинників на молоду особистість. Серед шляхів профілактики стресових станів автори виокремлюють психоедукаційні заходи, що сприятимуть підвищенню рівня обізнаності щодо дії стресу на організм та можливості самомоніторингу і подолання негативних наслідків переживання стресових подій, навчання розпізнаванню ознак надмірної тривоги та шляхів її подолання, використання практичних стратегій керування емоціями та реакціями на стрес (Шевякова & Ходоренко, 2024).

Досліджуючи медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні, за О. Чабаном та О. Хаустовою, розглянемо більш детально напрчми медико-психологічної допомоги особам, що зазнали колекстиної трави війни, за допомогою схеми (рис.4).



Рис 1.4. Основні напрями медико-психологічної підтримки населення у воєнний час

О. Чабан та О. Хаустова визначають три основних напрямки медико-психологічної допомоги українському населенню, серед яких: 1) медична, 2) соціальна та 3) психологічна допомога. Комплексне їх застосування призводить, на думку науковців, до ефективної медичної та психологічної реабілітації, а також до поступового відновлення психосоматичного та

психосоціального здоров'я (Чабан & Хаустова, 2022). Головним завданням трикутника соціальної, медичної та психологічної допомоги при переживанні травми, спричиненої війною, вчені називають повне відновлення особистості, а саме її соціального, психологічного та соматичного здоров'я, а основними способом підтримки та профілактики визначають інтегральний підхід до подолання стресу війни, а також комплексне застосування цілісної системи трансдіагностичних медико-психологічних травмофокусованих методів лікування та реабілітації травмованих дистресом війни (Чабан & Хаустова, 2022).

Основними напрямами соціально-психологічної реабілітації особистості за В. Зливковим, С. Лукомською та О. Котух визначаються:

1) психофізіологічний (процес комплексної діагностики, що дозволяє визначити наявність або відсутність психотравми);

2) психокорекційний (втручання, що передбачає застосування відповідних психологічних технік);

3) соціально-психологічний (індивідуальні консультації щодоподолання кризових станів).

Г. Коломоєць та Т. Малечко, вважають що одним з вирішальних факторів, що впливають на адаптаційні можливості особистості в подальшому, після безпосередньої взаємодії з травмуючими подіями, є ступінь якості надання першої психологічної допомоги, що включає надання ненав'язливої підтримки та психологічної допомоги; задоволення базових потреб постраждалої особи; активне слухання, без примусу до діалогу; поступове заспокоєння постраждалої особи, переключення її уваги; надання необхідної інформації з метою отримання допомоги; встановлення зв'язку із службами порятунку, а також державними структурами соціальної підтримки; надання захисту, відчуття безпеки. На думку науковців формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, надання можливості одразу отримати якісну допомогу є головним завданням першої психологічної допомоги, якість

надання якої може виступати фактором попередження виникнення важких психічних станів внаслідок переживання тяжких психотравмуючих ситуацій (Коломоєць & Малечко, 2023).

На особливій важливості негайних психологічних інтервінцій одразу після безпосереднього впливу на особистість травматичних подій наголошують С. Лагутіна, І. Франкова, М. Грюн, А Льозін. Дослідники стверджують, що термінова психосоціальна адаптація постраждалої особи та надання першої психологічної допомоги в гострій фазі одразу після взаємодії з травматичною ситуацією є профілактикою виникнення ПТСР у майбутньому. С. Лагутіна, І. Франкова, М. Грюн, А Льозін наголошують на тому, що у перші години та дні існує можливість ефективно вплинути на консолідацію травматичної пам'яті постраждалого за допомогою цілеспрямованих психологічних втручань, що у свою чергу дозволить зменшити рівень стресу та сприяти успішному подоланню посттравматичних стресових реакцій (Лагутіна et. al., 2023).

З огляду на представлене дослідження, можемо говорити, що перша психологічна допомога та негайне психологічне втручання у перші години та дні після ситуації травматизації є одним з елементів профілактики важких психічних станів у майбутньому в постраждалих від подій війни.

Своє чергою, І. Зубіашвілі описує здатність управління стресом як важливий фактор збереження психічного здоров'я особистості (Зубіашвілі, 2023). Управління стресом під час війни, на думку науковиці включає вміння свідомо протидіяти стресу та контролювати його прояви. Найважливішим в процесі управління стресом І. Зубіашвілі визначає формування адекватного ставлення до основного стресора, яким під час війни виступає військова агресія рф, та тих додаткових стресорів, серед яких нездатність включитися в суспільно важливі активності, допомоги іншим, неможливість налагодження достатньої комунікації з близькими, що виїхали за кордон, взаємодія з емоційно нестабільними особами тощо (Зубіашвілі, 2023). Предикторами

формування адекватного ставлення дослідниця називає прийняття військових подій як об’єктивної реальності життя; відчуття внутрішньої необхідності мобілізувати власні ресурси з метою подолання ситуації стресу; здатність взяти на себе відповідальність за своє життя та життя своїх близьких; цілеспрямовану активну залученість у різні види діяльності, що пов’язані із захистом Батьківщини; усвідомлення фазовості протікання війни та власних емоційних реакцій; оволодіння принципами регуляції власної поведінки тощо.

Фактично, І. Зубіашвіллі вказує на те, що прийняття особою відповідальності за власний стан та свідома саморегуляція є індивідуальним фактором, який полегшує переживання стресу війни та сприяє збереженню психологічної рівноваги особистості (Зубіашвілі, 2023).

Це дозволяє зробити висновок, про те що свідома психічна активність особистості спрямована на подолання стресу, може виступати визначальним фактором в успішності даного процесу, що є важливим для формування адекватного проблемі комплексу психопрофілактичних заходів та надання особливої уваги розвитку навичок застосування різноманітних копінг-стратегій особистістю, як свідомих довільних способів зниження рівня внутрішнього дискомфорту та пошуку нових можливостей для адаптації.

Попри те, що офіційна статистика ВООЗ говорить про епідеміологію посттравматичного стресового розладу на рівні 20%, В. Чорна, І. Хоменко, В. Коломієць, С. Хлєстова визначають ПТСР внаслідок повномасштабної війни реальною загрозою нашого часу (Чорна, et. al., 2024) Аналізуючи низку психопрофілактичних заходів спрямованих на запобігання ПТСР у воєнний час, дослідники акцентують увагу на тому, що такі заходи мають бути індивідуалізованими, тобто враховувати індивідуальні потреби кожної особистості та ґрунтуватися на методах, що є доказовими з наукової точки зору. Також науковці В. Чорна, І. Хоменко, В. Коломієць, С. Хлєстова пропонують перелік найбільш ефективних та науково обґрунтованих заходів,

що направлені на протидію виникненню симптомів ПТСР та полегшення його проявів, серед яких:

- едукаційні програми для громадськості (розробка і подальше застосування таких програм ознайомлення громадськості з інформацією про природу виникнення, перебіг та наслідки ПТСР сприяє підвищенню рівня усвідомленості населення та знижує ризик появи ПТСР);
- регулярний моніторинг і оцінка симптомів ПТСР (систематичний моніторинг симптомів ПТСР, що дозволяє відслідковувати динаміку їх появи та перебігу, регулювати та вдосконалювати стратегію лікування за потреби, а також здійснювати належний контроль за процесом терапії);
- програми реабілітації (направлені на підтримку та розвиток адаптаційних можливостей постраждалих осіб, профілактику виникнення ПТСР, первинну соціалізацію травмованих осіб);
- соціальна підтримка (підтримка сім'ї та друзів, найближчої спільноти, громади, що сприяє психічному відновленню та запобігає соціальній ізоляції);
- медикаментозна терапія (полегшення симптомів вже наявного ПТСР, але її використанню необхідно приділяти особливу увагу, враховуючи індивідуальні потреби та ризики для травмованої особи);
- Терапевтична підтримка (психотерапевтичні методи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, EMDR-терапія (десенсибілізація та опрацювання рухом очей) та інші методи, що можуть бути корисними у полегшенні проявів ПТСР) (Чорна, et. al., 2024).

Тож, на думку В. Чорної, І. Хоменко, В. Коломієць, С. Хлєстової, комплексне застосування науково доказових методів полегшення проявів ПТСР сприятиме зниженню інтенсивності його симптоматики та виступатиме у якості профілактичних засобів попередження його виникнення в осіб, що були травмовані подіями війни (Чорна, et. al., 2024).

Так само, Д. Бургін, Д. Анагностопулос, Б. Вітіелло, Т. Сукале, М. Шмід, Дж. М. Фегерт, досліджуючи багаторівневі, орієнтовані на потреби постраждалих осіб підходи до відновлення та підтримки зовнішньої та внутрішньої безпеки після впливу травми війни, вказують на необхідність комплексного підходу до профілактики наслідків травматизації особистості, що поєднують різнобічні методи впливу на фізичне та психічне здоров'я, а також психологічне благополуччя (Бургін et. al., 2022). Крім того, психопрофілактичне втручання має бути індивідуалізованими та націленим на пошук внутрішньої сили та стійкості, що допоможе впоратися зі стресом.

За С. Лагутіною, І. Франковою, М. Грюн, А Льозін тяжкий досвід війни особливо чинить вплив на особистість дитини, адже суперечить її звичайним потребам, а отже унеможливлює нормальний перебіг психічного розвитку, тож особливо важливим визначається завдання розробки методів скринінгу та цілеспрямованих заходів підтримки батьків і всієї родини, навіть тих її членів, що опосередковано постраждали від подій війни (Бургін et. al., 2022).

Досліджуючи проблему ПТТСР, С. Мяо, Ц. Чень, К. Вей, К. Тао та Ч. Лу наголошують на тому, що процес первинної його профілактики не є досить дослідженим і потребує розробки окремих методів реалізації, проте основними його складовими автори називають психоосвітній компонент, тренінги з розвитку навичок, що пов'язані із реакцією на стрес, техніками зниження тривоги та релаксації, стратегіями подолання стресу, емоційної стабілізації, зниження напруги тіла. Натомість для процесу вторинної та третинної профілактики посттравматичного стресового розладу існує велика кількість науково обґрунтованих методів, включаючи різні форми дебрифінгу, методи лікування гострого стресового розладу (ГСР) або гострого посттравматичного стресового розладу, а також цільові стратегії психотерапевтичного втручання (Мяо et. al., 2018).

Можливості раннього втручання з метою попередження наслідків потенційно травматичних подій на психічне здоров'я дітей вивчали також

Хала Кербедж, Ола Баззі, Віссам Ель Хаге, Віссам Ель Хаге, Еммануель Коррубл, Даян Пурпер-Якіл. Науковці зробили висновок про те, що більшість дієвих немедикаментозних втручань мали два спільних компоненти: 1) психоосвітній зміст як для дітей, так і для батьків, що нормалізував ранні посттравматичні реакції з одночасним визначенням посттравматичних симптомів; 2) розвиток стратегій подолання посттравматичних симптомів. Більшість втручань, що містили в собі ці два компоненти, дали позитивні результати зі зменшенням посттравматичних, тривожних і депресивних симптомів, однак негативні результати теж були відмічені, що може бути пов'язано з тим, що особистість вже була травмована і травмуюча подія ще тривала (війна, насильство), а також з відсутністю соціального кола підтримки (Кербедж, et. al., 2022).

Досліджуючи профілактику стресових станів біженців, М. Фазел та Т. Бетанкук, стверджують, що її суть має полягати в безперервному наданні допомоги з багаторівневими та міжсекторальними моделями втручання для зниження дії багатьох стресових факторів акультурації та переселення, з якими стикаються біженці після виїзду в інші країни (Фазел & Бетанкук, 2018). Проте, науковці зазначають, що втручання, які мають доказову базу, часто є заснованими на результатах відносно локальних досліджень, тому загальний брак доказів ускладнює всю роботу з визначення відповідних профілактичних заходів, на основі яких можна було б зробити ґрунтовний висновок про дієві алгоритми попередження розвитку порушень психічного здоров'я внаслідок дії стрес-факторів на біженців. Натомість, щодо профілактичних втручань М. Фазел та Т. Бетанкук роблять висновок про те, що для збереження їх ефективності завжди будуть потрібні заходи з культурної адаптації, що спираються на нюанси відображення місцевого ментального контексту. Враховуючи значну кількість мігрантів у сучасному світі , необхідно більш детально з опорою на наукову теорію , практично розширити доказову базу

методів профілактики порушень адаптації та психічного здоров'я у біженців з різних країн світу (Фазел & Бетанкук, 2018).

В контексті дослідження методів профілактики ПТСР в осіб, що зазнали психічної травми В. Ці, М. Гевонден та А. Шалев, вказують на те, що контрольовані дослідження, що стосувалися появи наукових доказових напрямів психологічної корекції, таких як когнітивно-поведінкова терапія або стандартизовані фармакологічні втручання, націлені на гормони стресу, наразі є єдиними найбільш ефективними у випадках лікування ПТСР та профілактики його симптоматики (Ці, et. al., 2016). При цьому когнітивно-поведінкову терапію як метод психотерапевтичного втручання можна вважати найбільш ефективною в роботі з наслідками ПТСР, адже КПТ, орієнтована на травму, може включати різні стратегії орієнтовані на різні цілі психотерапевтичного втручання на основі експозиції, на прикладі протоколу пролонгованої експозиції у КПТ, що спрямована на досягнення та підтримку зникнення страху шляхом повторного впливу стимулів, пов'язаних із травмою, у безпечному контексті, таким чином забезпечуючи середовище контролю над реакціями пацієнта та зменшуючи реакцію уникання. Однак, на думку науковців, ефективність ранніх клінічних втручань залишається невідомою, а результати, отримані в сукупності наукових досліджень, що здійснювалися на великих вибірках, не враховують індивідуальну гетерогенність у патогенезі ПТСР, тому їх ефективність не може бути остаточно підтвердженою. Автори, розглядаючи поточні доказові форми профілактики посттравматичних стресових розладів, наголошують на необхідності вдосконалення методів запобігання виникненню ПТСР у осіб, що пережили травмуючу подію, а також методів ранньої діагностики розладу та психологічного втручання в процес індивідуального розвитку хронічного посттравматичного стресового розладу, з метою полегшення його перебігу (Ці, et. al., 2016).

В межах теоретичного аналізу проблем віднайдення ефективних методів профілактики симптомів ПТСР, В. Ці, М. Гевонден і А. Шалев, описують комплексну медичну модель засновану на реалізації основних потреб травмованої особистості, яку можна розглядати як поетапну ступінчасту модель допомоги, що враховує унікальність потреб пацієнтів, використовуючи необхідні методи втручання (компоненти КПТ, мотиваційне інтерв'ю та фармакотерапія) (Ці, et. al., 2016). Науковці припускають, що ймовірно, ця модель може слугувати орієнтиром у формуванні нових підходів до ранніх профілактичних втручань, що можуть бути запропоновані особам, які знаходяться у групі ризику можливої травматизації. Загалом, В. Ці, М. Гевонден і А. Шалев роблять висновок про обмеженість поточних досліджень зниження симптоматики ПТСР окремими протоколами психотерапевтичних та фармакологічних втручань, а отже окреслена тематика наукового пошуку є вкрай актуальною наразі і потребує розробки та впровадження більш послідовних та відповідних за часом втручань, що враховують превентивні психопрофілактичні заходи (Ці, et. al., 2016).

Особливо важливим для попередження психічних розладів у внутрішньо переміщених осіб в Україні та біженців за кордоном І. Овдієнко, О. Брюховецька, Т. Чаусова, Л. Вербицька, Л. Інжиєвська та О. Горова вважають своєчасне надання першої психологічної допомоги в умовах гострого стресу (Овдієнко, et. al., 2024). Даний вид допомоги описується як пріоритетний для осіб, які нещодавно пережили травматичні події та перебувають у вразливому психологічному стані. Науковці акцентують увагу на тому, що вимушене переселення в інший регіон чи країну в поєднанні з тривалим впливом інформаційного стресу, артилерійськими та ракетними обстрілами, а також авіаційними нальотами неминуче призводить до втрати минулого способу життя та сприяє розвитку психологічних розладів на емоційному та поведінковому рівнях. Проявами тривалого стресу, що можуть підвищити ризик виникнення психологічних порушень визначається вияв

сильної тривоги та надмірного хвилювання, що продовжується протягом тривалого часу, непередбачувані спалахи гніву, агресії, порушення самоконтролю, а також фізичні симптоми стресу, такі як біль у м'язах, хронічна втома, прискорене серцебиття, задишка та підвищена дратівливість. Фізичні аспекти стресу в поєднанні з психологічними проявами можуть чинити шкідливий довготривалий вплив на особистість та негативно вплинути на процес її адаптації в нових безпечних умовах життєдіяльності (Овдієнко, et. al., 2024).

Автори пропонують концептуальну модель першої психологічної допомоги особам, які постраждали від війни, що включає надання психологічної підтримки на емоційному, соціальному та фізичному рівнях з метою посилення відчуття безпеки та підвищення загальних адаптаційних можливостей особистості (Овдієнко, et. al., 2024). Основними факторами, що впливають на ступінь переживання особою стресу війни визначаються вік, наявність особистого травматичного досвіду (людина-свідок, безпосередній учасник або постраждалий у надзвичайній ситуації), особистий життєвий досвід, рівень психологічного здоров'я до переживання стресу війни та рівень залученості до соціальної взаємодії, наявність або відсутність сталих комунікативних зв'язків (Овдієнко, et. al., 2024).

З огляду на це, аналізуючи особливості переживання стресу війни психологами, які ведуть групи підтримки для осіб, що переживають горе внаслідок війни, К. Лісник стверджує, що основними засобами попередження виникнення ускладнень переживання складних емоційних станів є наявність широкого кола груп соціальних зв'язків для психологів, де об'єднуючим фактором підтримуючої комунікації стає спільна травматична реальність та професійний досвід, а також застосування класичних дихальних технік, технік м'язової релаксації та тілесних практик (Лісник, 2024).

С. Бітті, М. С. Мур-Фелтон, О. Запорожець і Г. Квінн, досліджуючи особливості переживання травматичного стресу війни та профілактики

виникнення психічних порушень внаслідок переживання травматичних подій у період активних бойових дій зробили висновок про те, що у впродовж війни психологічна стійкість цивільного населення поступово знижується. Особливо це стосується тих воєн, які ведуться на території власної країни (Бітті, et. al., 2024). Науковці визначають, що особливо ефективними в подоланні відтермінованих реакцій на стрес виступають методи раннього психологічного втручання, що використовуються з метою усунення серйозного впливу на психічне здоров'я та психологічну стійкість жертв війни. Як результат дослідження в роботі С. Бітті, М. С. Мур-Фелтон, О. Запорожець і Г. Квінн описано авторську процедуру негайної стабілізації (ISP) як техніку відновлення психологічної рівноваги, головним завданням якої виступає усунення руйнівного впливу стресу війни на осіб, які постраждали від війни та терористичних атак в Ізраїлі (Бітті, et. al., 2024).

Техніка психологічної стабілізації, описана в дослідженні С. Бітті, М. С. Мур-Фелтон, О. Запорожець і Г. Квінн була впроваджена також і в український простір у 2024 як негайне втручання з метою психологічної стабілізації військових і цивільного населення, що відзначало у себе симптоми гострої реакції на стрес. Вибірка цивільного населення України склала 155 осіб. Згідно результатів дослідження після одного сеансу втручання ISP рівень дистресу, який відчували учасники, пов'язаний з подіями військового часу, знижувався, а також рівень психологічної стійкості поступово підвищувався за умови проходження усього курсу терапії. Дослідження науковців в Ізраїлі та Україні офіційно підтвердило ефективність застосування техніки негайної психологічної стабілізації (ISP) (Бітті, et. al., 2024). Загалом вчені роблять висновок про те, що застосування даної техніки може підвищити рівень резистентності до виникнення відтермінованих реакцій на стрес у постраждалих від подій війни осіб, таким чином, слугуючи профілактикою виникнення психічних розладів у майбутньому (Бітті, et. al., 2024).

Досліджуючи рівень стійкості, стресу та психологічного благополуччя дорослих з дітьми та без дітей в Україні, науковці М.Темпл, Л. Запорожець, О.Селлс та О. Лозова виявили деякі гендерні відмінності у переживанні стресу та рівні стійкості. Так, було виявлено, що загальна вибірка (n = 80) показала, що здебільшого жінки відзначають показники стресу в середньому діапазоні, а показники стійкості в низькому діапазоні стійкості. Результати стандартної множинної регресії показали, що відчутний стрес і стійкість становлять 48% дисперсії показника благополуччя після контролю за дітьми вдома. Автори наголошують на необхідності психологічної підтримки через розвиток навичок управління стресом та стійкості, набуття ресурсного стану через програми, що мають на меті підвищення рівня психологічного благополуччя особистості (Темпл, et. al., 2024).

Ефективність групової роботи з підлітками, як методу запобігання виникненню проблем з психічним здоров'ям науково обґрунтували С. Ракнес та Т. Чорна (Ракнес & Чорна, 2024). Дослідження проводилося в Одесі в рамках української версії програми «Рука допомоги» (РД). Групова робота включала когнітивно-поведінкову гру, обмін історіями та участь у тренінгових заходах, спрямованих на покращення копінг навичок (Ракнес & Чорна, 2024). З метою доведення ефективності програми «Рука допомоги» науковці виміряли симптоми тривоги та депресії до та після групової роботи за допомогою стандартизованої та валідизованої анкети, що була надана підліткам. Для інтерпретації даних проводилося інтерв'ю з психологом, який здійснював заплановану інтервенцію у групі. В результаті проведеного дослідження, С. Ракнес і Т. Чорна, довели ефективність використання програми «Рука допомоги» серед підлітків в Україні та зробили такі висновки щодо особливостей переживання стресу війни у підлітковому віці: 1) підлітки можуть відчувати широкий спектр сильних емоцій під час війни, включаючи страх, гнів, смуток або розгубленість; 2) дослідження та відкрите вираження емоцій може бути терапевтичним для підлітків; 3) розвиток емоційного

інтелекту підлітків може допомогти їм у віднайденні підтримки та додаткової допомоги з боку інших людей, які переживають подібний психоемоційний стан; обмін досвідом та емоціями може допомогти зменшити відчуття ізоляції та сприяти почуттю приналежності та зв'язку у групі; 4) вивчення підлітками основних когнітивних поведінкових технік, таких як вирішення проблем і усвідомлення емоцій і думок запобігає розладам психічного здоров'я; 5) групова робота є ефективним методом запобігання виникнення психічних розладів внаслідок дії травмуючих подій війни у підлітків (Ракнес & Чорна, 2024).

Зі свого боку, вивчаючи специфіку впливу війни на психіку громадян України, Л. Спицька, виокремлює шість основних психічних розладів, які можуть бути спричинені війною (Спицька, 2024). Науковиця акцентує увагу на тому, що з початком повномасштабного вторгнення росії населення України постійно стикається з травматичним досвідом, який може викликати деякі психологічні проблеми, що включають тривожні розлади та фобії, пов'язані з травматичними спогадами, проблеми соціальної адаптації, такі як відсторонення, агресія та труднощі у підтримці стосунків, що може виступати додатковими можливими психологічними дисфункціями після травми. В якості аналізу поточної ситуації щодо поширення психічних розладів серед населення країни для кожного окремого розладу дослідницею була підібрана відповідна психодіагностична методика. В рамках проведеного дослідження, Л. Спицькою було виявлено, що половина опитаних мають ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), розладу адаптації, депресії, тривожних розладів, соматоформних розладів. Проте ознаки залежності від психоактивних речовин спостерігалися лише у чверті опитаних. Жінки були більш схильні до ПТСР, тривожних і соматоформних розладів, а чоловіки – до залежності від психоактивних речовин (Спицька, 2024).

В межах зазначеного дослідження також було описано фактори ризику, які можуть спричинити подальші ускладнення психоемоційного стану, що за

відсутності психологічної допомоги та профілактичних заходів може призвести до психічних порушень у післявоєнний період в Україні. Такими факторами виступають: 1) військові дії, 2) відсутність доступу до психологічної допомоги, 3) вживання психоактивних речовин, 4) втрата місця роботи, 4) матеріальні втрати (втрата місця проживання), 5) фінансові втрати, 6) вимушений переїзд. Л. Спицька зазначає, що серед факторів, що визначають втрати, саме фінансові та матеріальні втрати найбільше впливають на психічне здоров'я цивільного населення країни. З огляду на це наявність комплексної соціально-психологічної підтримки, надання державної допомоги та компенсації матеріальних втрат виступають необхідною умовою збереження психічного здоров'я суспільства у складний період переживання стресу, спричиненого війною (Спицька, 2024).

І. Ушакова стверджує, що через розгортання активних бойових дій на території України, що часто змушує переживати звичайні події життя як екстремальні, через порушення базової безпеки, особливо актуальним постає проблематика ефективної психологічної підготовки фахівців у питаннях психопрофілактики. В контексті психопрофілактичної роботи дослідниця зазначає, що особливо ефективними, виступають програми превентивної психологічної допомоги, що можуть запобігати небезпечному впливу наслідків переживання стресу, пов'язаного з війною, таким чином, сприяючи збереженню психічного здоров'я, в умовах розгортання активних бойових дій (Ушакова, 2022). І Ушакова також визначає основні принципи, на яких має базуватися психопрофілактика виникнення наслідків переживання стресу, пов'язаного з війною, що включають: розвиток навичок психологічної стійкості до стресу; робота над розвитком саморегуляції, позбавленням від психічного напруження; автопсихокорекція, що вміщує в собі фізичну активність, релаксацію, самонавіювання, використання зовнішніх стимулів, що можуть викликати розслаблення, а саме «заземлення» через запахи, слухові, зорові, тактильні та смакові стимули; опора на розвиток навичок

психофізіологічної регуляції з метою стабілізації власного психоемоційного стану (Ушакова, 2022).

М. Дворник, аналізуючи можливості соціально-психологічної підтримки населення України під час війни звертає увагу на певні травматичні загрози, що можуть перешкоджати здатності психіки до подолання стресу війни, серед яких: 1) переживання емоційного або фізичного насильства; 2) досвід втрати (смерть близьких, втрата майна, доходу, планів на майбутнє, а також матеріальні, людські, фізичні, ментальні втрати); 3) тривала травматизація (відчуття страху смерті), 4) труднощі в адаптації до нових умов (окупація, вимушене переміщення, як всередині країни, так і за її межами), 5) мілітаризоване життя (Дворник, 2022). Дослідницею було розроблено модель електронної підтримки психологічного добробуту особистості під час війни, що складається з чотирьох модулів: модуль залучення (онлайн супровід, або «простягнута рука допомоги»), модуль психологічного просвітництва (психоедукація), модуль пошуку рішень (підтримка через електроні ресурси), модуль супроводу (пролонгована соціально-психологічна підтримка постраждалих). В поняття обміну соціальною підтримкою М. Дворник вкладає:

- інформаційний обмін - обмін знаннями, практичними порадами, особистим досвідом подолання труднощів, зниження ймовірності поширення недостовірної або оманливої інформації;
- емоційний обмін - взаємне вираження прихильності, спрямоване на покращення емоційного стану індивіда;
- оцінковий обмін - підвищення самооцінки, формування впевненості в тому, що особа володіє достатніми ресурсами для подолання проблем;
- мережевий обмін - наголошення на постійній доступності соціальних ресурсів для особи, що надає можливості подолання соціальної ізоляції та налагодження комунікації з іншими людьми в необхідний час і спосіб;

– матеріалізований обмін - надання конкретної допомоги, обмін матеріальними благами через онлайн-сервіси (Дворник, 2022).

Авторка також акцентує увагу на тому, що соціально-психологічна підтримка та супровід, що надаються в онлайн-просторі, суттєво не відрізняються від традиційних офлайн-взаємодій, адже їх спільною рисою є афіліативна поведінка, яка полягає в прагненні індивідів встановлювати зв'язки з іншими, що мають схожі риси або перебувають у подібних умовах (Дворник, 2022). В умовах онлайн-спілкування також здійснюється обмін інформацією та практичними порадами, надається емоційна підтримка, виражається вдячність, емпатія, підбадьорення, а також спільне вирішення проблем, що сприяє опрацюванню важких життєвих ситуацій. Основною проблематикою впровадження електронних курсів соціально-психологічної підтримки та супроводу М. Дворник визначає забезпечення психологічної безпеки та контроль за дотриманням етичних норм, а також вжиття заходів для компенсації відсутності фізичного контакту (Дворник, 2022).

Серед переваг використання електронних ресурсів для забезпечення психологічного благополуччя постраждалих від війни осіб дослідниця називає доступність та енергоємність такого підходу, а також можливість використання широкого спектру інструментів для попередження виникнення посттравматичного стресового розладу і стимулювання посттравматичного зростання. З огляду на це, можемо зробити висновок про те, що електронні методи забезпечення профілактики стресу війни мають специфічні характеристики і можуть застосовуватись як окремо, лише в дистанційному форматі (онлайн), так і інтегровано в рамках очного соціально-психологічного супроводу постраждалих осіб (Дворник, 2022).

Теоретико-методологічний аналіз феномену долаючої поведінки цивільного населення України дозволив виокремити основні її компоненти та створити відповідну теоретичну модель цього явища, представлену на рисунку 1.5.

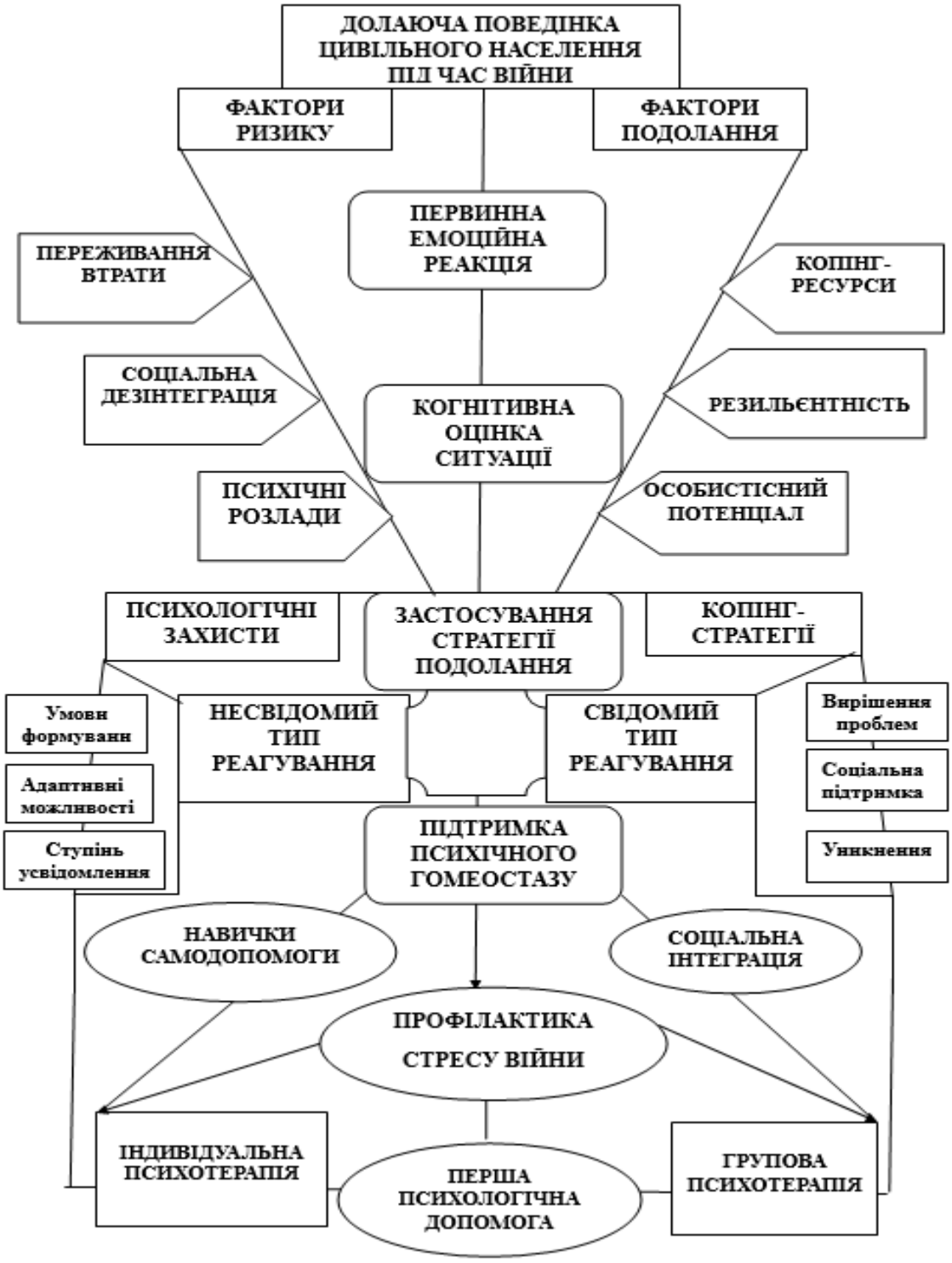


Рис. 1.5. Долаюча поведінка цивільного населення у воєнний час

Модель включає в себе загальний механізм подолання, що на нашу думку складається з первинної емоційної реакції, подальшої когнітивної оцінки стресогенної ситуації та наступного вибору оптимальної стратегії копінгу, що дозволить підтримувати стан психічного гомеостазу особи, яка

переживає стрес війни. Проте, як ми вважаємо, на шляху до формування адаптивного подолання з метою підтримки психологічної рівноваги на особистість можуть діяти певні фактори, що можуть впливати на рівень адаптивності подолання стресогенної ситуації (Крапива, 2025).

До факторів ризику, що зменшують адаптивність подолання ми відносимо переживання втрати, соціальну дезінтеграцію та наявні психічні розлади. Переживання втрати, незалежно від рівня її тяжкості, (від матеріальних втрат до втрати близької людини) може пригнічувати можливості подолання суб'єкта. Соціальна дезінтеграція особистості може перешкоджати процесу ефективного подолання стресу, адже відсутність сталого осередку соціальної підтримки, відчуття ізольованості та самотності здатні пригнічувати процеси вироблення ефективних форм подолання та стимулювати уникнення проблемної ситуації. Наявність психічних розладів, а також їх проявів може значно зменшувати адаптивні можливості успішного подолання стресу війни. До факторів, що на нашу думку стимулюватимуть успішне подолання стресу війни, ми включили розвинену систему копінг-ресурсів особистості, рівень резильєнтності та особистісний потенціал особистості. До копінг-ресурсів ми відносимо усі індивідуально-психологічні характеристики особистості, що полегшують адаптацію і допомагають впоратися із загрозливими обставинами життя. Під резильєнтністю ми розуміємо психологічну стійкість до кризових умов життя, що дозволяє ефективно справлятися зі стресом. Особистісний потенціал, як фактор успішного подолання ми характеризуємо як здатність людини до самонавчання та особистісного зростання, що дозволяє примножувати власні адаптаційні можливості на основі позитивного досвіду подолання стресу (Крапива, 2025).

Згідно нашої наукової позиції долаюча поведінка розглядається як поєднання несвідомих та свідомих реакцій на стресогенну ситуацію, де свідомий рівень відображають базові копінг-стратегії особистості, до яких

належать стратегія вирішення проблем, соціальна підтримка та уникнення. Своєю чергою, несвідомий рівень подолання відображають захисні механізми психіки. Зокрема, основними критеріями активації певного механізму в дорослому віці виступають умови їх формування в дитинстві, адаптивні можливості особистості та ступінь усвідомленості вибору, що можна побачити на рисунку 1.5 (Крапива, 2025).

Фундаментом теоретичної моделі долаючої поведінки цивільного населення під час війни постає профілактика стресу війни, яка є одним з найбільш вагомих, на нашу думку, чинників збереження психологічного благополуччя особистості. Узагальнюючи підходи до профілактики можливих наслідків впливу стресу війни, можна зробити висновок про те, що першочерговим етапом майбутньої профілактики постає вчасно та професійно надана перша психологічна допомога, за якою можуть слідувати інші форми втручань, у вигляді індивідуальної та групової психотерапії в залежності від індивідуальних потреб особистості. Такі форми роботи допоможуть виробити навички самодопомоги та надати необхідний рівень підтримки. У випадку групових форм роботи, яка є особливо ефективною для дітей та підлітків, особа, що пережила стрес війни, може отримати необхідну соціальну підтримку, розширити коло комунікації та бути інтегрованою у певну соціальну групу. Варто зазначити, що не всі цивільні особи, які були травмовані внаслідок воєнних дій звертаються за кваліфікованою психологічною допомогою, проте можливість отримати кваліфіковану першу психологічну допомогу безпосередньо після надзвичайної події значно зменшує ризик розвитку ПТСР та інших психічних розладів внаслідок психічної травматизації (Крапива, 2025).

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи результати теоретико-методологічного аналізу в рамках дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного періоду можемо говорити про те, що долаюча поведінка являє собою багатоаспектний психологічний феномен, що включає в свою структуру копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, особистісний потенціал, психологічні особливості особистості, резильєнтність, стресостійкість, життєстійкість, а також може реалізовуватися особистістю через емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти. Отже, в результаті теоретико-метолодогічного аналізу долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період було:

1.Визначено, що долаюча поведінка розглядається як комплексний психологічний феномен, що визначає сукупність свідомих та несвідомих реакцій особистості на стрес, де свідомий компонент виявляється через домінуючу копінг-стратегію, а несвідомий пов'язаний із базовими механізмами психологічного захисту, що притаманні конкретній особистості в умовах стресогенної ситуації.

2. З'ясовано, що механізми психологічного захисту як психологічний компонент долаючої поведінки являють собою несвідомий механізм реагування на стрес та визначаються як інтрапсихічний процес реагування «Я» на загрозливу ситуацію. Узагальнюючи теоретичні відомості щодо дослідження психологічного захисту можемо стверджувати, що даний феномен характеризується як базова реакція психіки на загрозливу ситуацію.

3. Виявлено, що копінг-стратегії у свою чергу являють собою свідомий регулятивний механізм відповіді на стрес, що на нашу думку, відображає свідомий рівень реакції на стресогенні ситуації. Варто зазначити, що копінг-стратегії особистості можуть бути конструктивними, тобто такими що сприяють ефективному подоланню стресу та успішному вирішенню

проблемної ситуації суб'єктом, а також не конструктивними, тобто такими що будуть сприяти тимчасовому зменшенню психоемоційного перенапруження особи, проте не будуть спрямовані на подолання стресогенного чинника. Базовими копінг-стратегіями особистості виступають стратегії вирішення проблем, соціальної підтримки та уникання

4. Уточнено, що в контексті особистісних чинників формування копінг-поведінки важливу роль також відіграє рівень сформованості таких компонентів як резильєнтність, життєстійкість, особистісний та ресурсний потенціал особистості, наявність або відсутність копінг-ресурсів. Резильєнтність як здатність особистості опиратися стресами виступає одночасно компонентом долаючої поведінки особистості, а також є ресурсом успішного подолання складних життєвих ситуацій. Життєстійкість як ресурс долаючої поведінки уособлює інтегральну особистісну властивість, що відображає внутрішній потенціал до збереження психологічної рівноваги у кризових ситуаціях.

5. Встановлено, що психологічний зміст долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період полягає у збереженні усіх наявних ресурсних можливостей особистості з метою ефективного функціонування, розвитку та самоактуалізації у кризових умовах.

6. Основними індикаторами стійкості цивільного населення під час війни визначено здатність протидіяти стресогенним чинникам ефективно, з можливістю збереження власного психологічного здоров'я, груповий ресурс стійкості, що відображає позитивний вплив найближчого оточення на особистість, що має характеризуватись високим рівнем надії та благополуччя, а також соціальна стійкість, що визначається рівнем впливу загального благополуччя суспільства на благополуччя окремої особи.

7. Виокремлено основні засобів психопрофілактичної роботи під час війни, серед яких всебічна соціально-психологічна підтримка цивільного населення через впровадження різних психоедукаційних програм та

забезпечення доступності психологічної допомоги для громадян; психологічний та соціальний супровід тих категорій громадян, що є найбільш вразливими та незахищеними, включаючи людей похилого віку, дітей різного віку, внутрішньо переміщених осіб, осіб, що були під окупацією; впровадження системи медико-психологічної підтримки, що сприятиме відновленню психосоматичного та психосоціального здоров'я особистості; соціально-психологічна реабілітація осіб, що були травмовані подіями війни; надання першої психологічної допомоги, що визначає негайне втручання одразу або впродовж кількох днів після перебування під впливом травматичної події, обумовленої воєнними діями.

8. Запропоновано поняття стресу, обумовленого війною, що визначається як адаптаційна реакція особистості на екстремальні умови воєнного часу, що супроводжується трансформацією функціонування системи долаючої поведінки та визначає характер психологічного реагування на стресогенні чинники, обумовлені війною.

9. Розроблено та обґрунтовано теоретичну модель долаючої поведінки цивільного населення під час війни, що включає в себе загальний алгоритм реалізації долаючої поведінки особистості; фактори ризику та подолання в контексті боротьби зі стресом, що пов'язаний з війною; типи реагування на стресогенну ситуацію. що можуть реалізовуватися на свідомому та несвідомому рівнях; заходи щодо підтримки психічного гомеостазу особистості, включаючи першу психологічну допомогу, соціальну інтеграцію, навички самодопомоги, а також типи втручань, що можуть реалізовуватися ік індивідуальна або групова психотерапія. Психопрофілактика стресу війни є фундаментом нашої моделі, адже саме необхідність надання соціально-психологічної опори особистості через профілактичні втручання, на нашу думку, виступає першоосновою збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Отже, в межах теоретико-методологічного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період нами було обґрунтовано та уточнено ключові поняття теми дослідження, а також створено теоретичну модель долаючої поведінки цивільного населення у воєнний час.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

З метою організації та подальшої реалізації емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період нами було сформовано модель реалізації наукової роботи, що включає в себе чотири ключових етапи. Таким чином план емпіричного дослідження охопив такі етапи:

- підготовчий етап, що включає себе формулювання емпіричних гіпотез та підбір методів та психодіагностичного інструментарію відповідно до логіки дослідження, а також адаптацію психодіагностичної методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій»;
- констатувальний етап дослідження, що передбачає формування вибірки та проведення онлайн-опитування з метою дослідження особливостей долаючої поведінки цивільних осіб у воєнний період;
- формувальний етап дослідження, що відображає розробку програми розвитку психологічної стійкості цивільного населення у воєнний час та реалізацію формувального експерименту з метою емпіричної апробації створеної нами програми в межах даної наукової роботи;
- узагальнюючий етап, що можна охарактеризувати як процес аналізу, синтезу та подальшого узагальнення віднайдених емпіричним шляхом закономірностей в межах дисертаційного дослідження.

Більш детально розглянемо кожен з етапів дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період в межах данного параграфу.

Підготовчий етап реалізовувався нами на основі ґрунтовного теоретико-методологічного осмислення фундаментальних основ психології долаючої поведінки особистості. В межах даного етапу нами було сформовано такі емпіричні гіпотези:

1. Свідомий та несвідомий компоненти долаючої поведінки є взаємопов'язаними в процесі подолання стресу, обумовленого воєнними діями.
2. Окремі механізми психологічного захисту та психологічні ресурси можуть виступати предикторами долаючої поведінки особистості в умовах воєнного стану.
3. Гендерна упередженість може виступати компонентом некоснтруктивних стратегій долаючої поведінки.
4. Факторна структура долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період може характеризуватися сукупністю компонентів, які включають копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, особистісні риси і психологічні ресурси.
5. Вплив розробленої нами тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» може сприяти виробленню адаптивних стратегій реагування на стрес, зумовлений воєнними діями.

Після проведеного теоретичного аналізу та узагальнення результатів цього етапу у вигляді теоретичної моделі долаючої поведінки у воєнний час нами було підібрано методи, а також відповідний психодіагностичний інструментарій, який, на нашу думку, є найбільш доцільним щодо логіки нашого наукового пошуку.

Методи та відповідні методики емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період відображені нами у *Таблиці 2.1*.

Таблиця 2.1.

Методи емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період

Компоненти долаючої поведінки особистості	Складова компоненту подолання	Психодіагностичний інструментарій
Свідомий компонент	Копінг-стратегії	Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (в адаптації Крапиви М.С.)
Несвідомий компонент	Механізми психологічного захисту	Методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика в модифікації Л. Процик
Індивідуально-психологічні особливості	Риси характеру	П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в адаптації М. Кліманської та І. Галицької
Гендерні переконання	Гендерні упередження	Методика «Опитувальник гендерних установок» (адапт. Костіної Т. О.)
Особистісний потенціал	Психологічні ресурси	Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи

З метою емпіричного дослідження свідомого компоненту реагування особистості на стрес, пов'язаний безпосередньо з розгортанням активних бойових дій, нами було прийняте рішення про використання методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій». Особливість даної методики полягає у тому, що вона досліджує саме базові свідомі стратегії подолання стресу, а саме відображає показники вираженості застосування особистістю таких стратегій: вирішення проблем, соціальна підтримка, а також уникання.

Отже, теоретична концепція Дж. Амірхана постає як цілісна модель базових копінг-стратегій, що забезпечує можливість комплексного аналізу проявів долаючої поведінки особистості. Застосування психодіагностичного

інструментарію Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» у сучасному українському контексті відкриває перспективи для ґрунтовного дослідження специфіки подолання стресу представниками різних соціальних груп, зокрема особами, які пережили вплив воєнних подій.

Складність використання даного психодіагностичного інструменту полягала у тому, що він не був адаптованим для українського соціокультурного простору. Саме тому, в рамках реалізації дисертаційного дослідження, нами було прийнято рішення про необхідність адаптації та стандартизації даної методики.

Адаптація методики Дж.Амірхана «Індикатор копінг стратегій». Надалі у роботі буде подано розгорнуту характеристику процесу адаптації методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», спрямованої на дослідження копінг-стратегій особистості в умовах стресу. Зокрема, висвітлено специфіку застосування процедури подвійного перекладу, обґрунтовано психометричні властивості розробленої україномовної версії методики, а також представлено результати аналізу його внутрішньої валідності та ретестової надійності (Крапива, 2025).

З метою адаптації психодіагностичної методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» було визначено та реалізовано послідовний алгоритм дій. На першому етапі здійснено процедуру подвійного перекладу методики, що відображає лінгвістичну адаптацію інструментарію. Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження психометричних властивостей україномовного варіанту методики шляхом застосування методу тестування з подальшим аналізом внутрішньої узгодженості шкал методики, що оцінювалася за коефіцієнтом α-Кронбаха. Третій етап полягав у перевірці ретестової надійності шляхом зіставлення результатів повторного вимірювання, здійсненого через вісім місяців, із показниками первинного тестування з використанням коефіцієнта лінійної кореляції r-Пірсона для вибірки n_1.

Результати адаптації методики подані далі. Відповідно до першого етапу адаптації психодіагностичного інструментарію було здійснено переклад 33 запитань методики, а також ключа до методики з англійської мови на українську, і навпаки з метою порівняння еквівалентності змісту двох варіантів англомовних методик, в чому і полягає метод подвійного перекладу, який було використано з метою забезпечення максимальної точності та змістової відповідності перекладу (Крапива, 2025).

До реалізації перекладу було залучено двох кваліфікованих філологів англійської мови, які здійснювали роботу незалежно один від одного, що забезпечило підвищення об'єктивності оцінювання змісту запитань двох англомовних варіантів методики. Такий підхід дав змогу відібрати формулювання, які зберігали семантичну відповідність у процесі подвійного перекладу. На завершальному етапі було проведено ґрунтовний аналіз україномовного варіанту тексту методики. Остаточна версія була додатково експертно оцінена психологом, який володіє українською та англійською мовами.

В межах другого етапу адаптації методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» нами було проведено тестування згідно перекладеної україномовної методики у два етапи, у січні 2025 року та у вересні 2025 року. Вибірка для первинного опитування склала 257 осіб, серед яких 45% осіб юнацького віку та 55% респондентів дорослого віку. Гендерний розподіл первинного опитування склав: 66 % осіб жіночої статі та 34% респондентів чоловічої статі. Щодо вторинного тестування за україномовним опитувальником, то в опитуванні було задіяно 469 осіб, серед яких 53% осіб юнацького віку та 47% осіб дорослого віку. Гендерний розподіл в межах вторинного опитування склав: 76% респондентів жіночої статі та 24% респондентів чоловічої статі. Вибірка для первинного і вторинного відповідає критеріям репрезентативності, а саме: в дослідженні взяла участь достатня кількість вибіркової сукупності (n_1=257;n_2=469), вибірка є репрезентативною

до генеральної сукупності (особи юнацького та дорослого віку). Між первинним та вторинним опитуваннями був достатній проміжок часу (8 місяців), що відповідає вимогам до стандартизації методик такого типу (Крапива, 2025).

Для кожного з етапів тестування нами було визначено показник внутрішньої узгодженості запитань методики за допомогою статистичного критерію α-Кронбаха. Даний критерій дозволяє розглянути змінні у наборі даних у вигляді окремих факторів, які демонструють високу внутрішню узгодженість, що і робить використання даного математичного критерію найбільш доцільним у процесі адаптації психодіагностичного інструментарію (Плескач & Коркос, 2025) Результати статистичного аналізу за критерієм α-Кронбаха згідно результатів здійснення двох етапів тестування представлені у *Таблиці 2.2,* що відображає рівень внутрішньої узгодженості методики (Крапива, 2025).

Таблиця 2.2.

Результати перевірки внутрішньої узгодженості методики

№	**Шкала**	**α-Кронбаха для первинного опитування**	**α-Кронбаха для вторинного опитування**
1.	Вирішення проблем	0,768	0.833
2.	Соціальна підтримка	0,880	0,882
3.	Уникання	0,688	0.697

Відповідно до статистичних показників, наведених у *Таблиці 2.2.*, за результатами перевірки внутрішньої узгодженості запитань методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» у розрізі окремих шкал було зафіксовано статистично значущі показники, що відображають рівень внутрішньої валідності психодіагностичного інструментарію. Отримані коефіцієнти перебувають у межах допустимих норм та відповідають вимогам, що висуваються до психодіагностичних інструментів цього типу. Узагальнюючи результати, слід відзначити, що згідно результатів психометричних властивостей методики за коефіцієнтом α-Кронбаха, ми

віднайшли високий рівень внутрішньої узгодженості за шкалами «соціальна підтримка» та «вирішення проблем», тоді як для шкала «уникання» характеризується допустимим рівнем внутрішньої валідності (Крапива, 2025).

На третьому етапі адаптації психодіагностичного інструментарію нами було перевірено показник ретестової надійності методики. Для цього ми здійснили повторне опитування для первинної вибірки (n_1=257), а далі ґрунтовне порівняння показників значущості результатів методики для кожної з шкал за допомогою кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнта лінійної кореляції r-Пірсона (Крапива, 2025). Результати статистичної перевірки значущості показників вимірювань представлені в *Таблиці 2.3.*

Таблиця 2.3

Показники ретестової надійності україномовного варіанту психодіагностичної методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій»

№	Шкала	r-Пірсона між результатами первинного та вторинного тестування (n_1)
1.	Вирішення проблем	0,737
2.	Соціальна підтримка	0,660
3.	Уникання	0,627

Згідно результатів перевірки надійності результатів за методикою Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», які ми можемо спостерігати у *Таблиці 2.3.* можемо говорити про стабільність точність та відтворюваність даних в межах первинного та вторинного тестувань, що підтверджує відповідність даної методики вимогам до психометричних тестів і вказує на доцільність використання україномовного варіанту психодіагностичного інструментарію дослідження базових копінг-стратегій в наукових дослідженнях (Крапива, 2025).

З метою дослідження несвідомого компоненту долаючої поведінки, яким виступають захисні механізми психіки, що є первинною автоматичною реакцією психіки на зовнішній або внутрішній стимул подразник нами було

обрано психодіагностичну Методику «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика в модифікації Л. Процик, що побудована на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчик і структурної теорії особистості Х. Келлермана. Даний інструмент дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного захисту, оцінивши ступінь вираженості кожного механізму в структурі особистості (Процик, 2018).

Механізми психологічного захисту розглядаються авторами методики як похідні базових емоцій, оскільки кожен із них формується для стримування певної емоційної реакції. Під час розробки методики Р. Плутчика та Х. Келлермана спиралися на положення про те, що окремим психічним розладам відповідають можуть відповідати специфічні захисні механізми та пов’язані з ними емоції. Так, пасивність, агресивність, маніакальні, депресивні, істеричні, обсесивні та параноїдальні прояви розглядалися дослідниками як диспозиції, що пов’язуються з певними формами психологічного захисту. Відповідно до концепції авторів, страх, радість, смуток, прийняття, очікування, подив, відраза та гнів зумовлюють формування різних механізмів психологічного захист (Плутчик, 1979).

Психодіагностична методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика в модифікації Л. Процик містить 97 тверджень, що передбачають бінарний тип відповідей та дозволяють оцінити вираженість таких механізмів психологічного захисту, як заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація та реактивне утворення. Використання методики в межах даного дослідження надало можливість визначити особливості несвідомого реагування цивільного населення на екстремальні обставини війни, а також проаналізувати взаємозв'язок захисних механізмів психіки з копінг-стратегіями, психологічними ресурсами в структурі долаючої поведінки особистості в умовах воєнного стану. Методика має чітке теоретичне підґрунтя, засноване на психоеволюційній теорії емоцій Р. Плутчика та структурній теорії особистості Х. Келлермана, і широко

використовується в межах реалізації наукових досліджень, чим і був обумовлений її вибір (Процик, 2018).

З метою дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості як вагомого компоненту долаючої поведінки, що може виступати фундаментом формування вектору реагування особи на ситуацію переживання стресу, пов’язаного з війною, нами було обрано методику П’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в адаптації М. Клiманської та І. Галицької, що досліджує п’ять основних диспозицій в структурі особисті. Такими диспозиціями виступають екстраверсія, дружелюність добросовісність, емоційна стабільність, а також відкритість новому досвіду (Кліманська & Галицька, 2019).

Детальніше розглянемо характеристики основних рис особистості, що є універсальними, надкультурними та наддемографічними, тобто дозволяють виявити найбільш загальні аспекти індивідуально-психологічної характеристики суб’єкта. Екстраверсія характеризує спрямованість особистості на соціальну взаємодію, потребу у міжособистісних контактах та рівень психічної активності. Особи з високими показниками прояву даної риси, як правило, демонструють оптимізм, відкритість до спілкування, товариськість, енергійність, схильність до активної діяльності та пошуку нових вражень. Водночас низький рівень екстраверсії, який традиційно асоціюється з інтроверсією, проявляється як схильність до стриманості, орієнтацією на внутрішній світ, схильністю до усамітнення, обмеженням соціальних контактів та уникненням надмірної міжособистісної взаємодії (Кліманська & Галицька, 2019).

Доброзичливість відображає особливості міжособистісного ставлення особистості до оточення та визначає рівень довіри, емпатійності, готовності до співпраці, роботі в команді, а також емоційної залученості в життя інших. Високий рівень доброзичливості може бути пов'язаний із чуйністю,

альтруїстичною спрямованістю, здатністю до компромісу, толерантністю та схильністю підтримувати позитивні соціальні взаємини у референтній групі. Натомість низькі показники даної диспозиції в структурі особистості можуть супроводжуватися більшою підозрілістю, конкурентністю, критичністю, орієнтацією на власні інтереси та меншою готовністю йти на компроміс у комунікації, а також враховувати потреби інших людей (Кліманська & Галицька, 2019).

Добросовісність як особистісна диспозиція характеризує рівень організованості, відповідальності та самодисципліни особи. Дана риса відображає здатність людини до цілеспрямованого планування власної діяльності, дотримання встановлених норм, контролю поведінки та наполегливого досягнення поставлених цілей. Осіб з високими показниками добросовісності можна охарактеризувати як суб’єктів, що відзначаються дисциплінованістю, працелюбністю, надійністю, акуратністю та відповідальним ставленням до виконання своїх обов'язків. Низький рівень прояву диспозиції добросовісності в структурі особистості може проявлятися недостатньою організованістю, імпульсивністю, схильністю до відкладання справ, меншою послідовністю у досягненні цілей та недостатнім рівнем самоконтролю (Кліманська & Галицька, 2019).

Емоційна стабільність є характеристикою здатності особистості підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу, ефективно регулювати емоційні переживання та адаптуватися до несприятливих життєвих обставин. Високий рівень емоційної стабільності як диспозиції може свідчити про розвинені механізми саморегуляції, емоційну врівноваженість, стійкість до фрустрації, здатність конструктивно долати труднощі та контролювати інтенсивність негативних емоцій, високий рівень розвитку адаптивної долаючої поведінки, наявність високого рівня розвитку навичок стабілізації власного психоемоційного стану. Низький рівень емоційної стабільності як риси особистості може характеризуватися підвищеною емоційною

лабільністю, схильністю до тривоги, страху, дратівливості, невпевненості у власних силах, підвищеного нейротизму, переживання почуття провини, сорому та навпаки труднощами емоційної саморегуляції (Кліманська & Галицька, 2019).

Відкритість новому досвіду як диспозиційна риса в структурі особистості визначає рівень прояву готовності суб'єкта до пізнання нового, інтелектуальну допитливість, гнучкість мислення та прагнення до розширення власного життєвого досвіду, а також прийняття ризику на цьому шляху. Особи з високими показниками відкритості новому досвіду характеризуються розвиненою уявою, схильністю до творчості, креативністю, інтересом до нових знань, різноманітних ідей, нестандартних підходів, а також позитивним ставленням до змін та інновацій. Низький рівень диспозиції щодо відкритості новому досвіду, навпаки, пов'язаний із наданням особою переваги традиційним способам мислення, схильністю до збереження консервативності у поглядах, прагматичною орієнтацією на життя, практичністю та низьким рівнем зацікавленості у змінах та пошуку нових векторів реалізації життєвих планів (Кліманська & Галицька, 2019).

Теоретичне підґрунтя моделі «Великої п'ятірки» підтверджується зокрема дослідженнями П. Коста та Р. Мак-Крей, спираючись на результати метааналізу яких, було обґрунтовано низку положень, що доводять науково обґрунтованість саме п'ятифакторної структурної моделі особистості. По-перше, п'ять базових особистісних рис розглядаються як відносно стійкі диспозиційні характеристики, що послідовно проявляються у різних формах поведінкових реакцій особистості. По-друге, зазначені фактори відтворюються в різних теоретичних моделях особистості та описуються за допомогою подібних психологічних конструктів, що свідчить про їх концептуальну узгодженість з іншими науковими підходами. По-третє, структура моделі має високий рівень універсальності, оскільки її фактори були виявлені у представників різних вікових, статевих, культурних, мовних та

етнічних груп. Як висновок, П. Коста та Р. Мак-Крей зазначають, що результати досліджень свідчать про наявність біологічних передумов формування особистісних рис запропонованих п'ятифакторною теорією особистості, що підтверджує їх відносну стабільність у часі та певну зумовленість індивідуальними, генетично обумовленими, особливостями функціонування нервової системи (Коста & Мак-Крей, 1992).

Наступним компонентом, що може бути пов'язаний із адаптивністю формування реакції подолання на стресогенну ситуацію, нами було визначено гендерні переконання, що у свою чергу являють собою складну систему когнітивних уявлень, ціннісних орієнтацій і соціально сформованих установок, що визначають сприйняття чоловічих і жіночих ролей в суспільстві, а також можуть впливати на формування певних гендерних упереджень (Коханова & Бурячок, 2023). Згідно логіки нашого дослідження, гендерна упередженість, у свою чергу, може бути пов'язана із певними типами долаючої поведінки. З метою дослідження рівня гендерної упередженості цивільного населення у воєнний період нами було використано психодіагностичний опитувальник: Методика «Опитувальник гендерних установок» (в адаптації Т. Костіної та І.Булах) (Костіна & Булах, 2021).

Методика «Опитувальник гендерних установок» (в адаптації Т. Костіної та І.Булах) містить 20 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект гендерних установок та соціальних уявлень про ролі жінок і чоловіків в суспільстві. Респондентам пропонується оцінити ступінь власної згоди або незгоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою, що охоплює варіанти відповідей від повної незгоди до повної згоди. Такий формат дозволяє зафіксувати не лише полярні позиції, а й проміжний рівень вираженості досліджуваних переконань, що відображають гендерні упередження. забезпечуючи більш диференційовану оцінку індивідуальних особливостей особистості, щодо досліджуваного феномену, чим і обумовлений вибір нами даної методики (Костіна & Булах, 2021).

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарної кількості балів, отриманих за всіма пунктами опитувальника. Загальний показник відображає рівень сформованості гендерних переконань та дає можливість визначити ступінь вираженості гендерних упереджень у респондентів, яких охоплює дослідження. Використання єдиної системи оцінювання забезпечує простоту інтерпретації результатів і дозволяє застосовувати методику як у наукових дослідженнях, так і в практиці психологічного консультування, освітньої діяльності та соціально-психологічного моніторингу (Костіна & Булах, 2021).

Доцільність використання української адаптації опитувальника Методика «Опитувальник гендерних установок» (в адаптації Т. Костіної та І. Булах) у наукових дослідженнях підтверджується результатами її психометричної перевірки, які засвідчують відповідність методики основним вимогам, що висуваються до психодіагностичного інструментарію такого типу. Процес адаптації методики полягав у проведенні первинної оцінки психометричних властивостей, із дотриманням процедури повторного тестування, що дало змогу перевірити як внутрішню узгодженість, так і стабільність результатів у часі (Костіна & Булах, 2021).

Одним із ключових показників якості методики виступає внутрішня узгодженість, яка оцінювалася за допомогою коефіцієнта α-Кронбаха (α = 0,83**)**. Отримане значення свідчить про високий рівень узгодженості між пунктами опитувальника та підтверджує, що всі твердження спрямовані на вимірювання єдиного психологічного конструкта, а саме рівня прояву гендерної упередженості особистості в контексті її гендерних переконань (Костіна & Булах, 2021).

Таким чином, можемо зробити висновок про те, що результати психометричної перевірки української адаптації опитувальника Методика «Опитувальник гендерних установок» (в адаптації Т. Костіної та І. Булах) вказують на його належні показники валідності та надійності, що засвідчує

високий рівень внутрішньої узгодженості поряд із достатньою ретестовою стабільністю стабільністю показників у часі, що і стало підставою для використання даного психодіагностичного інструменту нами в межах дисертаційного дослідження (Костіна & Булах, 2021).

Для того щоб емпірично дослідити ресурсний потенціал особистості як структурний компонент долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період нами було використано Методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи (Штепа, 2018).

Структура опитувальника охоплює низку психологічних ресурсів, кожен із яких відображає окремий аспект особистісного потенціалу та формує фундамент психологічної ресурсності особистості, який може допомогти ефективно долати життєві стреси. До змісту методики включено такі компоненти психологічної ресурсності, як упевненість у собі, доброта до людей, готовність допомагати іншим, прагнення до успіху, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професійній діяльності, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, уміння їх оновлювати, здатність уміло використовувати наявні ресурси та інтегральний показник, що відображає загальний рівень психологічної ресурсності особистості. Така структура дозволяє здійснювати комплексне дослідження рівнів прояву різних психологічних ресурсів у структурі психологічної ресурсності особистості, акцентуючи увагу на цілісній системі внутрішніх ресурсів, які забезпечують особистісний розвиток і психологічну адаптацію особистості в умовах стресу, пов’язаного з війно, що і обумовило вибір нами даної методики з метою реалізації дисертаційного дослідження (Штепа, 2018).

Зміст кожної шкали ґрунтується на фундаментальних уявленнях про механізми функціонування особистості та відображає різні напрями реалізації психологічних ресурсів. Зокрема, упевненість у собі О. Штепа характеризує як здатність особистості довіряти власним можливостям, наполегливо досягати

поставлених цілей і конструктивно реагувати на невдачі. Доброту до людей та готовність допомагати іншим дослідниця описує як соціально орієнтовані психологічні ресурси, що проявляються у співпереживанні, підтримці, толерантності та готовності до співпраці. Зокрема, доброта до людей ґрунтується на уявлені про те, що люди навколо також є добрими, що дозволяє знижувати рівень прояву конкурентності у взаємодії, а готовність допомагати іншим визначає схильність до альтруїстичної поведінки, що сприяє налагодженню довірливих стосунків на основі співпраці. Прагнення до успіху й професійна самореалізація відображають мотиваційний компонент ресурсності, тоді як творчість, прагнення до мудрості та робота над собою характеризують спрямованість особистості на саморозвиток, рефлексію, пізнання нового досвіду та розширення власного потенціалу. Водночас відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, уміння їх відновлювати й ефективно використовувати забезпечують регулятивний компонент психологічної ресурсності, який визначає здатність людини свідомо керувати власними психологічними можливостями, підтримувати внутрішню рівновагу та мобілізувати особистісний потенціал відповідно до вимог конкретної життєвої ситуації. Інтегральним показником, що вимірює Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи є рівень загальної психологічної ресурсності особистості, який формується, на думку авторки, на основі сукупної оцінки всіх досліджуваних психологічних ресурсів. Даний показник показник визначає загальний рівень здатності особистості до саморозвитку, автономного прийняття рішень, конструктивного подолання життєвих труднощів, підтримання ефективної взаємодії з оточенням та реалізації власного потенціалу у професійній й особистісній сферах (Штепа, 2018). Таким чином, Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи дозволяє не лише визначити ступінь розвитку окремих ресурсів, а й оцінити їхню взаємодію як єдиної системи, що забезпечує психологічну стійкість та ефективність

життєдіяльності, що особливо цінно в контексті дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

Загалом, результати перевірки психометричних властивостей, наведені О. Штепою як висновок, свідчать про те, що «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» має належний рівень надійності, конструктної та критеріальної валідності, що забезпечує точність вимірювання психологічної ресурсності як інтегральної характеристики особистісного потенціалу, що і було необхідним для реалізації емпіричного дослідження в межах дисертаційної роботи (Штепа, 2018).

Отже, інструментальною базою для реалізації констатувального етапу виконання дослідницької роботи стали п’ять психодіагностичних методик, що відповідають вимогам щодо реалізації даного дослідницького етапу. Окрім того, з метою обробки отриманих в ході констатувального етапу даних нами були використано низку математичних методів обробки даних, серед яких методи описової статистики, кореляційний та регресійний аналіз, а також факторний аналіз. На основі визначених показників нормальності розподілу даних для кожної відповідної шкали нами було обрано відповідні математичні критерії для математичної обробки даних в межах визначених типів аналізу Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена дозволив детально дослідити взаємозалежності між різними показниками що характеризують подолання стресу, пов’язаного з війною, цивільними особами. Регресійний аналіз зробив можливим дослідити предиктори формування адаптивних копінг-стратегій особистості у воєнний період. Факторний аналіз було використано з метою віднайдення відповідних чинників адаптивних стратегій долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

Вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети, завдань і логіки дослідження, а також з урахуванням особливостей вибірки цивільного населення, яке проживає в умовах воєнного стану. При доборі доборі методик було визначено низку критеріїв, що забезпечують

доцільність їх застосування: відповідність досліджуваним психологічним конструктам, об'єктивність, валідність, надійність, ефективність, практичність та компактність. Дотримання зазначених критеріїв дало змогу сформувати комплекс психодіагностичну батарею, яка забезпечила всебічне дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільних осіб та чинників, що її детермінують. Доцільність використання психодіагностичного інструментарію, що відображає кількісні характеристики змінних та обґрунтування щодо доцільності дослідження цих змінних відображено у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Обґрунтування використання психодіагностичного інструментарію

№	Психодіагностична методика	Вимірюваний параметр	Кількість змінних	Обґрунтування доцільності
1.	Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (в адаптації Крапиви М.С.)	Копінг-стратегії	3	Емпіричне дослідження базових копінг-стратегій особистості
2.	Методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика в модифікації Л. Процик	Механізми психологічного захисту	9	Емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту як базових несвідомих способів подолання
3.	П’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в адаптації М. Кліманської та І. Галицької	Особистісні риси	5	Емпіричне дослідження особистісних диспозиційних рис в структурі долаючої поведінки особистості
4.	Методика «Опитувальник гендерних установок» (адапт. Костіної Т. О.)	Гендерна упередженість	1	Підтвердженя або спростування емпіричної гіпотези щодо зв’язку гендерної упередженості з некоструктивним подолання стресу, обумовленого воєнними діями
5.	Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи	Психологічні ресурси	15	Емпіричне дослідження психологічної ресурсності в процесі подолання стресу у воєнний період

З метою проведення констатувального етапу нами залучалися респонденти, що були представниками цивільного населення, тобто не брали

безпосередньої участі у воєнних діях. Зокрема дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Київського інституту бізнесу і технологій, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Всеукраїнською громадської організації осіб з інвалідністю «Інститут реабілітації та соціальних технологій», Формування вибірки також здійснювалося за принципом «Снігової кулі», коли через мережу соціальних контактів одні респонденти залучали інших.. На етапі збору емпіричних даних було опитано 501 респондента, що були цивільними громадянами різного віку та статі і відносили себе до різних соціального статусу, зокрема в опитуванні взяло участь 78 % жінок та 22 % чоловіків. 45,5 % респондентів належали до вікової категорії осіб раннього дорослого віку, 10 % належали до представників середнього віку, а 44,5 % респондентів склали представники юнацького віку. Респондентів в межах вибірки було об'єднано у групи за статусами щодо демографічної складової, а саме 16 % склали внутрішньо переміщені особи, 4% вибірки були цивільні громадяни, що мають статус біженця, перебуваючи за кордоном, 68% осіб зазначили, що не змінювали місця власного проживання після повномасштабного вторгнення країни-агресора в Україну, 12% віднесли себе до осіб, що виїжджали у зв'язку війною, але невдовзі повернулися в Україну.

На третьому формувальному етапі реалізації дисертаційного дослідження нами було розроблено тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» з метою її подальшої апробації і перевірки ефективності для цивільних осіб у часі війни. В межах данного етапу було сформовано експериментальні та контрольні групи досліджуваних з метою реалізації формувального впливу. Перед впровадженням програми було здійснено первинну діагностику, що включала дослідження базових копінг-стратегій майбутніх учасників тренінгу, рівня психологічної ресурсності та резильєнтності. Тренінгова програма реалізовувалася згідно квазіекспериментального плану, де було

сформовано експериментальну та контрольні групи учасників з метою перевірки гіпотези про ефективність програми. Формувальний вплив здійснювався на експериментальну групу, після чого було здійснено повторне опитування з метою порівняння відповідних показників, що формувалися. Контрольна група не зазнавала впливу, проте була також залучена до повторного опитування з метою порівняння показників. Результати апробації тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» підтвердили її ефективність на значущому рівні.

Четвертим і заключним етапом щодо дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період став узагальнюючий етап роботи, в межах якого нами було здійснено аналіз відповідних даних констатувального та формувального експериментів, що були отримані в процесі дослідження. Специфіка цього етапу полягає у віднайдені відповідних психологічних закономірностей, що характеризують психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

Таким чином, даний параграф висвітлює особливості методики та організації емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, розкриваючи конкретні етапи реалізації дослідницької роботи, валідність та надійність психодіагностичного інструментарію та особливості планування констатувального та формувального експерименту в межах дисертаційної роботи.

2.2. Результати дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період

Дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки як регулятивного механізму протидії стресорам, що можуть бути пов'язані з війною постає особливо важливим, оскільки інтенсивність воєнних дій в Україні невпинно зростає, а воєнний стан постійно продовжується з лютого 2022 року, а отже стиль реагування особистості на стрес у часі війни може набувати принципово нових форм та мати свої характерні властивості.

З метою виокремлення таких властивостей нами було охарактеризовано усі важливі на нашу думку показники, що можуть характеризувати долаючу поведінку особистості під час війни, а саме копінг-стратегії особистості, механізми психологічного захисту, рівень психологічної ресурсності, особистісні риси, як основу особистісного потенціалу, а також рівень гендерної упередженості, спираючись на те що особистісне ставлення до жіночих та чоловічих ролей в суспільстві може обумовлювати вибір стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях, зокрема під час війни.

Описова статистика. Щодо дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій цивільного населення у воєнний період нами було здійснено опис показників за трьома базовими стратегіями за Дж. Амірханом за методикою «Індикатор копінг-стратегій» в адаптації М. Крапиви, а саме «стратегією вирішення проблем», «соціальною підтримкою» та «униканням». Найвищим середнім значенням характеризується шкала «Вирішення проблем» (M = 20,96; SD = 3,99), що свідчить про низький рівень прояву даного показника, що можна охарактеризувати як не достатнє переважання активної, проблемно-орієнтованої стратегії долаючої поведінки цивільного населення.

Таким чином, можемо стверджувати, що учасники дослідження менш схильні спрямовувати власні зусилля на аналіз ситуації, пошук

конструктивних рішень та можуть відчувати труднощі у практичній реалізації обраної стратегії усунення причини стресу.

Середнє значення за шкалою «Соціальна підтримка» становило 23,60 бала при стандартному відхиленні 5,21 (M = 23,60; SD = 5,21), що свідчить про достатньо виражену орієнтацію респондентів на звернення по допомогу до референтного соціального оточення. Порівняно більша величина стандартного відхилення за шкалою «Соціальна підтримка» може вказувати на індивідуальні відмінності у використанні цієї копінг-стратегії, пошук різноманітних соціальних ресурсів, на рівні міжособистісних стосунків, громади, залучення до волонтерства тощо.

Середнє значення, що зафіксовано за шкалою «Уникання» складає 24,57 (M = 24,57; SD = 4,12), що свідчить про наявність певної тенденції до психологічного дистанціювання від проблем, схильність до відходу від реальності, фантазування або ігнорування складної ситуації, а також відкладання її вирішення. Даний рівень є середнім у відповідності до тестових норм, що дозволяє припустити, що стратегія уникання продовжує виконувати важливу регулятивну функцію, знижуючи емоційне напруження в умовах тривалого стресу, проте не сприяючи вирішенню проблемних ситуацій.

Значення асиметрії за всіма трьома шкалами методики Дж Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» в адаптації М.С. Крапиви перебувають в межах від –0,539 до –0,070, що вказує на незначну асиметрію та певне накопичення результатів у зоні високих значень.

Найбільш виражена асиметрія спостерігалася за шкалою «Вирішення проблем» (Sk = –0,539), що може свідчити про надання переваги респондентами щодо використання цієї стратегії. Значення ексцесу варіювали від –0,655 до 0,193, тобто не виходили за межі, які вказували б на суттєве відхилення від нормального розподілу. Детальніше описові статистики за шкалами методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» можемо спостерігати у Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Описові статистики за шкалами методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (в адаптації М. Крапиви)

Показник	Шкали		
	Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання
Розмах	21,00	22,00	22,00
Мінімум	12,00	11,00	11,00
Максимум	33,00	33,00	33,00
Середнє значення	20,9581	23,6048	24,5669
Стандартна похибка	0,17826	0,23257	0,18407
Стандартне відхилення	3,99002	5,20572	4,11995
Дисперсія	15,920	27,099	16,974
Асиметрія	-0,539	-0,121	-0,070
Стандартна похибка асиметрії	0,109	0,109	0,109
Ексцес	0,193	-0,655	-0,384
Стандартна похибка ексцесу	0,218	0,218	0,218

З метою перевірки відповідності розподілів нормальному закону було застосовано критерії Колмогорова–Смирнова та Шапіро–Вілка Для всіх трьох шкал отримано статистично значущі результати: для шкали «Вирішення проблем» критерій Шапіро–Вілка становив $W = 0,972$ при $p < 0,001$; для шкали «Соціальна підтримка» – $W = 0,980$ при $p < 0,001$; для шкали «Уникання» – $W = 0,991$ при $p = 0,004$. Аналогічно критерій Колмогорова–Смирнова також виявив статистично значущі відхилення від нормальності ($p < 0,001$ для всіх шкал). Отримані значення рівнів значущості свідчать про відхилення емпіричних розподілів від нормального закону.

Щодо дослідження психологічних особливостей використання цивільним населенням механізмів психологічного захисту за методико «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика (в модифікації Л. Процик), нами було виявлено, що середні значення проявів механізмів психологічного захисту знаходяться в діапазоні від 42,14 до 61,69 балів. Найвище середнє значення зафіксовано за шкалою «Інтелектуалізація» ($M = 61,69$; $SD = 18,96$), що може свідчити про потребу цивільного населення в логічному обґрунтуванні екстремальної ситуації війни, використання раціональних суджень та аргументів з метою інтерпретації можливих причин та наслідків переживання стресу, пов’язаного з війною. Натомість найнижче значення спостерігається за

шкалою «Реактивне утворення» (M = 42,14; SD = 24,42). Такий результат щодо реактивного утворення можна охарактеризувати як тенденцію до помірної схильності щодо трансформації власних переживань у протилежні за змістом емоційні або поведінкові прояви, що загалом свідчить про низький рівень домінування даного психологічного захисту у структурі долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану.

Середнє значення за шкалою «Заперечення» становить 51,82 бала (M = 51,82; SD = 18,98), за шкалою «Витіснення» – 43,68 бала (M =51,82; SD = 18,10), за шкалою «Регресія» – 53,48 бала (M = 53,48; SD = 23,13), за шкалою «Компенсація» – 51,94 бала (M =51,94; SD = 22,23), за шкалою «Проекція» – 53,78 бала (M =53,78; SD = 23,05), за шкалою «Заміщення» – 48,98 бала (M = 48,98; SD = 23,14). Отже, середні значення напруженості механізмів психологічного значення за шкалами «Заперечення», «Витіснення», «Регресії», «Компенсації» та «Заміщення» досягаючи рівня більше 50% визначаються як такі, що можуть часто використовуватися респондентами у різних варіаціях в залежності від специфіки зовнішніх обставин та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Таким чином, згідно результатів за даними шкалами можемо говорити про достатню вираженість таких тенденцій несвідомого реагування цивільних осіб на стрес, пов’язаний з війною:

- збереження психічного гомеостазу за рахунок ігнорування загрозливих обставин війни;
- зниження психоемоційного напруження через відмову від усвідомлення війни як екстремальної події;
- використання звичних спрощених поведінкових реакцій з метою ефективної адаптації; прагнення до саморозвитку та досягнення успіху як компенсаторний компонент подолання;

– зменшення рівня внутрішнього напруження за рахунок вивільнення емоцій у відносно безпечних умовах, для прикладу за рахунок екстремальних розваг, хобі.

Середнє значення інтегрального показника «Загальне напруження механізмів психологічного захисту» дорівнювало 51,17 (M = 51,17; SD = 11,17). Даний результат свідчить про те, що інтенсивність функціонування системи психологічного захисту у респондентів є достатньо вираженою, що вказує на залученість несвідомих механізмів психологічного захисту у процес регуляції емоційних переживань та подолання психотравмувальних впливів війни як екстремальної події.

Значення коефіцієнтів асиметрії перебували в межах від –0,277 до 0,441, що вказує на відсутність суттєвого зміщення розподілів значень відповідних змінних. Для шкали «Заперечення» коефіцієнт асиметрії становив –0,070, для «Витіснення» – 0,176, для «Регресії» – –0,211, для «Компенсації» – –0,059, для «Проекції» – –0,277, для «Заміщення» – 0,118, для «Інтелектуалізації» –0,226, для «Реактивного утворення» – 0,441, для інтегрального показника – 0,204.

Стандартна похибка асиметрії для всіх шкал дорівнювала 0,109. Значення ексцесу за окремими шкалами варіювали від –0,791 до 2,035. Для шкали «Заперечення» ексцес становив –0,254, для «Витіснення» – –0,096, для «Регресії» – –0,623, для «Компенсації» – –0,670, для «Проекції» – –0,660, для «Заміщення» – –0,791, для «Інтелектуалізації» – –0,435, для «Реактивного утворення» – –0,488. Найбільше значення ексцесу зафіксовано для інтегрального показника «Загальне напруження механізмів психологічного захисту» (K = 2,035).

Стандартна похибка ексцесу для всіх шкал становила 0,218. Описові статистики за шкалами методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, (в модифікації Л. Процик) можемо бачити у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Описові статистики за шкалами методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика (в модифікації Л. Процик)

Показник	Шкали								
	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Загальне напруження механізмів психологічного захисту
Розмах	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Мінімум	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Максимум	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Середнє значення	51,8170	43,6804	53,4786	51,9361	53,7804	48,9800	61,6940	42,1357	51,1693
Стандартна похибка	0,84802	0,80853	1,03323	0,99303	1,02972	1,03364	0,84709	1,09109	0,49892
Стандартне відхилення	18,98122	18,09726	23,12691	22,22710	23,04816	23,13599	18,96039	24,42191	11,16733
Дисперсія	360,287	327,511	534,854	494,044	531,218	535,274	359,496	596,430	124,709
Асиметрія	-0,070	0,176	-0,211	-0,059	-0,277	0,118	-0,226	0,441	0,204
Стандартна похибка асиметрії	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109
Ексцес	-0,254	-0,096	-0,623	-0,670	-0,660	-0,791	-0,435	-0,488	2,035
Стандартна похибка ексцесу	0,218	0,218	0,218	0,218	0,218	0,218	0,218	0,218	0,218

Перевірка нормальності розподілу показників за шкалами методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика (в модифікації Л. Процик) здійснювалася за допомогою критеріїв Колмогорова–Смирнова та Шапіро–Вілка. Відповідність емпіричного розподілу нормальному закону встановлювалася за умови, що рівень статистичної значущості перевищував критичне значення 0,05 ($p > 0,05$).

За критерієм Колмогорова–Смирнова для більшості шкал було отримано статистично значущі результати ($p < 0,001$), що вказує на відхилення розподілів від нормального закону. Зокрема, для шкали «Заперечення»

значення статистики становило D = 0,086 при p < 0,001, для шкали «Витіснення» – D = 0,118 при p < 0,001, для шкали «Регресія» – D = 0,081 при p < 0,001, для шкали «Компенсація» – D = 0,109 при p < 0,001, для шкали «Проекція» – D = 0,102 при p < 0,001, для шкали «Заміщення» – D = 0,091 при p < 0,001, для шкали «Інтелектуалізація» – D = 0,103 при p < 0,001, для шкали «Реактивне утворення» – D = 0,133 при p < 0,001. Лише для інтегрального показника «Загальне напруження механізмів психологічного захисту» значення критерію Колмогорова–Смирнова становило D = 0,039 при p = 0,063, що перевищує порогове значення 0,05 і свідчить про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу за цим показником.

Таким чином, можемо говорити про те, що шкали методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика (в модифікації Л. Процик) мають статистично значущі відхилення від нормального розподілу, тоді як для інтегрального показника «Загальне напруження механізмів психологічного захисту» за критерієм Колмогорова–Смирнова статистично значущих відмінностей від нормального розподілу не було виявлено (p = 0,063).

Щодо дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості в контексті долаючої поведінки нами було використано П’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в адаптації М. Кліманської та І. Галицької. Найвищий середній бал у вибірці за даною психодіагностичною методикою було зафіксовано за характерологічною диспозицією «Дружелюбність» (M = 10,35; SD = 2,00), тоді як найнижчий показник було виявлено за шкалою «Емоційної стабільності» (M = 7,18; SD = 2,71).

Високий рівень прояву дружелюбності можна охарактеризувати як схильність до побудови доброзичливих, довірливих стосунків з іншими, бажання до співпраці, співчутливе ставлення до людей, прагнення до взаємоповаги та підтримки гармонійної міжособистісної взаємодії. На противагу цьому низький рівень емоційної стабільності може вказувати на

високий рівень прояву нейротизму як диспозиційної риси, підвищену емоційну реактивність, переживання пригніченості, тривожних та депресивних проявів, страху. У поєднанні з високим рівнем показника дружелюбності низький рівень емоційної стабільності як характерологічної диспозиції може проявлятися як особлива чутливість до оцінки оточуючих, психоемоційна напруга у міжособистісному спілкуванні, переживання тривоги, почуття провини навіть через незначні суперечності.

Середнє значення за шкалою «Екстраверсія» становило 8,76 бала (M = 8,76; SD = 2,62), за шкалою «Добросовісність» – 9,96 бала (M = 9,96; SD = 2,49), за шкалою «Відкритість новому досвіду» – 9,41 бала (M =9,41; SD = 2,66). Отже, наступною за вираженість прояву після диспозиції «Дружелюбність» серед цивільних осіб виступає «Добросовісність», що характеризується схильністю до організованості, відповідальності, дисциплінованості, сумлінності у виконанні справ, відображає бажання ретельно планувати свою діяльність і контролювати процес її виконання. «Відкритість новому досвіду» натомість займає третє місце за вираженістю диспозиційних рис, згідно результатів констатувального етапу дослідження, і відображає виражену схильність цивільного населення до креативності, творчого мислення, пошуку нових шляхів вирішення складних завдань, особливо в контексті воєнного стану.

Таким чином можемо говорити, що особистісний портрет цивільної особи у воєнний період складає «Дружелюбність», «Добросовісність» та «Відкритість новому досвіду», що можна охарактеризувати як важливі ресурси долаючої поведінки, що нашу думку, можуть виступати фундаментом психологічної стійкості адаптаційного потенціалу українського народу.

Середнє значення прояву диспозиційної риси «Екстраверсія» може свідчити про те, що цивільне населення віддає перевагу збереженню балансу між залученістю у соціальне життя та побудові власного комфортного особистісного простору. Таким чином, можемо припустити що бажання

підтримувати міжособистісні стосунки з іншими водночас може бути ресурсом подолання, проте надмірної потреби у постійній соціальній залученості загалом не спостерігається в межах вибірки.

Коефіцієнти асиметрії перебували в межах від –0,511 до 0,223. Для шкал «Екстраверсія» (Sk = –0,151), «Дружелюбність» (Sk = –0,383), «Добросовісність» (Sk = –0,511) та «Відкритість новому досвіду» (Sk = –0,319) спостерігалася незначна від'ємна асиметрія.

Для шкали «Емоційна стабільність» коефіцієнт асиметрії був додатним (Sk = 0,223). Абсолютні значення асиметрії не перевищували 1,0, тобто не виходили за межі, які зазвичай розглядаються як ознака суттєвого порушення симетричності розподілу. Стандартна похибка асиметрії для всіх шкал становила 0,109.

Значення ексцесу варіювали від –0,434 до 0,139. Для більшості шкал ексцес був від'ємним, що свідчило про дещо більш пласкі розподіли порівняно з нормальним. Лише для шкали «Дружелюбність» зафіксовано незначне додатне значення ексцесу (K = 0,139).

Абсолютні значення ексцесу були невеликими та не перевищували значення в 1,0, тобто можемо говорити про те, що показники не виходили за межі помірних відхилень від нормального розподілу. Стандартна похибка ексцесу для всіх шкал методики становила 0,218. Описові статистики, що були визначені нами за шкалами психодіагностичної методики П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в адаптації М. Кліманської та І. Галицької можемо спостерігати у Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Описові статистики за шкалами П'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в адаптації М. Кліманської та І. Галицької

Показник	Шкали				
	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Розмах	12,00	10,00	11,00	12,00	12,00

Показник	Шкали				
	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Мінімум	2,00	4,00	3,00	2,00	2,00
Максимум	14,00	14,00	14,00	14,00	14,00
Середнє значення	8,7605	10,3513	9,9621	7,1836	9,4132
Стандартна похибка	0,11721	0,08954	0,11125	0,12126	0,11863
Стандартне відхилення	2,62345	2,00408	2,49009	2,71408	2,65536
Дисперсія	6,883	4,016	6,201	7,366	7,051
Асиметрія	-0,151	-0,383	-0,511	0,223	-0,319
Стандартна похибка асиметрії	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109
Ексцес	-0,272	0,139	-0,369	-0,434	-0,247
Стандартна похибка ексцесу	0,218	0,218	0,218	0,218	0,218

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Колмогорова–Смирнова дозволяє констатувати, що для всіх шкал значення рівня статистичної значущості були меншими за 0,001 (табл. 2.6). Для шкали «Екстраверсія» статистика критерію становила D = 0,095, для «Дружелюбності» – D = 0,121, для «Добросовісності» – D = 0,129, для «Емоційної стабільності» – D = 0,096, для «Відкритості новому досвіду» – D = 0,094. В усіх випадках $p < 0,05$, що свідчить про відсутність нормального розподілу..

Аналогічні результати отримано за критерієм Шапіро–Вілка. Значення статистики W становило 0,979 для шкали «Екстраверсія», 0,965 для «Дружелюбності», 0,956 для «Добросовісності», 0,976 для «Емоційної стабільності» та 0,972 для «Відкритості новому досвіду». Для всіх шкал рівень значущості був меншим за 0,001, що також свідчить про відхилення розподілів від нормального закону.

Таким чином, результати описової статистики засвідчили достатню варіативність показників за всіма шкалами П’ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR), а значення асиметрії та ексцесу не виходили за

межі помірних відхилень. Водночас формальні критерії Колмогорова–Смирнова та Шапіро–Вілка характеризуються статистично значущими відхиленнями від нормального розподілу за всіма досліджуваними шкалами ($p < 0,001$).

Щодо дослідження показника гендерної упередженості в межах констатувального етапу дослідницької роботи за методикою «Опитувальник гендерних установок» (в адаптації Т. Костіної) нами було визначено, що для показника «Схильність до гендерних упереджень» середнє значення у вибірці становило 31,23 бала ($M = 31,23$; $SD = 9,35$). Отриманий результат свідчить про низьку вираженість гендерних упереджень у досліджуваній вибірці, щ може вказувати на орієнтацією респондентів на принципи гендерної рівності, відсутність вираженої схильності до стереотипізації соціальних ролей за ознакою статі.

Стандартна похибка середнього становила 0,42 бала, що є незначною величиною порівняно із самим середнім значенням і вказує на високу точність його оцінювання. Стандартне відхилення дорівнювало 9,35 бала, а дисперсія – 87,50. Тому можна констатувати помірний рівень варіативності результатів у межах вибірки.

Коефіцієнт асиметрії становив 1,329 при стандартній похибці 0,109. Додатне значення асиметрії вказує на правосторонню асиметрію розподілу, а його абсолютна величина перевищує 1,0, що свідчить про виражене відхилення від симетричної форми розподілу. Відношення коефіцієнта асиметрії до його стандартної похибки становить 12,19, що значно перевищує критичне значення ±1,96 і підтверджує статистичну значущість асиметрії.

Коефіцієнт ексцесу дорівнював 1,647 при стандартній похибці 0,218. Відношення ексцесу до його стандартної похибки становить 7,56, що також значно перевищує критичне значення ±1,96 і вказує на статистично значуще відхилення розподілу від нормального.

Статистика критерію Колмогорова-Смирнова становить D = 0,145 при p <0,001. Оскільки рівень значущості є меншим за 0,05, гіпотезу про відповідність розподілу нормальному закону було відхилено. Аналогічний результат отримано за критерієм Шапіро–Вілка: W = 0,882 при p < 0,001. Значення статистики W є помітно нижчим за 1,00, а рівень значущості також не перевищує 0,05, що підтверджує наявність статистично значущих відхилень від нормального розподілу даних. Детально описові статистики за результатами методики «Опитувальник гендерних установок» (в адаптації Т. Костіної) можна бачити у Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Описові статистики за методикою «Опитувальник гендерних установок» (адаптація Т. Костіної)

Показник	Схильність до гендерних упереджень
Розмах	52,00
Мінімум	20,00
Максимум	72,00
Середнє значення	31,2335
Стандартна похибка	0,41791
Стандартне відхилення	9,35411
Дисперсія	87,499
Асиметрія	1,329
Стандартна похибка асиметрії	0,109
Ексцес	1,647
Стандартна похибка ексцесу	0,218

З метою дослідження ресурсного потенціалу особистості нами було використано методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи. Найвище середнє значення спостерігається за шкалою «Доброта до людей» (M = 6,02; SD = 1,63), що дозволяє розглядати гуманістичну спрямованість взаємодії як одну з провідних характеристик респондентів. Такі показники відображають схильність до прояву емпатії, готовність будувати взаємини на засадах взаємоповаги, довіри та прийняття, а також прагнення підтримувати конструктивний характер міжособистісної взаємодії. Дещо нижче середнє значення було виявлено за шкалами «Допомога іншим» (M = 5,91; SD = 1,53) та «Успіх» (M = 5,52; SD = 1,41). Високі

показники за шкалою «Допомога іншим» можуть свідчити про виражену готовність респондентів надавати підтримку оточуючим та проявляти соціальну відповідальність.

Отримані результати дають підстави припустити, що допомога іншим розглядається досліджуваними не лише як ситуативна поведінкова реакція, а й як важливий особистісний ресурс, який визначає характер їхньої взаємодії з соціальним середовищем. Достатньо високі значення за шкалою «Успіх» можуть свідчити про сформовану орієнтацію респондентів на досягнення поставлених цілей, особистісне зростання та бажання до реалізації власного потенціалу. Таким чином, вагомими особистісними орієнтирами в контексті долаючої поведінки, на нашу думку, можуть бути готовність надавати підтримку оточенню та прагнення до досягнення значущих життєвих і професійних цілей. Найнижчі показники середніх значень за методикою були виявлені за шкалами «Уміння оновлювати власні ресурси» (M = 4,12; SD = 1,13), «Уміння використовувати власні ресурси» (M = 4,16; SD = 1,10) та «Знання власних ресурсів» (M = 4,32; SE = 0,07; SD = 1,64). Такий розподіл результатів може свідчити про недостатній рівень сформованості процесів ресурсної самосвідомості, що проявляється у труднощах розпізнавання власних психологічних ресурсів, їх своєчасної мобілізації та ефективного відновлення після інтенсивних психоемоційних стресогенних навантажень, особливо в контексті воєнного стану.

Спираючись на отримані результати, можемо припустити, що респонденти демонструють більшу готовність інвестувати у власну самоактуалізацію та побудову гармонійних стосунків з іншими особами, аніж спрямовувати їх на підтримку власного психологічного благополуччя, що і обумовлює необхідність цілеспрямованого формувального впливу щодо розвитку психологічної стійкості в структурі долаючої поведінки особистості, здатності цивільного населення плекати власний ресурсний потенціал з метою ефективного відновлення після переживання стресу, пов’язаного з війною.

Середнє значення за шкалою «Упевненість у собі» становить 4,45 бала (M =4,45; SD = 1,93), що свідчить про помірний рівень сформованості віри респондентів у власні можливості. За шкалою «Любов» як психологічного ресурсу показник середнього значення становить 4,92 бала (M =4,92; SD = 1,41), що може свідчити про відкритість до емоційної близькості, прагнення підтримувати довірливі стосунки.

Щодо результатів з шкалою, що відображає психологічний ресурс «Творчість», то середнє значення у вибірці складає 5,23 бала (M =5,23; SD = 1,54), що може вказувати на достатньо розвинену здатність респондентів до пошуку нових креативних способів розв'язання життєвих задач за шкалою. Показник середнього значення за шкалою «Віра у добро» складає 5,18 бала (M =5,18; SD = 1,60), що може відображати схильність респондентів зберігати довіру до людей, підтримувати позитивні очікування щодо соціальної взаємодії. За результатами за шкалою «Прагнення до мудрості» середнє значення складає 5,10 бала (M =5,10; SD = 1,16), характеризує наявну, але не достатньо виражену орієнтацію цивільного населення на самопізнання, осмислення власного досвіду та усвідомлене прийняття життєвих рішень.

За шкалою «Робота над собою» середнє значення складає 5,18 бала (M =5,18; SD = 1,08), що може вказувати на достатню готовність частини респондентів до самовдосконалення та цілеспрямованого розвитку власних особистісних якостей. За шкалою «Відповідальність» середнє значення становить 5,19 бала (M =5,19; SD = 1,27) характеризує готовність респондентів усвідомлювати наслідки власних рішень і дотримуватися прийнятих зобов'язань. Щодо шкали «Самореалізація у професії», що відображає прагнення до самоактуалізації, то середнє значення становить 4,56 (M =4,56; SD = 1,23), що відображає найнижчий показник у вибірці, а отже може вказувати на те, що професійна діяльність не є вагомим ресурсом для генеральної сукупності. Загальний рівень психологічної ресурсності становить 69,86 бала (M =69,86; SD = 9,75).

Відповідно до нормативних показників методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи дане середнє значення відповідає середньому рівню психологічної ресурсності, хоча знаходиться безпосередньо біля нижньої межі інтервалу. Такий результат може свідчити про те, що загалом респонденти володіють достатнім ресурсним потенціалом для підтримки власного психологічного благополуччя та адаптації до життєвих труднощів, проте розвиток окремих ресурсних компонентів є недостатнім.

Зокрема, нижчі показники за шкалами, пов'язаними з усвідомленням, використанням і відновленням власних ресурсів, дають підстави говорити про наявність потреби у подальшому розвитку психологічної ресурсності цивільного населення в структурі його долаючої поведінки у воєнний та повоєнний періоди.

Значення коефіцієнтів асиметрії за всіма шкалами є від'ємними і варіюють від –0,684 до –0,064. Найбільш виражена від'ємна асиметрія спостерігається за шкалою «Доброта до людей» (Sk = –0,684), тоді як найменша – за шкалою «Уміння використовувати власні ресурси» (Sk = –0,064). Для інтегрального показника коефіцієнт асиметрії становить –0,345. Абсолютні значення асиметрії не перевищують 1,0, тобто не виходять за межі помірних відхилень від симетричного розподілу.

Значення ексцесу змінюються від –1,080 до 0,473. Найменше значення ексцесу спостерігається за шкалою «Знання власних ресурсів» (K = –1,080), що вказує на більш плаский розподіл. Найбільше значення ексцесу зафіксовано за шкалою «Уміння використовувати власні ресурси» (K = 0,473). Для загального рівня психологічної ресурсності ексцес становить 0,015, що практично збігається з параметрами нормального розподілу. Абсолютні значення ексцесу для більшості шкал не перевищують 1,0, проте винятком є шкала «Знання власних ресурсів», де показник дещо перевищує дану межу.

Описові статистики за шкалами Методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи можна побачити у Таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Описові статистики за методикою «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи

Шкали	Показники										
	Розмах	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартна похибка	Стандартне відхилення	Дисперсія	Асиметрія	Стандартна похибка асиметрії	Ексцес	Стандартна похибка ексцесу
Упевненість у собі	8,00	0,00	8,00	4,4531	0,08603	1,92569	3,708	-0,253	0,109	-0,660	0,218
Доброта до людей	8,00	0,00	8,00	6,0240	0,07302	1,63445	2,671	-0,684	0,109	-0,102	0,218
Допомога іншим	7,00	1,00	8,00	5,9122	0,06846	1,53241	2,348	-0,608	0,109	-0,271	0,218
Успіх	7,00	1,00	8,00	5,5170	0,06277	1,40507	1,974	-0,441	0,109	-0,142	0,218
Любов	7,00	1,00	8,00	4,9222	0,06299	1,40994	1,988	-0,291	0,109	-0,390	0,218
Творчість	7,00	1,00	8,00	5,2315	0,06861	1,53567	2,358	-0,217	0,109	-0,328	0,218
Віра у добро	8,00	0,00	8,00	5,1836	0,07140	1,59819	2,554	-0,509	0,109	-0,160	0,218
Прагнення до мудрості	6,00	2,00	8,00	5,0978	0,05188	1,16121	1,348	-0,291	0,109	-0,136	0,218
Робота над собою	7,00	1,00	8,00	5,1756	0,04847	1,08494	1,177	-0,467	0,109	0,428	0,218
Самореалізація у професії	7,00	1,00	8,00	4,5569	0,05492	1,22933	1,511	-0,365	0,109	0,018	0,218
Відповідальність	6,00	2,00	8,00	5,1936	0,05694	1,27453	1,624	-0,175	0,109	-0,509	0,218
Знання власних ресурсів	7,00	1,00	8,00	4,3234	0,07329	1,64050	2,691	-0,086	0,109	-1,080	0,218
Уміння оновлювати власні ресурси	5,00	2,00	7,00	4,1178	0,05039	1,12788	1,272	-0,082	0,109	-0,715	0,218
Уміння використовувати власні ресурси	7,00	1,00	8,00	4,1557	0,04894	1,09531	1,200	-0,064	0,109	0,473	0,218
Загальний рівень психологічної ресурсності	55,00	38,00	93,00	69,8643	0,43564	9,75098	95,082	-0,345	0,109	0,015	0,218

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Колмогорова–Смирнова показує, що для всіх окремих шкал значення p є меншими за 0,001. Значення статистики D перебувають у межах від 0,125 для шкали «Упевненість у собі» до 0,208 для шкали «Уміння оновлювати власні ресурси». Для загального рівня психологічної ресурсності значення критерію становить D = 0,048 при p = 0,007. Оскільки в усіх випадках $p < 0,05$, емпіричні розподіли статистично значуще відрізняються від нормального.

Аналогічні результати отримуються за критерієм Шапіро–Вілка. Для окремих шкал значення статистики W перебувають у межах від 0,908 до 0,959, а для загального рівня психологічної ресурсності становлять W = 0,990 при p = 0,002. Для всіх показників рівень статистичної значущості є меншим за 0,05, що також свідчить про відхилення розподілів від нормального закону.

Кореляційний аналіз. З метою дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період нами було використано кореляційний аналіз, що дозволяє виявити певні закономірності між наявними змінними на основі інформації про силу та напрямок віднайдених нами значущих взаємозв’язків. Згідно результатів описової статистики було виявлено, що масив даних за більшістю шкалами відхиляється від нормального розподілу, що обумовило використання нами коефіцієнту Спірмена з метою дослідження відповідних закономірностей.

Метою кореляційного аналізу було віднайти або спростувати наявність взаємозв’язків між психологічними змінними , що на нашу думку, складають структуру долаючої поведінки особистості під час війни: а саме базовими копінг-стратегіями, особистісними рисами, механізмами психологічного захисту, психологічними ресурсами та схильністю до гендерної упередженості.

Результатів кореляційного аналізу щодо компонентів долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період відображено на рис. 2.1 у вигляді кореляційної плеяди.

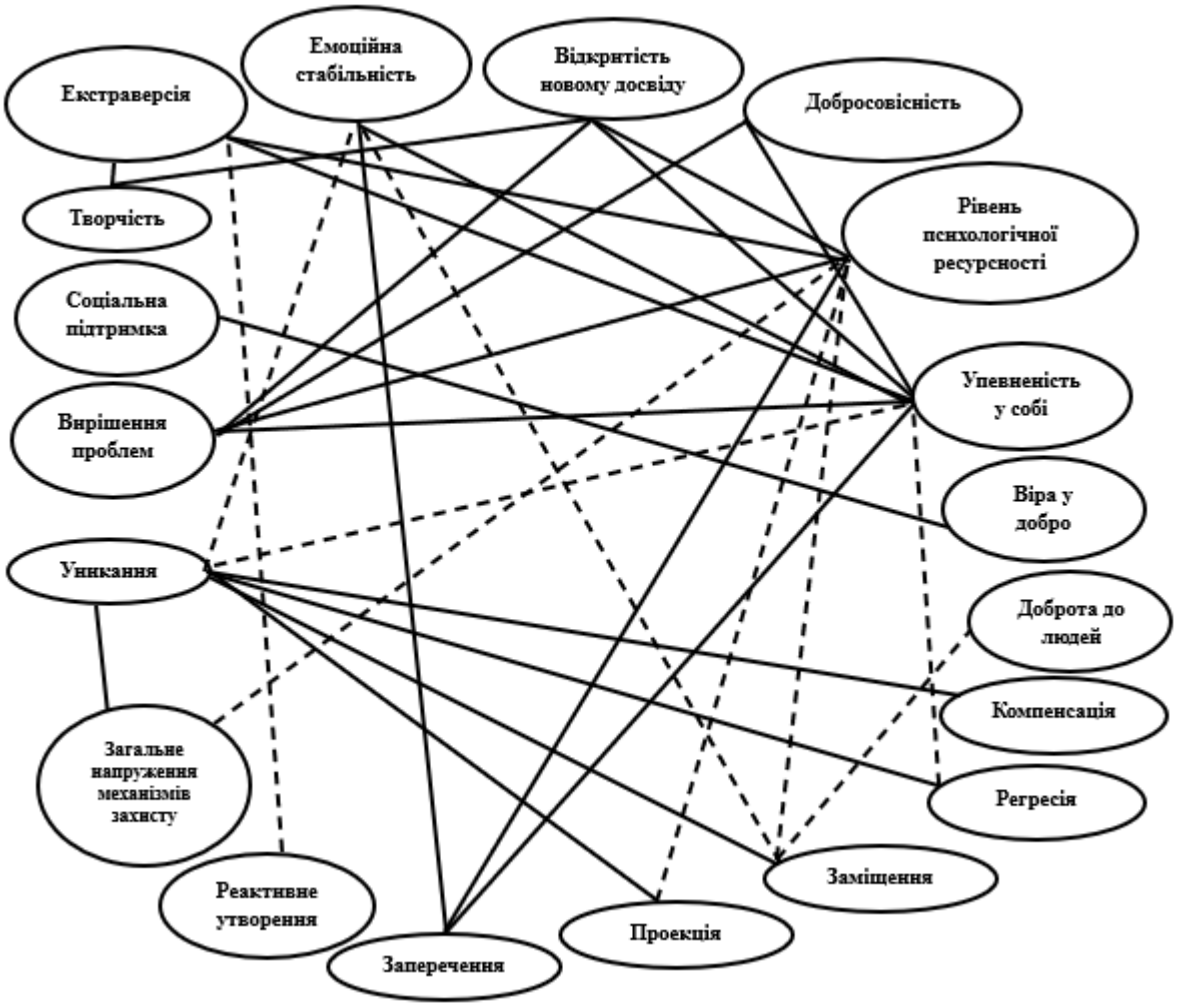


Рис.2.9. Кореляційна плеяда взаємозв’язків компонентів долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період

Отже, зважаючи на рис. 2.1, можемо стверджувати, що стратегія «Вирішення проблем» характеризується найбільшою кількістю статистично достовірних позитивних кореляцій. Найвищий позитивний прямий зв’язок виявлено з показником «Упевненість у собі» ($\rho = 0{,}417$; $p < 0{,}001$), що відповідає помірному рівню. Таким чином, віра у власні сили можливості, компетентність та здатність долати труднощі може сприяти використанню проактивних стратегій подолання, що спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації . Помірні прямі зв’язки також спостерігаються із «Добросовісністю» ($\rho = 0{,}363$; $p < 0{,}001$), загальним рівнем психологічної ресурсності ($\rho = 0{,}320$; $p < 0{,}001$) та «Відкритістю новому досвіду» ($\rho = 0{,}315$; $p < 0{,}001$) (Крапива, 2026). Отже, можемо стверджувати, що наявність

схильності особистості до відповідального ставлення до виконуваних завдань, організованості та дисциплінованості, а також бажання сумлінно виконувати наявні вимоги та норми, що висуваються до діяльності може сприяти здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій. Варто також зазначити, що ресурсний потенціал особистості, а саме загальний рівень ресурсності може перебувати у взаємозалежності із здатністю суб'єкта ефективно долати стреси. Також відкритість новому досвіду, як особистісна диспозиція, що визначає схильність особистості до пізнання нового, гнучкість, допитливість та готовність до змін, може свідчити про використання адаптивних стратегій подолання, що передбачають усунення причини стресу. Таким чином, можемо зробити висновок про те, що використання цивільним населенням стратегії «Вирішення проблем» неодмінно пов'язане із готовністю особистості до змін, відповідальним ставленням до власної діяльності, упевненістю у власних силах та можливостях, а також загальним рівнем наявного ресурсного потенціалу в умовах дії стресу, пов'язаного з війною (Крапива, 2026)..

Щодо «Соціальної підтримки» як базової стратегії подолання стресу, то нами було віднайдено один помірний взаємозв'язок із психологічним ресурсом, що визначає «Віру у добро» ($\rho = 0{,}342$; $p < 0{,}001$). Таким чином, можемо говорити про те, що наявність уявлень і переконань особистості про існування певних моральних цінностей, а також віра у домінуючі переважно позитивні аспекти людської міжособистісної взаємодії може свідчити про певну схильність особистості звертатися за допомогою у важких життєвих ситуаціях. Тобто, наявність переконань, щодо можливої справедливості та гуманності в світі, може стимулювати використання стратегії «Соціальної підтримки» перед обличчям сучасної війни.

Копінг-стратегій «Уникання» має прямий зв'язок із загальним напруженням механізмів психологічного захисту ($\rho = 0{,}494$; $p < 0{,}001$), що відповідає помірному рівню і свідчить про те, що зі збільшенням рівня використання особистістю несвідомих психічні процеси, що спрямовані на

зниження психоемоційного перенапруження збільшується рівень уникаючої поведінки в стресових ситуаціях (Крапива, 2026). Таким чином, тимчасове збереження психологічної рівноваги не буде сприяти вирішенню конкретної проблеми, а може втілюватися у прагненні особистості дистанціюватися від складних емоційних переживань, відтерміновуючи процес вирішення наявних причин такого стану. Помірні позитивні зв'язки уникання як стратегії подолання стресу у воєнний час виявлено з «Компенсацією» ($\rho = 0{,}429$; $p < 0{,}001$), «Проекцією» ($\rho = 0{,}426$; $p < 0{,}001$), «Заміщенням» ($\rho = 0{,}394$; $p < 0{,}001$) та «Регресією» ($\rho = 0{,}331$; $p < 0{,}001$). Такий результат вказує на те, що зі збільшенням рівня несвідомого прагнення компенсувати свої слабкі сторони за рахунок розвитку інших якостей, перенесення власних переживань на інші об'єкти або суб'єктів, а також повернення до психологічно незрілих форм поведінки будуть збільшуватися поведінкові реакції уникання. Помірна негативна кореляція спостерігається з «Упевненістю у собі» ($\rho = –0{,}321$; $p < 0{,}001$), що свідчить про те, що низький рівень віри особистості у власні можливості щодо подолання стресу в складних життєвих ситуаціях може вказувати на домінування копінг-стратегії «Уникання» в структурі долаючої поведінки суб'єкта. Для стратегії «Уникання» виявлено також статистично достовірний обернений зв'язок з емоційною стабільністю ($\rho = –0{,}331$; $p < 0{,}001$), що може свідчити про те що зі зниженням психоемоційної рівноваги підвищується схильність до уникання як поведінкової стратегії подолання. Отже, можемо стверджувати, що стратегія, що передбачає використання уникаючих форм поведінки, що можуть втілюватися у свідомому або несвідомо відході від реального стану проблеми, яку необхідно вирішити, пов'язані із загальним домінуванням несвідомим реакцій на стрес, а також слабкою вірою у власну здатність долати труднощі.

Отже, можна зазначити, що стратегія «Вирішення проблем» має переважно позитивні зв'язки з особистісними рисами та показниками психологічної ресурсності. Стратегія «Соціальна підтримка» перебуває у

прямій взаємозалежності із вірою особистості у добро, що визначає позитивне ставлення до людей та до світу, а стратегія «Уникання» характеризується домінуванням несвідомого реагування на стресові чинники і низькою вірою у власні можливості щодо подолання стресу, пов'язаного з війною.

Щодо механізмів психологічного захисту, то за шкалою «Заперечення» встановлено статистично достовірний прямий помірний зв'язок показника з емоційною стабільністю ($\rho = 0{,}342$; $p < 0{,}001$), що може вказувати на те, що дистанціювання від проблемної ситуації шляхом її несвідомого невизнання може тимчасово сприяти відновленню психологічної рівноваги особистості у стресових умовах. Крім того, встановлено прямі помірні зв'язки із показниками психологічної ресурсності, зокрема з упевненістю у собі як психологічним ресурсом ($\rho = 0{,}340$; $p < 0{,}001$) та загальним рівнем психологічної ресурсності ($\rho = 0{,}331$; $p < 0{,}001$). Такий результат, може вказувати на високий рівень ресурсного потенціалу особистості, здатність його зберігати та упевненість у власних можливостях може вказувати на несвідому схильність особистості до ігнорування певних аспектів, щ пов'язані із переживанням стресу у часі війни.

Щодо «Проекції» як механізму психологічного захисту зафіксовано обернений помірний зв'язок із загальним рівнем психологічної ресурсності ($\rho = -0{,}356$; $p < 0{,}001$), що може свідчити про те що особи з низьким рівнем психологічної ресурсності можуть часто використовувати механізм проекції як засіб несвідомого перенесення неприйнятних почуттів на інших суб'єктів або об'єкти. Таким чином, оскільки проекція дає змогу тимчасово знизити психоемоційне напруження, її виражене використання може свідчити про недостатню сформованість певних психологічних ресурсів, необхідних для конструктивного подолання проблемних ситуацій та ефективної саморегуляції в умовах воєнного стану.

За шкалою «Заміщення» встановлено обернений помірний зв'язок з емоційною стабільністю ($\rho = -0{,}338$; $p < 0{,}001$), добротою до людей ($\rho = -0{,}312$;

p < 0,001) та загальним рівнем психологічної ресурсності (ρ = –0,338; p < 0,001). Таким чином, тимчасове перенесення негативних переживань на більш контрольований об’єкт або ситуацію може сприяти зниженню емоційної стабільності особистості, доброзичливого ставлення до оточення та характеризуватися низьким рівнем здатності до формування міцного ресурсного фундаменту в структурі долаючої поведінки особистості. «Реактивне утворення» як механізм психологічного захисту перебуває у помірній оберненій взаємозалежності із екстраверсією як особистісною диспозицією (ρ = –0,307; p < 0,001), що може вказувати на те, що екстравертовані особи можуть бути більш схильними приховувати справжні емоції та демонструвати соціально схвалювані форми поведінки, що слугує формою захисту від надмірного психоемоційного перенапруження в процесі подолання стресу. Також «Регресія» має обернений помірний зв’язок з упевненістю у собі (ρ = –0,336; *p* < 0,001), що визначає повернення до дитячих форм поведінки як ознаку низької віри у власні можливості та компетентність. Враховуючи, що упевненість у собі прямо пов’язана із стратегією «Вирішення проблем», що передбачає реалізацію активних дій з метою усунення причини стресу, отримані результати можуть свідчити про те, що використання регресії як механізму психологічного захисту пов'язане зі зниженням готовності особистості до конструктивного та самостійного подолання стресових ситуацій.

Для інтегрального показника «Загальне напруження механізмів психологічного захисту» виявлено статистично достовірний обернений помірний зв’язок із загальним рівнем психологічної ресурсності (ρ = –0,313; p < 0,001), що є є закономірним з огляду на аналогічні обернені взаємозв'язки, встановлені для окремих механізмів психологічного захисту, саме «Проекції», «Заміщення» та «Заперечення». Отримані результати свідчать, що зі зниженням загального рівня психологічної ресурсності у цивільних осіб зростає загальна напруженість функціонування механізмів психологічного

захисту, і навпаки, домінування несвідомого реагування на стресогенні чинники може обмежувати свідоме використання психологічних ресурсів з метою контролю над власних психоемоційним станом в умовах стресу.

Отже, для механізмів «Регресії», «Компенсації», «Проекції», «Заміщення», а також «Реактивного утворення» та інтегрального показника загального напруження механізмів психологічного захисту зафіксовано статистично достовірні прямі зв’язки з копінг-стратегією «Уникання». Для механізму «Інтелектуалізації» встановлено прямий зв’язок із копінг-стратегією «Вирішення проблем», що характеризується тим, що схильність до раціонального обґрунтування можливих причин стресу та когнітивного аналізу шляхів його подолання може сприяти використання активних дій щодо усунення причини стресу. «Реактивне утворення» як психологічний захист обернено пов’язане з екстраверсією, що вказує на те що, особистості орієновані на свій внутрішній світ можуть частіше використовувати несвідомий механізм трансформації негативних емоційних переживань у протилежні за змістом реакції, таким чином, дистанціюючись від діїї стресогенних чинників. Таким чином, отримані результати також вказують на те, що більшість механізмів психологічного захисту перебуває в оберненому взаємозв'язку з психологічною ресурсністю, що може відображати компенсаторний характер функціонування захисних механізмів, які актуалізуються за умов обмеженості внутрішніх ресурсів особистості.

Серед показників, що стосуються психологічної ресурсності та особистісних диспозицій виявлено, що «Упевненість у собі» прямо пов’язана з екстраверсією ($\rho = 0{,}432$; $p < 0{,}001$), добросовісністю ($\rho = 0{,}439$; $p < 0{,}001$), емоційною стабільністю ($\rho = 0{,}310$; $p < 0{,}001$) та відкритістю новому досвіду ($\rho = 0{,}420$; $p < 0{,}001$) (Крапива, 2026). Таким чином, можемо стверджувати, що якщо домінуючими особистісними диспозиціями в структурі особистості виступає екстравертованість, емоційна стабільність та відкритість новим знанням та досвіду, що включає гнучкість та готовність до змін, то сукупність

цих особливостей може сприяти формуванню стійкого переконання у власній здатності успішно діяти в умовах невизначеності та долати життєві виклики. Таким чином, поєднання цих характеристик може становити психологічну основу набуття впевненості у власних можливостях, з одного боку, а впевненість у собі може супроводжуватися здатністю утримувати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях, діяти відповідально та бути готовим до діалогу, з іншого боку.

Психологічний ресурс «Творчості» також має помірний прямий зв’язок з екстраверсією ($\rho = 0{,}361$; $p < 0{,}001$) та відкритістю новому досвіду ($\rho = 0{,}324$; $p < 0{,}001$). Таким чином, чим вищий рівень готовності особистості до сприйняття та обробки нової інформації про себе та світ, та відкритості до світу, тим вищий рівень творчої спрямованості, креативності, що дозволяє знаходити нестандартні шляхи вирішення проблемних ситуацій в мовах стресу, що вкрай актуально в умовах воєнного стану. Загальний рівень психологічної ресурсності має виражені прямі зв’язки з екстраверсією ($\rho = 0{,}378$; $p < 0{,}001$) та відкритістю новому досвіду ($\rho = 0{,}362$; $p < 0{,}001$), що свідчить про те, що ресурсний потенціал особистості значною мірою пов'язаний зі здатністю активно взаємодіяти із соціальним середовищем, використовувати міжособистісні контакти як джерело підтримки та конструктивно сприймати нові життєві обставини як можливості для особистісного розвитку та адаптивного подолання. Таким чином, можемо зробити висновок про те, що переважна кількість статистично значущих зв’язків для ресурсного потенціалу має прямий характер взаємозв’язку у взаємодії з конструктивними копінг-стратегіями та показниками особистісного потенціалу, тоді як із більшістю механізмів психологічного захисту зафіксовані переважно обернені кореляційні зв’язки. Такий результат може свідчити про те, що психологічна ресурсність функціонує як система внутрішніх можливостей особистості, яка забезпечує конструктивне подолання стресу, тоді як актуалізація механізмів психологічного захисту

більшою мірою відображає компенсаторні способи підтримки психологічної рівноваги за умови дефіциту окремих ресурсів.

Відтак, сукупність встановлених закономірностей підтверджує системний характер взаємодії психологічних ресурсів, особистісних рис, механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у процесі адаптації цивільного населення до перебування в умовах воєнного стану. Значна кількість віднайдених нами взаємозв'язків між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту підтверджує емпіричну гіпотезу про те що свідомий та несвідомий компоненти долаючої поведінки особистості взаємопов'язаними в процесі подолання стресу, обумовленого воєнними діями. На противагу цьому можемо спростувати припущення про зв'язок гендерної упередженості з неконструктивними стратегіями подолання стресу, обумовленого війною, оскільки таких зв'язків не було віднайдено.

Множинний регресійний аналіз. За результатами множинного регресійного аналізу виявлено, що предикторами копінг-стратегії «Вирішення проблем» є механізми психологічного захисту інтелектуалізації та заперечення, що відображено у Таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Статистично значущі предиктори копінг-стратегії «Вирішення проблем» (де механізми психологічного захисту – незалежна змінна, а копінг-стратегії – залежна змінна)

Предиктор	β	t	p
Інтелектуалізація	0,244	4,876	<0,001
Заперечення	0,229	3,809	<0,001

Примітка. $R^2 = 0{,}161$; $F\ (8{,}492) = 11{,}765$; $p < 0{,}001$.

Значення множинного коефіцієнта кореляції становить R=0,401, що свідчить про наявність зв'язку між сукупністю незалежних змінних та залежною змінною. Коефіцієнт детермінації R^2=0,161 засвідчив, що 16,1% дисперсії показника «Вирішення проблем» пояснюється включеними до моделі механізмами психологічного захисту.

За результатами дисперсійного аналізу встановлено статистичну достовірність результатів на рівні $F(8;492)=11,765$ при $p<0,001$. Такий результат свідчить про те, що сукупність включених предикторів статистично значуще пов'язана з показником копінгу «Вирішення проблем».

Аналіз регресійних коефіцієнтів дозволяє констатувати, що статистично достовірний позитивний внесок у прогнозування копінгу «Вирішення проблем» здійснюють механізми «Заперечення» ($\beta=0,229$; $t=3,809$; $p<0,001$) та «Інтелектуалізація» ($\beta=0,244$; $t=4,876$; $p<0,001$), що свідчить про те, що стратегія подолання стресу, що передбачає активний пошук вирішення проблемних ситуацій може формуватися за умови схильності особистості до раціонального осмислення власного життєвого досвіду, а також водночас здатності до ігноруванні надмірного психологічного дискомфорту, що може виконувати адаптивну функцію.

Таким чином, можемо зробити висновок про те, що найбільш статистично значущий внесок у прогнозування застосування особистістю копінгу «Вирішення проблем» серед досліджуваних механізмів психологічного захисту здійснюють такі механізми психологічного захисту, як «Заперечення» та «Інтелектуалізації», тоді як інші предиктори не продемонстрували статистично достовірного впливу в межах побудованої регресійної моделі.

Щодо предикторів копінг-стратегії «Соціальна підтримка», нами було виявлено, що статистично достовірний обернений вплив на копінг-стратегію «Соціальна підтримка» мають такі психологічні захисти як «Витіснення», «Компенсація», «Проекція», «Заміщення», «Інтелектуалізація», «Реактивне утворення», що ми можемо бачити у Таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Статистично значущі предиктори копінг-стратегії «Соціальна підтримка» (де механізми психологічного захисту – незалежна змінна, а копінг-стратегії – залежна змінна)

Предиктор	β	t	p
Проекція	–0,391	–4,977	<0,001

Заміщення	–0,350	–4,147	<0,001
Реактивне утворення	–0,296	–4,413	<0,001
Інтелектуалізація	–0,271	–5,257	<0,001
Витіснення	–0,226	–3,816	<0,001

Примітка. R^2 = 0,108; $F(8,492)$ = 7,443; p < 0,001

Значення множинного коефіцієнта кореляції становить R=0,329, що свідчить про наявність зв'язку між сукупністю предикторів та залежною змінною. Коефіцієнт детермінації R^2=0,108 вказує на те, що 10,8% дисперсії копінгу «Соціальна підтримка» пояснюється включеними до моделі механізмами психологічного захисту.

Згідно результатів дисперсійного аналізу нами було встановлено статистичну достовірність результатів на рівні: F(8;492)=7,443 при p<0,001. Це свідчить про те, що сукупність механізмів психологічного захисту статистично значуще пов'язана з показником копінгу «Соціальна підтримка».

Отже, статистично достовірний від'ємний внесок у прогнозування копінг-стратегії «Соціальна підтримка» здійснюють такі механізми психологічного захисту як «Витіснення» (β=-0,226; t=-3,816; p<0,001), «Проекція» (β=-0,391; t=-4,977; p<0,001), «Заміщення» (β=-0,350; t=-4,147; p<0,001), «Інтелектуалізація» (β=-0,271; t=-5,257; p<0,001) та «Реактивне утворення» (β=-0,296; t=-4,413; p<0,001) (Крапива, 2026). Таким чином, встановлено, що наявність у структурі особистості зазначених механізмів психологічного захисту супроводжується зниженням вірогідності використання ними копінг-стратегії «Соціальна підтримка». Даний результат може вказувати на те, що несвідоме ігнорування проблемних ситуацій та негативний переживань, бажання зменшити психологічне напруження за рахунок компенсації неспроможності подолати життєві труднощі, а також надмірна раціоналізація можуть зменшують готовність особистості відкрито повідомляти про труднощі та звертатися за допомогою, що може знижувати здатність до побудови ефективної міжособистісної взаємодії в контексті взаємодопомоги.

За результатами множинного регресійного аналізу встановлено наявність статистично достовірного впливу механізмів психологічного захисту компенсації та проекції на копінг-стратегію «Уникання», що продемонстровано у Таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Статистично значущі предиктори копінг-стратегії «Уникання» (де механізми психологічного захисту – незалежна змінна, а копінг-стратегії – залежна змінна)

Предиктор	β	t	p
Компенсація	0,188	2,673	< 0,001
Проекція	0,149	2,115	< 0,001

Примітка. $R^2 = 0{,}283$; $F(8{,}492) = 24{,}277$; $p < 0{,}001$

Значення множинного коефіцієнта кореляції становить R=0,532, що свідчить про наявність вираженого зв'язку між сукупністю незалежних змінних компенсації та проекції та показником копінг-стратегії «Уникання». Коефіцієнт детермінації R^2=0,283 засвідчив, що 28,3% дисперсії залежної змінної пояснюється включеними до моделі механізмами психологічного захисту. Результати дисперсійного аналізу засвідчили статистичну значущість отриманих результатів на рівні: F(8;492)=24,277 при p<0,001, що підтверджує значущість включених предикторів у поясненні змін копінгу «Уникання».

Таким чином, аналіз регресійних коефіцієнтів показав, що статистично достовірний позитивний внесок у прогнозування копінгу «Уникання» здійснюють механізми «Компенсація» (β=0,188; t=2,673; p<0,001) та «Проекція» (β=0,149; t=2,115; p<0,001). Отже, можемо констатувати, що високий рівень використання особистістю проекції та компенсації може стимулювати формування уникаючої поведінки як способу подолання стресу за рахунок перенесенням власного психоемоційного напруження на інших суб'єктів міжособистісної взаємодії або інші об'єкти, а також в контексті прагнення компенсувати внутрішній дискомфорт через інші сфери життєдіяльності, таким чином, ігноруючи проблемну ситуацію.

Додатково в межах реалізації множинного регресійного аналізу нами було здійснено статистичну перевірку припущення про те, що наявність певних психологічних ресурсів як домінуючих може вважатися предикторами використання певних базових копінг-стратегій особистості, серед яких «Вирішення проблем», «Соціальна підтримка», а також «Уникання».

Отже, в ході дослідницької роботи нами було виявлено статистично достовірний вплив таких психологічних ресурсів як «Упевненість у собі», «Прагнення до мудрості», а також «Уміння використовувати власні ресурси» на можливий вибір копінг-стратегії «Вирішення проблем», що можна спостерігати у Таблиці 2.13.

Таблиця 2.13.

Статистично значущі предиктори копінг-стратегії «Вирішення проблем» (де психологічні ресурси – незалежна змінна, а копінг-стратегії – залежна змінна)

Предиктор	β	t	p
Упевненість у собі	0,243	2,853	p<0,001

Примітка. $R^2 = 0{,}226$; $F(14{,}486) = 10{,}150$; $p < 0{,}001$.

Значення множинного коефіцієнта кореляції становить R=0,476, що свідчить про наявність вираженого зв'язку між сукупністю незалежних змінних та залежною змінною. Коефіцієнт детермінації R^2=0,226 вказує на те, що 22,6% дисперсії копінг-стратегії «Вирішення проблем» пояснюється включеними до моделі психологічними ресурсами: упевненістю у собі, прагненням до мудрості, а також умінням використовувати власні ресурси.

Результати дисперсійного аналізу засвідчили статистичну значущість отриманих результатів на рівні значення F(14;486)=10,150 при p<0,001, що свідчить про значущість включених до моделі психологічних ресурсів у прогнозуванні використання цивільним населенням копінг-стратегії «Вирішення проблем».

Отже, згідно результатів регресійного аналізу, можем стверджувати, що статистично достовірний позитивний внесок у прогнозування копінг-стратегії

«Вирішення проблем» здійснює показник «Упевненість у собі» (β=0,243; t=2,853; p<0,001), що свідчить про те, що наявність стійких переконань щодо власної компетентності та ефективності може обумовлювати використання проблемно-орієнтованих стратегій боротьби зі стресом в умовах воєнного стану (Крапива, 2026).

Щодо ролі психологічних ресурсів у використанні соціальної підтримки як стратегії подолання стресу, пов'язаного з війною, то згідно отриманих результатів множинного регресійного аналізу встановлено статистично значущий зв'язок між всіма психологічними ресурсами та копінг-стратегією «Соціальна підтримка», що засвідчують результати продемонстровані у Таблиці 2.14.

Таблиця 2.14.

Статистично значущі предиктори копінг-стратегії «Соціальна підтримка» (де психологічні ресурси – незалежна змінна, а копінг-стратегії – залежна змінна)

Предиктори	β	t	p
Упевненість у собі	–0,354	–3,945	<0,001
Доброта до людей	–0,354	–3,426	<0,001
Допомога іншим	–0,234	–2,422	<0,001
Успіх	–0,212	–2,232	<0,001
Любов	–0,246	–2,391	<0,001
Творчість	–0,213	–2,338	<0,001
Прагнення до мудрості	–0,220	–3,487	<0,001
Робота над собою	–0,253	–4,023	<0,001
Самореалізація у професії	–0,296	–3,705	<0,001
Відповідальність	–0,267	–3,985	<0,001
Знання власних ресурсів	–0,345	–3,601	<0,001
Уміння оновлювати власні ресурси	–0,218	–2,611	<0,001
Уміння використовувати власні ресурси	–0,269	–3,786	<0,001

Примітка. R^2 = 0,141; $F(14, 486)$ = 5,679; p < 0,001.

Отже, для окремих психологічних ресурсів, таких як: «Упевненість у собі», що висвітлює переконання особистості у власній компетентності та

здатності самостійно долати життєві труднощі (β=-0,354; t=-3,945; p<0,001); «Доброта до людей», що визначає доброзичливе ставлення до інших в процесі міжособистісної взаємодії (β=-0,354; t=-3,426; p<0,001); «Допомога іншим», як ресурс, що характеризується схильністю до надання підтримки оточуючим, з метою покращення її добробуту (β=-0,234; t=-2,422; <0,001); «Успіх», що визначає бажання до реалізації життєвих досягнень та результативність в процесі подолання стресу (β=-0,212; t=-2,232; <0,001); «Любов», як ресурс, що визначає схильність до побудови емоційної близькості та емоційної прихильності в процесі подолання (β=-0,246; t=-2,391; <0,001); «Творчість», як ресурс що допомагає знаходити нестандартні шляхи вирішення проблемних ситуацій (β=-0,213; t=-2,338; <0,001); «Прагнення до мудрості», як схильність до пошуку оптимальних рішень в процесі подолання складних ситуацій, на основі життєвого досвіду (β=-0,220; t=-3,487; p<0,001); «Робота над собою», що визначає спрямованість особистості до саморозвитку та самовдосконалення (β=-0,253; t=-4,023; p<0,001); «Самореалізація у професії», що можна охарактеризувати як використання професійного середовища як ресурсного в контексті подолання життєвих труднощів (β=-0,296; t=-3,705; p<0,001); «Відповідальність», як ресурс, що характеризує здатність виконання зобов'язань та самоконтролю виконання власних намірів та рішень (β=-0,267; t=-3,985; p<0,001); «Знання власних ресурсів», яке відображає здатність особистості до усвідомлення власних адаптаційних можливостей (β=-0,345; t=-3,601; p<0,001); «Уміння оновлювати власні ресурси» (β=-0,269; t=-3,786; p<0,001), а саме здатність стабілізації власного психоемоційного стану та накопичення необхідних ресурсів, що можуть бути рушійною силою реалізації конструктивних форм копінгу особистістю; а також «Уміння використовувати власні ресурси», тобто здатність до віднайдення найбільш оптимальних шляхів застосування власних ресурсів в контексті подолання стресу (β=-0,218; t=-2,611; <0,001) було виявлено статистично значущий від'ємний внесок у використання респондентами стратегії соціальної підтримки.

Аналізуючи такий результат, можна припустити, що загальна насиченість психологічними ресурсами, що складають ресурсний потенціал не буде сприяти використанню соціальної підтримки як конструктивної копінг-стратегії. Таким чином, насиченість психологічними ресурсами, розвинений ресурсний потенціал може посилювати автономність особистості та її здатність самостійно долати стресові ситуації, не застосовуючи соціальне оточення як опору у подолання стресових ситуацій у кризових умовах воєнного стану. На нашу думку, від'ємні коефіцієнти не обов'язково характеризують психологічні ресурси як чинники, що перешкоджають отриманню підтримки, адже вони можуть відображати певну тенденцію, яка полягає у тому, що використання окремих ресурсів в контексті конструктивного подолання стресу у часі війни, на користь внутрішньої саморегуляції, особистої відповідальності, професійної активності, рефлексії та самостійного використання наявних можливостей, можуть бути вагомою рушійною силою збереження внутрішньої рівноваги, а накопичення загального ресурсного потенціалу, у свою чергу буде сприяти спрямованості на розширення соціальних контактів в контексті соціальної підтримки.

Значення множинного коефіцієнта кореляції становить $R=0,375$, що свідчить про наявність зв'язку між сукупністю незалежних змінних та залежною змінною. Коефіцієнт детермінації $R^2=0,141$ вказує на те, що 14,1% дисперсії копінгу «Соціальна підтримка» пояснюється включеними до моделі психологічними ресурсами. За результатами дисперсійного аналізу встановлено статистичну достовірність отриманих результатів на рівні $F(14;486)=5,679$ при $p<0,001$, що підтверджує значущість включених до моделі психологічних ресурсів у поясненні залежної змінної.

Таким чином, результати множинного регресійного аналізу засвідчили статистично достовірний зв'язок між психологічними ресурсами та копінг-стратегією «Соціальна підтримка». Для окремих психологічних ресурсів було виявлено статистично достовірний від'ємний внесок у модель, тоді як

показник загального рівня психологічної ресурсності продемонстрував статистично достовірний позитивний внесок у прогнозування залежної змінної, якою виступила «Соціальна підтримка» як копінг-стратегія.

В результаті множинного регресійного аналізу нами також було доведено статистично значущий внесок у прогнозування впливу між психологічними ресурсами компенсації й проекції та використанням копінг-стратегії «Уникання», що можна спостерігати у Таблиці 2.15.

Таблиця 2.15.

Статистично значущі предиктори копінг-стратегії «Уникання» (де психологічні ресурси – незалежна змінна, а копінг-стратегії – залежна змінна)

Предиктори	β	t	p
Упевненість у собі	–0,220	–2,502	**<0,005**

Примітка. R^2 = 0,176; $F(14, 486)$ = 7,393; p < 0,001.

Значення множинного коефіцієнта кореляції становить R=0,419, що свідчить про наявність помірного зв’язку між сукупністю незалежних змінних та залежною змінною. Коефіцієнт детермінації R^2=0,176 вказує на те, що 17,6% дисперсії копінгу «Уникання» пояснюється включеними до моделі психологічними ресурсами.

Результати дисперсійного аналізу засвідчили статистичну достовірність результатів множинного регресійного аналізу на рівні F(14;486)=7,393 при p<0,001, що, у свою чергу, дозволяє констатувати значущість даних психологічних ресурсів в контексті застосування уникаючої стратегії поведінки цивільним населенням.

Аналіз регресійних коефіцієнтів дозволяє констатувати, що статистично достовірний внесок у прогнозування копінгу «Уникання» здійснює «Упевненість у собі» (β=-0,220; t=-2,502; p<0,001). Для показника «Упевненість у собі» зафіксовано від’ємний напрямок зв’язку, що може свідчити про те що низький рівень упевненості у собі, що супроводжується зниженою вірою у власні сили та можливості може сприяти розвитку уникаючої поведінки як деструктивної форми копінгу (Крапива, 2026). Тобто,

особа може відкладати прийняття рішень, дистанціюватися від стресора або відмовлятися від активних дій через сумніви щодо власної спроможності впоратися з наявними труднощами.

Таким чином, в результаті множинного регресійного аналізу нами було доведено статистично значущий внесок механізмів психологічного захисту, а також психологічних ресурсів у прогнозування визначених нами залежних змінних, якими виступили базові копінг-стратегії особистості. Емпірична гіпотеза про те, що окремі механізми психологічного захисту та психологічні ресурси можуть бути предикторами долаючої поведінки особистості в умовах воєнного стану підтвердилася, оскільки такі предиктори було віднайдено нами.

Особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період. В результаті емпіричного дослідження взаємозалежностей між копінг-стратегіями, механізмами психлогічного захисту, психологічними ресурсами, особисісними рисами та гендерною упередженістю нами було виявлено, що олаюча поведінка, яка проявляється через певні дії та реакції, спрямовані на опрацювання та вирішення сстресогенних ситуацій у воєнний період має такі особливості:

- віра у себе та у власні можливості, а також відповідальне ставлення до діяльності буде стимулювати використання поведінкових стратегій, що сприяють вирішенню проблем та успішній адаптації;
- рушійною силою використання соціальної підтримки як стратегії подолання виступає віра в добро;
- схильність до уникаючої поведінки ґрунтується на актуалізації механізмів психологічного захисту;
- зі зниженням загального рівня психологічної ресурсності у цивільних осіб зростає загальна напруженість функціонування механізмів психологічного захисту;

- ресурсний потенціал особистості прямо пов'язаний із соціальною активністю, відкритістю новому досвіду та конструктивною адаптацією до змін;
- Механізми інтелектуалізації та заперечення сприяють формуванню поведінкових стратегій, що сприяють вирішенню проблем у воєнний період;
- Знижений рівень психологічної ресурсності актуалізує потребу у соціальній у воєнний період;
- упевненість у собі може розглядатися як один із ключових психологічних ресурсів, що визначає спрямованість долаючої поведінки від уникання стресогенної ситуації до активного пошуку шляхів її вирішення, в залежності від рівня її прояву (Крапива, 2026).

Далі розглянемо деякі дослідження особливостей долаючої поведінки у довоєнний період.

Н. Ярош досліджуючи предиктори долаючої поведінки до провномасштабного вторгнення росії в Україну вказує на те, що основний вплив на вибір стратегій подолання особистості чинять, перш за все, нявні психологічні ресурси, а також характеристики стресової ситуації. Серед психологічних ресурсів, що можуть формувати копінг вчений виокремлює позитивну Я-концепцію, рівень самооцінки та енергетичний ресурс (Ярош, 2015).

Н. Кривоконь, досліджуючи чинники подолання особистістю складних життєвих ситуацій вказує на те, що використання соціальної підтримки, здатність до оцінки власних можливостей а також здатність до роботи над собою можуть впливати на адаптивність подолання стресогенниих ситуацій. Таким чином, можемо говорити про те, що дослідниця показує, що у довоєнний період психосоціальний аспект подолання, що може проявлятися у у використанні соціальної підтримки або процесу налагодження

міжособистісних відносин може сприяти успішному подоланняю стресу (Кривоконь, 2015).

Науковці Н. Афанасьєва, Ю. Ільїна та Н. Світлична, досліджуючи компоненти долаючої поведінки у довоєнний період стверджують, що основою для адаптивного реагування особистості на стрес виступає здатність до саморегуляції власного психічного стану, а саме такими її складовими як здатність до пошуку соціальної підтримки, самоконтролю, прийняття відповідальності та здатності до планування власних дій щодо подолання складних життєвих ситуацій (Афанаьєва et.al. , 2021).

Досліджуючи основні складові долаючої поведінки, що виступають зовнішніми і внутрішніми характеристиками подолання у довоєнний період Т. Кучма вказує на те, що фундамент адаптивного подолання складають ресурси-подолання: соціальні, особистісні, світоглядні та матеріальні. Вчений вказує, що вплив пролонгованого стресу знижує рівень психологічної ресурсності, що може знижувати адаптивність подолання (Кучма, 2021)

Н. Тарасенко, досліджуючи копінг-стратегії у студентів виявила, що свідоме використання певних стратегій може як сприяти ефективності подолання стресів, так і перешкоджати успішному подоланню Основними діями та реакціями, що сприяли б вирішенню проблемних ситуацій науковиця називає асертивні дії, встановлення соціальних контактів, пошук соціальної підтримки, а такими які перешкоджають подоланню стресу визначає агресивні дії, асоціальні дії та уникаючу поведінку (Тарасенко, 2014)

Структурно-динамічну структуру подолання у довоєнний період окреслює О. Похлєстова. Дослідниця розглядає здатність ефективно реагувати на стрес через когнітивних, конативних, а також афективних механізмів реагування на стрес. Таким чином процес подолання стресу, характеризується авторкою, як процес що передбачає залучення когнітивних можливостей з метою оцінки стресу, емоційну реакцію на стресор, що спонукають особу до

втілення певних намірів у дій в контексті подолання стресогенних ситуацій (Похлєстова, 2019)

І. Андрущенко вказує на те, що основою для формування стратегій подолання студентської молоді виступає їх психофізіологічний та ресурсний стан в момент зіткнення зі складною життєвою ситуацією. Таким чином, на думку дослідниці, саме фізичний стан і психічне самопочуття визначає рівень соціально-психологічного ресурсу подолання стресу (Андрущенко, 2018).

Досліджуючи особливості подолання стресу працівниками допомагаючих професій В. Коротун та І. Шевякова стверджують, що адаптивне подолання пов'язане зі здатністю зберігати відносний спокій у кризових ситуаціях та рівнем стресостійкості. В такому випадку пошук рішень щодо подолання складної життєвої ситуації відбувається більш ефективно, а ступінь опору до стресу підвищується (Шевякова & Коротун, 2020).

Досліджуючи копінг поведінку психологів Л. Степаненко визначає, що стратегія що передбачає вирішення проблемної ситуації може бути пов'язана із механізмом інтелектуалізації та компенсації. Отже раціональне переосмислення проблемних ситуацій та несвідоме прагнення до подолання дискомфорту через досягнення успіху, за рахунок опори на сильні сторони може виступати фундаментом адаптивного подолання.

Порівнюючи отримані результати із дослідженнями особливостей долаючої поведінки до повномасштабного вторгнення росії в Україну, можемо говорити про те, що зберігаються як окремі стійкі закономірностей проявів долаючої поведінки, так і простежуються відмінності, що характеризують її трансформацію її у воєнний період. До відносно стійких закономірностей належить функціональна включеність інтелектуалізації в проблемно орієнтоване подолання, а також адаптивне значення соціальної підтримки й здатності до встановлення міжособистісних контактів, що в різних стресогенних умовах залишається ресурсом, що сприяє ефективній регуляції поведінки. Водночас у воєнний період спостерігаємо перебудову ресурсно-

регулятивної основи долаючої поведінки, у межах якої домінування особистісних ресурсів змінюється посиленням ролі соціальних ресурсів, зокрема соціальної підтримки.

Можемо говорити про те, що у довоєнний період ключовими параметрами вибору стратегії долаючої поведінки виступали когнітивні, які забезпечували оцінювання та переосмислення проблемної ситуації. Відповідно, ефективність обраної стратегії значною мірою визначалася спроможністю особистості когнітивно структурувати ситуацію, прогнозувати її розвиток і планувати власну діяльність. Натомість у воєнний період у структурі долаючої поведінки актуалізується значення ресурсів довіри та впевненості, де віра в добро постає психологічним підґрунтям використання соціальної підтримки, тоді як впевненість у собі посилює віру ву власний успіх, і навіть за умови відсутності планування, спрямовує особистість до ефективного вирішення проблем. Отже, за умов тривалої невизначеності під час воєнного стану ефективність подолання дедалі більшою мірою визначається довірою до себе та інших, а також впевненістю у власній спроможності діяти, що забезпечує одночасне залучення соціальних ресурсів та мобілізацію внутрішнього потенціалу цивільного населення.

2.3. Факторна структура долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період

Дослідження психологічних факторів, що можуть обумовлювати адаптивне подолання стресу, пов’язаного з війною, виступає одним із ключових завдань нашого дослідження та безперечно являє собою однин з найбільш актуальних векторів наукових розвідок. З метою визначення узагальнених психологічних компонентів, які лежать в основі адаптивного подолання стресу цивільним населенням, було застосовано факторний аналіз.

Використання цього методу дало можливість упорядкувати сукупність емпіричних показників, виокремивши окремі специфічні компоненти долаючої поведінки цивільних осіб, що відобразили найбільш типові поєднання визначених компонентів подолання стресу, що може бути обумовлений війною.

Під факторною структурою долаючої поведінки ми розуміємо систему психологічних компонентів, виокремлених на основі статистичних взаємозв'язків між досліджуваними показниками та таких, що відображають найбільш характерні способи організації процесу подолання стресу цивільним населенням у воєнний час, що дозволить поглибити уявлення про психологічні закономірності реагування цивільних осіб на стресори, що можуть бути обумовлені війною.

Факторний аналіз. З метою визначення оптимальної кількості факторів долаючої поведінки цивільного населення було використано графік кам'янистого осипу (*Scree Plot*), за критерієм Кеттела. У результаті факторного аналізу емпіричних даних було виявлено дев'ять окремих факторів, які відображають структурну організацію долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.. Факторний аналіз було здійснено на базі статистичної програми SPSS Statistics.

Отже нами було виявлено дев'ять окремих факторів, серед яких: «Імпліцитне реагування», «Просоціальна спрямованість поведінки», «Проактивна спрямованість поведінки», «Ціннісно-смислова спрямованість поведінки», «Цілеспрямованість», «Ресурсна компетентність у подоланні», «Стратегія захисного дистанціювання», «Мудрість у подоланні» та «Самовдосконалення», частки поясненої дисперсії яких представлені у Таблиці 2.16, що відображає факторну структуру долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період (Крапива, 2026). Для змістової інтерпретації факторної структури враховувалися показники, абсолютні значення факторних навантажень яких становили не менше 0,40.

Таблиця 2.16.

Факторна структура долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період

Фактори	Складові	Частка поясненої дисперсії (%)
«Імпліцитне реагування»	загальне напруження механізмів психологічного захисту, компенсація, регресія, проекція, заміщення, уникання, емоційна стабільність	12,5
«Просоціальна спрямованість поведінки»	віра в добро, доброта до людей, допомога іншим, загальний рівень психологічної ресурсності, соціальна підтримка, дружелюбність	9,9
«Проактивна спрямованість поведінки»	екстраверсія, відкритість новому досвіду, упевненість у собі, реактивне утворення[1]	7,2
«Ціннісно-смислова спрямованість поведінки»	любов, відповідальність, творчість, знання власних ресурсів, успіх, уміння використовувати власні ресурси	7,1
«Цілеспрямованість подолання»	добросовісність, вирішення проблем, упевненість у собі	6,7
«Ресурсна копетентність у подоланні»	уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси, знання власних ресурсів	6,6
«Стратегія захисного дистанціювання»	заперечення, інтелектуалізація, емоційна стабільність, витіснення, схильність до гендерних упереджень	6,4
«Мудрість у подоланні»	прагнення до мудрості, допомога іншим, загальний рівень психологічної ресурсності	5,7
«Самовдосконалення»	робота над собою, самореалізація у професії, успіх	4,5
Загальна частка поясненої дисперсії		66,6%

У межах першого фактора, який був інтерпретований нами як «Імпліцитне реагування», встановлено високі факторні навантаження за шкалами регресії (,724), компенсації (,752), проекції (,722), заміщення (,693), уникання (,565) і загального напруження механізмів психологічного захисту (,927), а частка поясненої дисперсії склала 12,5 %. Виявлено, що саме показник

загального напруження психологічних захистів має максимальне навантаження у структурі цього фактора, що вказує на його центральне значення у межах відповідного латентного конструкта, що може свідчити про те, що одним із домінуючих шляхів реагування на стрес, обумовлений війною, для цивільного населення залишається активізація механізмів психологічного захисту, які дозволяють тимчасово знижувати рівень психологічного напруження (Крапива, 2026). Основними проявами такого подолання можуть бути приховані дії щодо відкладання вирішення проблемної ситуації, тимчасове ігнорування причини стресу, відхід від реальності через залежну поведінку або фантазування, перенесення власних переживань та поведінкової активності на інші сфери власного життя, що є більш зрозумілими та контрольованими. Також зафіксовано негативне навантаження емоційної стабільності в межах даного фактору (-,488), що статистично свідчить про обернений зв'язок між застосуванням особистістю даних психологічних захистів та стабільністю емоційного стану. Отже, можемо говорити про те, що включення механізмів психологічного захисту як первинного імпліцитного реагування на стрес у воєнний період, хоч і тимчасово дозволяє зберігати психологічну рівновагу, неодмінно призводить до повернення у стан емоційної нестабільності, адже несвідоме зниження психоемоційного перенапруження лише тимчасово усуває психологічний дискомфорт. Тому, таке чергування між несвідомим ігноруванням стресору та подальшим поверненням до психоемоційних переживань з приводу причини стресу, може призводити до емоційної нестабільності.

Другий фактор, був визначений нами як «Просоціальна спрямованість поведінки» і характеризується високими навантаженнями змінних «віра у добро» (,800), «доброта до людей» (,720), «допомога іншим» (,598), «соціальна підтримка» (,540) і загальний рівень психологічної ресурсності (,541), а частка поясненої дисперсії для даного фактора склала 9,9%. Встановлено, що найбільш значущим показником у структурі цього фактора є віра у добро, що

має найвище факторне навантаження (Крапива, 2026). Крім того, виявлено помірне навантаження шкали дружелюбності (,471). Сукупність отриманих коефіцієнтів свідчить про наявність окремого соціально спрямованого виміру долаючої поведінки, який поєднує як певну спрямованість щодо особливостей поведінкових реакцій особистості в умовах міжособистісної взаємодії, так і ґрунтується на ресурсних можливостях цивільних осіб. Таким чином можемо стверджувати, що одним із факторів подолання стресу під час війни можна визначити просоціальну поведінку, що характеризується спрямованістю цивільного населення до надання підтримки та допомоги іншим, прагненням до почуття залученості у спільну справу на рівні міжособистісної взаємодії, сім'ї або громади, що може сприяти почуття безпеки, довіри та комфорту. В межах даного фактору чинником адаптивного подолання буде виступати віра в моральні людські засади, доброзичливе ставлення до інших людей, бажання допомагати та сприяти добробуту оточуючих, готовність приймати допомогу, бажання щодо підтримки гармонійних міжособистісних відносин та прагнення до співпраці. Отже, отримані результати дають нам підстави виокремити просоціальну спрямованість поведінки як одну із структурних компонентів долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану. Зміст цього фактора відображає орієнтацію особистості на встановлення конструктивних міжособистісних зв'язків, взаємодопомогу та залучення соціального оточення до процесу подолання стресу. У воєнний час така взаємодія, на нашу думку, може сприяти збереженню відчуття приналежності до спільноти, зниженню почуття ізольованості та розширенню можливостей щодо примноження психологічних ресурсів з метою подолання стресу, пов'язаного з війною.

Третій фактор, що ми охарактеризували як «Проактивну спрямованість поведінки», включає високі факторні навантаження за показниками екстраверсії (,774), відкритості новому досвіду (,583), упевненості у собі (,468) та негативне навантаження за шкалою «Реактивне утворення» (-,450), а частка

поясненої дисперсії в межах фактора становить 7,2 %. Зафіксовано, що найбільший внесок у формування фактора має екстраверсія як особистісна диспозиція, що свідчить про статистичну домінантність цієї змінної у структурі фактору і визначає спрямованість особистості на взаємодію із зовнішнім світом, прагнення бути залученим у референтне соціальне коло, високу активність і прагнення до нових вражень одними з основним характеристик проактивного подолання складних життєвих ситуацій в умовах воєнного стану (Крапива, 2026). Згідно отриманих результатів, можемо говорити про те, що ключовими проявами такого подолання будуть готовність до залученості особистості в нові способи діяльності, бажання взаємодіяти з оточуючими з метою вирішення проблемної ситуації, пошук нових альтернативних способі боротьби зі стресом, готовність самостійно діяти та відстоювати власні рішення, а також довіра до себе. Водночас враховуючи негативне факторне навантаження такого механізму психологічного захисту як «Реактивне утворення», можемо говорити що проактивна спрямованість пов'язана з меншою схильністю особистості до ігнорування складних емоційних станів шляхом їх заміни на протилежні за змістом емоційні й поведінкові прояви. Отже, можемо говорити про те, що для даного типу подолання характерний більш відкритий і безпосередній характер взаємодії з навколишнім середовищем, в межах якого зменшується потреба в приховуванні власних почуттів та намірів. Наявні факторні навантаження дозволяють нам констатувати наявність окремого структурного компоненту долаючої поведінки цивільних осіб, що безпосередньо пов'язаний з орієнтацією особистості на активну взаємодію із зовнішнім середовищем з метою подолання стресу, пов'язаного з війною.

У четвертому факторі, який отримав назву «Ціннісно-смислова спрямованість поведінки», встановлено високі факторні навантаження змінних «любов» (,746), «відповідальність» (,697), «творчість» (,551), а також «знання власних ресурсів» (,459). Водночас зафіксовано негативне

навантаження показника «успіх» (-,407) та «уміння використовувати власні ресурси» (-,402), частка поясненої дисперсії фактора склала 7,1% (Крапива, 2026).

Отримані коефіцієнти свідчать про те, що любов, відповідальність, творчість як психологічні ресурси, а також усвідомленння наявних ресурсів, пов'язані із ціннісно-смисловими аспектами долаючої поведінки, причому найбільше позитивне факторне навантаження у його структуру має психологічний ресурс «любові» (Крапива, 2026). Виявлені структурні елементи фактора дають підстави стверджувати, що такий тип подолання стресу під час воєнних дій буде характеризуватися спрямованістю особистості до пріоритетного ставлення до власних переконань та життєвих принципів, побудови емоційної близькості в контексті підтримки та подолання, збереження значущих міжособистісних зв'язків, готовності надавати підтримку іншим, відповідального ставлення до власних рішень і добробуту референтної спільноти, орієнтації на творче переосмислення складних життєвих обставин та усвідомлення внутрішніх психологічних ресурсів з метою їх подальшого використання.

Щодо показників «Успіх» та «Уміння використовувати власні ресурси» то їх факторне навантаження має від'ємне значення, що вказує на те, що в межах фактору на противагу посиленню орієнтації на любов, відповідальності, творчості і усвідомленості власних ресурсів відбувається зниження спрямованості на досягнення успіху та безпосереднє практичне використання власних можливостей, що може бути пов'язане з усуненням причини стресу. Отже, ключовою особливістю фактора є вибір стратегії подолання на основі переважання ціннісно-смислових орієнтирів, що виступають найбільш пріоритетними в структурі долаючої поведінки суб'єкта.

П'ятий фактор, визначений нами як «Цілеспрямованість подолання», характеризується найбільш високими факторними навантаженнями за шкалами «добросовісності» (,782), «вирішення проблем» (,649) та

«упевненості у собі» (,515) і складає частку поясненої дисперсії на рівні 6,7 %. В ході факторного аналізу нами було виявлено, що провідною змінною у структурі цього фактора є добросовісність, коефіцієнт якої суттєво перевищує інші навантаження, що вказує на орієнтацію такої поведінки на відповідальність, організованість, самодисципліну, наполегливість і здатність послідовно діяти в контексті вирішення проблемної ситуації (Крапива, 2026). Значущі статистичні показники за шкалою вирішення проблем характеризуються як цілеспрямовані активні дії щодо вирішення причини виникнення стресу, пов'язаного з війною, вказують на здатність особистості планувати конкретні кроки щодо подолання та реалізовувати прийняті рішення. Упевненість у собі, в межах даного фактору, свідчить про важливу роль віри особистості у власні сили, можливості та здатність ефективно діяти в складних життєвих обставинах. У структурі фактору, що визначає орієнтацію на цілеспрямоване подолання, впевненість у собі забезпечує внутрішню готовність особистості приймати рішення, переходити до активних дій та наполегливо реалізовувати обраний спосіб розв'язання проблемної ситуації. Таким чином, можемо зробити висновок про те, що добросовісність як особистісна диспозиція забезпечує відповідальне ставлення суб'єкта до вирішення стресогенної ситуації, здатність планувати власні дії та послідовно реалізовувати прийняті рішення. Домінування стратегії вирішення проблем спрямовує активність особистості на аналіз проблемної ситуації, пошук можливих шляхів реагування й виконання конкретних дій, спрямованих на зменшення впливу стресора, що буде сприяти зниженню психологічного дискомфорту. Упевненість у собі, що є психологічним ресурсом подолання, своєю чергою, може виступати внутрішньою опорою, яка стимулює готовність приймати самостійні рішення та діяти навіть за умов невизначеності у воєнний період.

Шостим фактором було визначено «Ресурсну компетентність у продоланні», що має найвищі факторні навантаження за шкалами «уміння

оновлювати власні ресурси» (,907), «уміння використовувати власні ресурси» (,798) та «знання власних ресурсів» (,725), а частка поясненої дисперсії даного фактору склала 6,6%. Встановлено, що саме здатність до оновлення власних ресурсів має максимальний коефіцієнт навантаження серед усіх змінних даного фактора, що свідчить про провідну роль процесів регенерації ресурсного потенціалу особистості, що, у свою чергу, може сприяти підтримці тривалої здатності цивільних осіб долати складні життєві ситуації в мінливих умовах воєнного стану (Крапива, 2026). Уміння використовувати власні ресурси постає важливою складовою подолання і в межах даного фактору може свідчити про здатність цивільних осіб визначати ступінь власних ресурсних можливостей, приймати оптимальні рішення щодо використання власного ресурсного потенціалу в процесі подолання, а також підтримувати власну працездатність, ефективно використовуючи наявні можливості у воєнний час. Показник, що визначає знання власних ресурсів вказує на те, що здатність до усвідомлення особистістю власних сильних сторін, ресурсів подолання, здібностей, внутрішніх опор і доступних способів самодопомоги створює психологічне підґрунтя для організації суб'єктом власної долаючої поведінки. Таким чином, можемо говорити про те, що основою визначеного фактору, що уособлює «Ресурсну компетентність у подоланні» є розуміння своїх можливостей і обмежень, що дає змогу цивільному населенню у воєнний час реалістично оцінювати готовність до взаємодії зі стресором, обирати найбільш доцільні способи реагування та своєчасно визначати потребу в залученні зовнішньої підтримки.

Сьомий фактор, який ми визначаємо як «Стратегія захисного дистанціювання», характеризується високими навантаженнями інтелектуалізації (,667), заперечення (,675), емоційної стабільності (,589), витіснення (,481) та схильності до гендерних упереджень (,450), а частка поясненої дисперсії фактора складає 6,4 % . В результаті факторного аналізу було виявлено, що найбільші значення коефіцієнтів в межах «Захисного

дистанціювання» мають заперечення та інтелектуалізація, що дозволяє розглядати їх як центральні компоненти утвореного конструкту (Крапива, 2026). Механізм заперечення, що має найбільше факторне навантаження свідчить про спрямованість на дистанціювання особистості від окремих аспектів проблемної ситуації, відмова від визначення реальних причин виникнення стресору з метою збереження емоційної рівноваги. Інтелектуалізація як компонент фактору проявляється у схильності особистості раціоналізувати складні стресогенні ситуації, знижуючи при цьому рівень психоемоційного перенапруження. Таким чином, суб'єкт зосереджується на фактах, логічних поясненнях, абстрактних міркуваннях і когнітивному опрацюванні стресору, що дає змогу тимчасово уникнути тривоги, страху, гніву або почуття безпорадності. Сукупність отриманих значень вказує на статистичне об'єднання когнітивно-зумовлених форм психологічного реагування. Факторне навантаження компоненту витіснення доповнює зміст захисного дистанціювання як фактору, оскільки вказує на тенденцію до неусвідомлюваного усунення зі свідомості психологічно неприйнятних переживань. У поєднанні із запереченням та інтелектуалізацією механізм витіснення може сприяти тимчасовому зменшенню інтенсивності психоемоційних переживань суб'єкта, що взаємодіє зі стресом, водночас обмежуючи можливість до безпосереднього усунення причини стресу.

Включення до структури фактора схильності до гендерних упереджень, на нашу думку, може свідчити про використання усталених соціальних норм і стереотипних уявлень як засобу, що може нівелювати почуття невизначеності. Ймовірно, стереотипні гендерні установки можуть тимчасово посилювати відчуття передбачуваності й контролю, таким чином сприяючи зниженню інтенсивності емоційних переживань. Отже, у сукупності ці показники можуть відображати захисний спосіб стабілізації психологічного стану через стратегію дистанціювання від стресових переживань та опору на усталені соціальні установки.

Восьмий фактор, визначений нами як «Мудрість у подоланні». представлений переважно змінною «прагнення до мудрості» (,684), а також помірними навантаженнями за шкалою «допомога іншим» (,486) і загальним рівнем психологічної ресурсності (,424) . Частка поясненої дисперсії в межах фактору склала 5,7%. Прагнення до мудрості визначає, перш за все, готовність особистості навчатися долати труднощі на основі набутого життєвого досвіду, досвіду інших людей і здобутих знань, формуючи цілісне уявлення про світ та прагнучи до розуміння справжнього сенсу тих подій, що можуть впливати на неї безпосередньо (Крапива, 2026). Допомога іншим як структурний компонент фактору вказує на спрямованість особистості до поведінкових актів альтруїзму, співпраці та роботи в команді з метою подолання складних життєвих ситуацій. Загальний рівень психологічної ресурсності в межах фактору, може свідчити, на нашу думку, про важливість стійкого ресурсного фундаменту в контексті формування цілісної картини стресогенної ситуації, що змушує приймати більш виважені оптимальні рішення в процесі її активного подолання. У поєднанні з прагненням до мудрості та допомогою іншим показник загального рівня психологічної ресурсності відображає спрямованість особистості в процесі подолання на ґрунтовне осмислення складних життєвих обставин, в тому числі пов’язаних з війною, трансляцію свої знань іншим з метою удосконалення загального добробуту, надання підтримки та сприяння розвитку членів значущого соціального оточення. Варто зазначити, що фактор «Мудрість у подоланні» має більш вузьку структурну специфіку порівняно з іншими компонентами моделі, оскільки основне навантаження зосереджене навколо однієї провідної змінної – «Прагнення до мудрості».

Дев’ятий фактор долаючої поведінки отримав назву «Самовдосконалення» і характеризується високим факторним навантаженням шкали «робота над собою» (,711), а також помірними навантаженнями змінної «самореалізація у професії» (,481) (Крапива, 2026). Частка поясненої дисперсії

в межах фактору склала 4,5%. Встановлено, що центральним елементом фактора виступає орієнтація на особистісне вдосконалення та саморозвиток, що визначає його спрямованість на удосконалення власних поведінкових та емоційних способів реагування на стрес, пов'язаний з війною, готовність до змін та прагнення до розширення спектру власних можливостей особистістю. Відносно нижчий коефіцієнт змінної, що стосуються самореалізації у професії, свідчить про допоміжний характер його внеску у структуру відповідного фактору. Таким чином, можемо стверджувати, що самореалізація у професії є одним із практичних напрямів особистісного самовдосконалення, у межах якого суб'єкт може реалізувати власні здібності, знання та інтереси в межах певної посади, або реалізовуючи певні функціональні обов'язки. Професійна сфера в цьому випадку може створювати можливості для саморозкриття, набуття відчуття компетентності та причетності до чогось важливого й суспільно значущого, що особливо актуально у часі війни і включає також спрямування особистісного потенціалу на користь окремим громадам і суспільству. Отже, провідну у структурі фактора займає робота над собою, що визначає його спрямованість на готовність особистості навчатися новим способам подолання та здатність до змін з метою оптимізації власного особистісного потенціалу саморозуміння, а самореалізація у професії відображає практичне втілення результатів саморозвитку через застосування здібностей, знань, навичок та умінь у професійно значущій для особистості та суспільно корисній діяльності.

За допомогою факторного аналізу нами було виявлено багатовимірну структуру долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, що відобразилася в межах дев'яти факторів. Загальна частка поясненої дисперсії склала 66,6%, що свідчить про те, що віднайдені нами фактори відображають більшу частину варіативності досліджуваних показників вибірки, забезпечуючи достатній рівень репрезентативності факторної структури.

Фактори долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період візуалізовано на рис. 2.2.



Рис 2.2. **Факторна структура долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період**

Таким чином, нами зафіксовано наявність окремих дев’яти конструктів, які поєднують механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, особистісні риси та психологічні ресурси. Отримана факторна модель характеризується достатньою статистичною диференційованістю, оскільки більшість змінних демонструють високі навантаження лише в межах окремих факторів, що свідчить про структурну узгодженість та внутрішню логіку емпірично встановленої системи психологічних показників.

Отже, згідно результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, можемо стверджувати, що характер віднайдених закономірностей вказує на те, що адаптивне подолання стресу, пов’язаного з війною характеризується збалансованістю використання базових копінг-стратегій, де конструктивну

роль на несвідомому рівні відіграють механізми інтелектуалізації та заперечення, а свідомий рівень відображає вагому роль соціальної взаємодії та відповідальності, а також психологічної ресурсності і готовності до змін в процесі ефективного подолання стресу у часі війни. Факторами долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період визначені імпліцитне реагування, просоціальна спрямованість, проактивна спрямованість, ціннісно-смислова спрямованість, ресурсна компетентність, захисне дистанціювання, мудрість та самовдосконалення (Крапива, 2026).

Таким чином, емпірична гіпотеза про те що факторна структура долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період може характеризуватися сукупністю компонентів, які включають копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, особистісні риси і психологічні ресурси підтвердилась, оскільки такі фактори було віднайдено.

Висновки до другого розділу

Другий розділ дисертаційної роботи присвячено опису емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, а саме представлено детальний опис організації емпіричного дослідження, окремих його методів та методик, що використовувалися з метою досягнення дослідницької мети. В межах розділу також продемонстровано конкретні результати емпіричного дослідження, на основі описової статистики отриманих в ході опитування, кореляційного, регресійного та факторного аналізу.

Варто зазначити, що окремим етапом в процесі підготовки до реалізації констатувального експерименту виступала адаптація методик Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій», що спрямована на вимірювання прояву трьох базових копінг-стратегій; «Вирішення проблем», «Соціальна підтримка» та «Уникання». В ході адаптації методики нами було здійснено перевірку внутрішньої валідності та надійності і доведено відповідність психодіагностичного інструменту вимогам до психометричних тестів, що дозволило зробити висновок про доцільність використання україномовного варіанту методики для дослідження базових копінг-стратегій.

Отже ґрунтовнй аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період дав змогу зробити такі висновки:

1. Встановлено, що використання копінг-стратегій цивільним населенням в умовах воєнного періоду характеризується збалансованим використанням усіх базових стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого подолання, активного залучення соціальних ресурсів, та збереження реакцій уникання, як засобу тимчасової регуляції психемоційного навантаження.

2. Виявлено, що в умовах воєнного періоду провідну роль у структурі психологічного захисту цивільного населення відіграє інтелектуалізація, що

дозволяє розглядати когнітивне опрацювання стресових подій як один із ключових механізмів підтримки психологічної адаптації, що пов’язаний з проактивними стратегіями подолання.

3. Основними тенденціями несвідомого реагування цивільних осіб на стрес, пов’язаний з війною є: збереження психічного гомеостазу за рахунок ігнорування загрозливих обставим війни; зниження психоемоційного напруження через відмову від усвідомлення війни як екстремальної події; використання звичних спрощених поведінкових реакцій з метою ефективної адаптації; прагнення до саморозвитку та досягнення успіху як компенсаторний компонент подолання; зменшення рівня внутрішнього напруження за рахунок вивільнення емоцій у відносно безпечних умовах, для прикладу за рахунок екстремальних розваг, хобі.

4. Особистісний портрет цивільної особи у воєнний період складає «Дружелюбність», «Добросовісність» та «Відкритість новому досвіду», що дозволяє характеризувати цивільне населення у воєнний час як таке, що спрямоване на збереження соціальної взаємодії, відповідальності і психологічної гнучкості.

5. Проведений аналіз засвідчив, що цивільне населення у воєнний період демонструє низький рівень гендерної упередженості, а також дана характеристика не належить до психологічних конструктів, пов'язаних із особливостями долаючої поведінки цивільного населення.

6. Обґрунтовано, що провідним психологічним ресурсом цивільного населення є доброта до людей, тоді як ресурси, пов'язані з усвідомленням, використанням та оновленням власного ресурсного потенціалу, характеризуються низьким рівнем вираженості. Крім того доброта до людей прямо пов’язана із використанням соціальної підтримки як адаптивної копінг-стратегії, що демонструє переважання просоціальної спрямованості за низького рівня навичок усвідомлення та використання ресурсів.

7. Кореляційний аналіз показав, що основними психологічними особливостями долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період є те, що віра у себе та у власні можливості, а також відповідальне ставлення до діяльності сприяє використанню проактивних поведінкових стратегій, що сприяють успішній адаптації; рушійною силою використання соціальної підтримки як стратегії подолання виступає віра в добро; схильність до уникаючої поведінки ґрунтується на актуалізації механізмів психологічного захисту; зі зниженням загального рівня психологічної ресурсності у цивільних осіб зростає загальна напруженість функціонування механізмів психологічного захисту; інтелектуалізація перебуває у взаємозалежності із проблемно-орієнтованим подоланням, що вказує на її потенційну адаптивну функцію у процесі когнітивного опрацювання стресових ситуацій; ресурсний потенціал особистості прямо пов'язаний із соціальною активністю, відкритістю новому досвіду та конструктивною адаптацією до змін.

8. Регресійний аналіз між механізмами психологічного захисту як незалежною змінною та копінг-стратегіями як залежною змінною, дозволив встановити, що предикторами копінг-стратегії «Вирішення проблем» є механізми психологічного захисту інтелектуалізації та заперечення, тобто активний пошук вирішення проблемних ситуацій може формуватися за умови схильності особистості до раціонального осмислення власного життєвого досвіду та певній здатності до дистанціювання від психологічного дистресу; статистично достовірний від’ємний прогнозований вплив на копінг-стратегію «Соціальна підтримка» мають такі механізми психологічного захисту як «Витіснення», «Проекція», «Заміщення», «Інтелектуалізація», «Реактивне утворення», що може вказувати на те, що несвідоме ігнорування процесу вирішення проблемних ситуацій може знижувати здатність до побудови ефективної міжособистісної взаємодії в контексті взаємодопомоги; високий рівень використання проекції та компенсації» виступає предиктором формуванню уникаючої поведінки як способу подолання стресу через

перенесення психоемоційного напруження на інші об’єкти та суб’єктів або ігнорування джерела стресу.

9. Регресійний аналіз між психологічними ресурсами особистості як незалежною змінною та копінг-стратегіями як залежною змінною засвідчив, що статистично достовірний позитивний внесок у прогнозування копінг-стратегії «Вирішення проблем» здійснює показник «Упевненість у собі», що може вказувати на те, що високий рівень упевненості у власній спроможності долати труднощі лежить в основі проблемно-орієнтованого копінгу; усі психологічні ресурси виступають предикторами копінг-стратегії «Соціальна підтримка» і мають негативний внесок у формування даної стратегії, що може вказувати на те, що насиченість психологічними ресурсами може знижувати потребу у використанні соціальної підтримки як базової копінг-стратегії; предиктором копінг-стратегії «Уникання» є «Упевненість у собі», що може вказувати на те, що рівень упевненості у собі може сприяти розвитку уникаючої поведінки як деструктивної форми копінгу.

10. Визначено факторну структуру долаючої поведіни цивільного населення у воєнний період, що включає в себе дев‘ять віднайдених нами факторів¸ серед яких: імпліцитне реагування, що передбачає використання механізмів психологічного захисту як рушійної сили подолання стресу, обумовленого війною; просоціальна спрямованість поведінки, як чинник використання соціального ресурсу з метою подолання стресу в умовах воєнного стану; проактитнва спрямованість поведінки, що вказує на активне використання власних ресурсів з метою усунення безпосередньої причини стресу; цілеспрямованість подолання, що визначає упевнене вирішення проблемної ситуації з метою досягнення успіху; ціннісно-смислова спрямованість поведінки, що характеризується наявністю пріоритету щодо вибору таких стратегій долаючої поведінки, які спираються на домінуючі життєві цінності особистості; ресурсна компетентність у подоланні, що визначає знання власних ресурсів та уміння їх використовувати як основу

ефективного подолання стресу; цілеспрямованість подолання, як фактор, що уособлює віру у себе та ефективність своїх дій щодо подолання стресу; стратегія захисного дистанціювання, яке вказує на спрямованість до дистанціювання від окремих аспектів проблемної ситуацію з метою збереження психологічної рівноваги; мудрість у подоланні, як здатність особистості до віднайдення найбільш оптимальних шляхів боротьби зі стресом, враховуючи усі наявні знання та життєвий досвід; а також самовдосконалення, як ресурс особистісного та професійного зростання, що може стимулювати здатність до ефективного подолання стресу у воєнний період.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили, що долаюча поведінка цивільного населення в умовах воєнного стану є складним багатокомпонентним явищем, структурну основу якого становлять особистісні диспозиції, психологічні ресурси, механізми психологічного захисту та копінг-стратегії.

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

3.1. Структура та обґрунтування психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період»

Складні соціально-політичні умови життєдіяльності української нації породжують актуальні виклики щодо подолання стресу, обумовленого війною, а також відстрочених його наслідків. Психологічні виклики війни охоплюють усі аспекти розвитку та функціонування особистості на когнітивному, емоційному, поведінковому, фізіологічному та соціальному рівні. Таким чином виникає необхідність віднайдення ефективних інструментів збереження психологічної стійкості особистості перед обличчям екстремальних подій війни з метою мінімізації ризиків травматичного впливу (Крапива, 2026).

Одним із найбільш доцільних методів зниження можливих наслідків впливу на особистість травматичних подій війни, ми вважаємо психопрофілактику стресу пов’язаного з війною, адже превентивне навчання інструментам психологічної допомоги та самодопомоги може створити фундамент психологічної стійкості, що буде забезпечувати потенціал до успішного подолання травматизації в умовах воєнного стану. Цивільне населення під час війни найчастіше зазнає гуманітарної катастрофи, що робить його вразливим перед обличчям сучасних збройних конфліктів (Крапива, 2026).

Таким чином, впровадження тренінгових програм, що сприятимуть навчанню цивільного населення ефективних інструментів психологічної допомоги та самодопомоги в умовах переживання стресу, обумовленого війною, сприятиме збереженню психічного здоров’я цивільних громадян та

покращенню їх загального психоемоційного стану у часі війни та у повоєнний період (Крапива, 2026).

Психопрофілактика в рамках даного дослідження визначається нами як система заходів, спрямованих на попередження впливу стресу війни на особистість і обумовлена необхідністю надання соціально-психологічної підтримки під час війни. Нами було визначено, що психопрофілактична робота зі стресом у воєнний період може здійснюватися на різних рівнях, включаючи особистісний рівень, що характеризується заходами спрямованими на попередження негативних емоційних станів конкретної особи; на груповому рівні, що передбачає здійснення психопрофілактичних інтервенцій на рівні певної групи; організаційний рівень, що визначає впровадження профілактичних заходів в межах певної організації; а також на рівні громади, що характеризується конкретною соціально-гуманітарною політикою, а також заходами у сфері охорони здоров’я з боку держави (Крапива, 2026).

Психологічні інтервенції щодо збереження психологічного здоров’я у часі війни, на думку І. Зубіашвіллі, мають обов’язково бути побудовані на комплексному підході, тобто реалізуватися на всіх рівнях функціонування особистості (Зубіашвіллі, 2023). Одним із ключових напрямків збереження психологічного здоров’я виступає формування адекватного ставлення до основного стресора, яким під час війни виступає військова агресія рф, та тих додаткових стресорів, серед яких нездатність включитися в суспільно важливі активності, допомоги іншим, неможливість налагодження достатньої комунікації з близькими, що виїхали за кордон, взаємодія з емоційно нестабільними особами тощо (Крапива, 2026).

Е. Панасенко вважає, що одним із ключових чинників збереження психічного здоров'я людини в умовах війни є оволодіння ефективними коупінг-стратегіями (Панасенко, 2023). Авторка зазначає, що використання конструктивних способів подолання стресу сприяє зниженню рівня

психологічного напруження, покращенню емоційного стану та зміцненню відчуття особистісного контролю над життєвими обставинами. Опанування, таких коупінг-стратегій як опанування проблем та соціальна підтримка, може допомогти не лише мінімізувати негативний вплив стресогенних чинників воєнного часу, а й підтримувати психологічну стійкість, зменшувати прояви фізичних симптомів стресу, підвищувати психоемоційну стабільність особистості та покращувати загальну якість життя. Спираючись на думку дослідниці, можна стверджувати, що навчання конструктивних способів подолання стресу є важливою складовою психопрофілактики, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я, підтриманню внутрішніх ресурсів особистості та формуванню здатності ефективно адаптуватися до тих викликів, що ставить перед суспільством війна (Крапива, 2026).

На думку В. Чорної, І. Хоменко, В. Коломієць та С. Хлєстової, ефективна психопрофілактика негативних наслідків переживання травматичних подій має ґрунтуватися на системному підході, який поєднує інформаційно-просвітницькі, психологічні, соціальні та медичні заходи (Чорна et. al.. , 2024). Важливе значення мають психоедукаційні програми тренінгові програми, спрямовані на підвищення обізнаності населення щодо наслідків психотравмуючих подій, регулярний моніторинг психічного стану для своєчасного виявлення негативних змін, а також реабілітаційні програми, орієнтовані на відновлення адаптаційних можливостей особистості. Не менш важливими чинниками підтримання психічного здоров'я є соціальна підтримка з боку сім'ї, найближчого оточення та громади, яка сприяє психологічному відновленню й запобігає соціальній ізоляції. У випадках виражених психологічних порушень доцільним є застосування психотерапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії та EMDR-терапії (Крапива. , 2026).

Сучасні концепції збереження фізичного, психологічного та психічного здоров’я розглядають психопрофілактику як систему певних дій спрямованих

на попередження процесу виникнення та поширення нервово-психічних та соматичних захворювань, яка може здійснюватися на первинному, вторинному та третинному рівнях (Стельмах, 2022). Психопрофілактика постає окремим розділом профілактики, що базується конкретно на попередженні нервово-психічних захворювань. Первинна психопрофілактика полягає у попередженні самого факту виникнення негативних наслідків психотравмуючого впливу стресу на особистість. Вторинний рівень впровадження психопрофілактичних заходів, натомість, передбачає реалізацію профілактичних втручань на етапі раннього виявлення проявів психотравмуючого впливу стресогенних чинників і попередження розвитку нервово-психічних хвороб. Третинна ж профілактика, спрямована на запобігання повторному виникненню або загостренню наслідків психотравмуючого вливу тих, чи інших чинників, обумовлених стресом, а також на відновлення після переживання складних життєвих ситуацій (Левицька, 2024).

Таким чином, спираючись на викладений теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, можемо стверджувати, що використання психопрофілактичних тренінгових програм, заснованих на засобах третинної психопрофілактики, може сприяти відновленню психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період (Крапива, 2026).

В рамках формувального етапу експериментального дослідження нами було розроблено тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період». Програма складається з трьох основних тематичних блоків: формування адаптивних стратегій подолання стресу; розвиток резильєнтності як здатності до подолання стресу; відновлення психологічної ресурсності особистості (Крапива, 2026).

Метою формувального впливу в межах дисертаційного дослідження було обґрунтувати доцільність використання даної програми, а також здійснити апробацію «Програми відновлення психологічної стійкості

цивільного населення у воєнний період» щоб перевірити ефективність її застосування для цивільних осіб (Крапива, 2026) .

Апробація тренінгової програми здійснювалася нами відповідно до визначених етапів, а саме: 1) розробка структурних елементів тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», а саме розробка відповідних програмі тематичних блоків та окремих тренінгових занять в межах тематичних блоків; 2) формування контрольної та експериментальної груп відповідно до плану формувального етапу дисертаційного дослідження, що відповідають критеріям необхідної цільової аудиторії; 3) проведення первинної психодіагностики компонентів психологічної стійкості у контрольній та експериментальній групі; 4) реалізація формувального впливу у експериментальній групі; 5) посттестування компонентів психологічної стійкості у контрольній та експериментальній групі;6) аналіз результатів ефективності тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» (Крапива, 2026).

Передумовою створення тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» було вивчення вітчизняних та зарубіжних концепцій подолання стресу у воєнний час, зокрема дослідження праць О. Ливиненко, О. Лозової, Т. Титаренко, В.Чорної, О. Хаустової, О. Чабана, І. Зубіашвіллі, Л.Карамушки, С.Лукомської, О. Штепи серед вітчизняних науковців, а також Д. Бургіна, М. Грюн, Б. Вітіело, М. Фазема, Г. Сельє. В. Франкла, А. Маслоу, Е. Фромма, А. Шалев, Г. Квін та М. Лахада серед зарубіжних дослідників. Логіка побудови тренінгової програми ґрунтувалася на формування трьох основних, на нашу думку компонентах, що необхідно розвивати з метою відновлення психологічної стійкості, а саме: формуванні адаптивних стратегій подолання стресу; розвитку резильєнтності як здатності до подолання стресу; а також відновленні психологічної ресурсності особистості.

Загальний обсяг тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» становить 30 академічних годин. В межах програми було розроблено три основних тематичних блоки, які включають відповідні тренінгові заняття. Обсяг одного блоку – 10 академічних годин. Кожен блок складається з 4 окремих тренінгових занять тривалістю 2,5 години.

Метою тренінгової програми постає відновлення та розвиток психологічної стійкості цивільного населення в умовах воєнного періоду шляхом формування адаптивних стратегій подолання стресу, розвитку резильєнтності та актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Основними завданнями «Програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» постають:

1. Сформувати адаптивні стратегії подолання стресу шляхом розвитку навичок копінгу спрямованого на вирішення проблеми, конструктивної соціальної взаємодії та зниження схильності до уникаючої поведінки.

2.Підвищити рівень резильєнтності цивільного населення через удосконалення навичок емоційної саморегуляції, толерантності до невизначеності, асертивної поведінки та здатності конструктивно адаптуватися до стресових життєвих обставин.

3. Сприяти розвитку ресурсного потенціалу цивільного населення через удосконалення здатності використовувати й відновлювати психологічні ресурси, а також усвідомлювати власні цінності.

Цільовою аудиторією тренінгової програми є представники цивільного населення, які зазнають безпосереднього або опосередкованого впливу стресових чинників, пов’язаних із війною. Рекомендованою віковою категорією учасників тренінгової програми є особи юнацького та раннього дорослого віку, що відповідає віковим характеристикам вибірки, в межах якої здійснювалася апробація тренінгу. Ефективність програми за межами визначеного вікового діапазону не є доведеною та потребує апробації.

Структура «Програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» наочно представлена на рис. 3.1



Рис 3.1. Структура тренінгової програми

Згідно рис. 3.1 ми можемо спостерігати, що тематичний блок 1. «Формування адаптивних стратегій подолання стресу», що включає 4 зустрічі такого тематичного спрямування:

1. «Тренінг самопізнання у контексті подолання стресу», що спрямований на усвідомлення особливостей власного реагування на стрес пов'язаний з війною та вироблення адаптивного стилю реагування.
2. «Тренінг формування навичок проблемно-орієнтованого копінгу», що спрямований на віднайдення конкретних кроків щодо подолання наслідків стресу пов'язаного з війною, розвиток навичок проактивного реагування на стресогенні ситуації.
3. «Тренінг розвитку соціальної компетентності та навичок комунікації», основною метою якого є вироблення навичок конструктивної комунікації в умовах стресу, зниження конфліктності, а також здатності просити про допомогу.
4. «Тренінг подолання уникаючої поведінки у стресових ситуаціях». Даний структурний елемент програми спрямований на запобігання використання уникаючої поведінки як способу боротьби зі стресом у воєнний час, формування готовності до активної боротьби зі стресогенною ситуацією в межах власної індивідуальної стратегії подолання стресу.

Тематичний блок 2. «Розвиток резильєнтності як здатності до подолання стресу» включає 4 зустрічі наступного тематичного спрямування:

1. «Тренінг розвитку резильєнтності як фундамента психологічної стійкості» спрямований на підвищення опірності стресу за рахунок розвитку гнучкості та адаптивності, здатності до ефективного відновлення після перебування в умовах стресу.
2. «Тренінг навичок емоційної саморегуляції в умовах стресу, пов'язаного з війною» має на меті розвинути навички емоційної саморегуляції, самоконтролю та здатність до самодопомоги, з метою збереження психічного гомеостазу.
3. Тренінгова зустріч спрямовано на «Розвиток позитивної Я-концепції та реалістичного оптимізму як ресурсів резильєнтності» спрямована, перш

за все, на формування в особистості позитивних уявлень щодо себе та власної спроможності опиратися стресам, пов'язаним з війною, а також здатності зберігати позитивні очікування щодо майбутнього, об'єктивно оцінюючи наявні обставини та власні можливості.

4. «Тренінг розвитку толерантності до невизначеності в стресогенних умовах» мв на меті розвинути навички готовності конструктивно приймати мінливі події життя, можливі зміни в процесі життєдіяльності, зберігаючи психологічну рівновагу, особливо в умовах воєнного стану.

Тематичний блок 3. «Відновлення психологічної ресурсності особистості», що включає 4 зустрічі такого тематичного спрямування:

1. «Тренінг побудови фундаменту індивідуального ресурсного потенціалу», що був спрямований на розширення уявлень учасників про усі можливі психологічні ресурси, що можуть допомогти впоратися із стресом у часі війни, а також віднайдення серед них тих, що можуть служити індивідуальною опорою подолання.
2. «Тренінг самопізнання та розвитку ціннісної сфери особистості», основним завданням якого є допомогти учасникам усвідомити власні життєві цінності, потреби та пріоритети, сприяти узгодженню особистісних цілей із власними переконаннями та зміцнення внутрішніх ресурсів, що може формувати адаптивний стиль долаючої поведінки.
3. «Тренінг розвитку навичок релаксації», що спрямований на розвиток навичок психічного розслаблення, свідомого управління власними емоційними станами, а також поведінкою, що сприятиме відновленню психологічної рівноваги у умовах стресу.
4. «Тренінг розвитку навичок асертивної поведінки як ресурсу міжособистісної взаємодії», на меті якого постає формування навичок до впевненого і конструктивного самовираження, здатності до побудови власних кордонів та вміння ефективно їх відстоювати у міжособистісній взаємодії.

Результати апробації тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» засвідчили її ефективність і представлені в параграфі 3.2.

Таким чином, можемо стверджувати, що «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» охоплює усі розвиток усіх значущих структурних складових адаптивного подолання стресу, обумовленого війною, що у свою чергу формує психологічну стійкість цивільного населення перед обличчям активного розгортання збройних конфліктів.

3.2. Аналіз ефективності психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період»

Отже, з метою мінімізації психологічних наслідків стресу, обумовленого війною нами було теоретично обґрунтовано, розроблено та апробовано тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», а також представлено результати апробації в межах формувального етапу дисертаційного дослідження.

Апробація ефективності тренінгової програми проходила на базі Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Тренінг реалізовувався за квазіекспериментальним планом, що визначило такий алгоритм дій: створення експериментальної та контрольної груп, первинне опитування обох груп з метою заміру трьох основних, на нашу думку, показників психологічної стійкості, реалізація формувального впливу тренінговою програмою на експериментальну групу, вторинне опитування експериментальної та контрольної груп. Загальна кількість учасників Контрольної групи склала 58 осіб, а експериментальної 46

осіб. Формувальний вплив в межах експериментальної групи здійснювався у декілька етапів, а саме окремо на підгрупи по 10-12 осіб. Вибірка була сформована методом стратифікації і складалася переважно з осіб юнацького віку, що були студентами Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Віковий та статевий розподіл контрольної групи склав: 81 % осіб юнацького віку та 19 % раннього дорослого віку, а також 88% відсотків жінок та 12% чоловіків. Контрольна група включала 75% осіб юнацького та 25 % раннього дорослого віку. Статевий розподіл контрольної групи склав 90% осіб жіночої статі та 10% осіб чоловічої статі (Крапива, 2026).

Перед реалізацією формувального впливу відбулося порівняння контрольної та експериментальної груп за рівнем вираженості визначених нами компонентів долаючої поведінки в структурі психологічної стійкості, які засвідчили відсутність значущих відмінностей, що відображено у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняння контрольної та експериментадльної груп за рівнем вираженості компонентів долаючої поведінки в труктурі психологічної стійкості

Компоненти долаючої поведінки особистості	Середні значення		Рівень значення критерію t-критерій Ст'юдента
	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	
Резильєнтність	27,6	27,2	0,256
Уникання	22,8	21,8	0,332
			U-критерію Мана-Вітні
Вирішення проблем	27,1	26,1	0,187
Соціальна підтримка	26,1	26,3	0,335
Рівень психологічної ресурсності	66,3	68,6	0,817

Результати реалізації формувального етапу дослідження наочно можемо бачити у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.2.

Результати формувального впливу за тренінговою програмою «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період»

Компоненти долаючої поведінки особистості	Середні значення					
	ЕГ (n=46)			КГ (n=58)		
	До	Після	Рівень значення критерію t-критерій Ст'юдента	До	Після	Рівень значення критерію t-критерій Ст'юдента
Резильєнтність	27,6	30,7	0,033	27,2	26,8	0,719
			Рівень значення критерію Вілкоксона			Рівень значення критерію Вілкоксона
Вирішення проблем	27,1	29,4	0,006	26,1	26,7	0,480
Соціальна підтримка	26,1	30,0	0,000	26,3	26,4	0,975
Рівень психологічної ресурсності	66,3	96,7	0,000	68,6	60,5	0,638
			Рівень значення критерію Вілкоксона			Рівень значення критерію t-критерій Ст'юдента
Уникання	22,8	17,5	0,000	21,8	22,4	0,409

Згідно відображених даних у Таблиці 3.1, щодо результатів контрольної групи експериментального дослідження на яку не здійснювався вплив за допомогою реалізації тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», то результати до та після формувального впливу за показниками не зазнали значущих змін, що свідчить про стабільність досліджуваних характеристик у контрольній групі, відсутність впливу зовнішніх чинників на їх динаміку, а також підтверджує, що виявлені зміни в експериментальній групі можуть бути зумовлені саме впливом тренінгової програми (Крапива, 2026).

В процесі апробації тренінгової програми нами було здійснено вплив на експериментальну групу з метою формування у даної групи осіб психологічної стійкості під час війни. Для доведення ефективності втручання нами було здійснено заміри трьох основних компонентів психологічної стійкості до та після впливу, а саме стратегій долаючої поведінки, резильєнтності та рівня психологічної ресурсності учасників експериментальної групи, що випливає з таблиці. Ефективність програми було перевірено за допомогою методів математичної статистики, а саме нами було визначено рівень нормальності розподілу даних за коефіцієнтами Комогорова-Смірнова та Шапіро-Вілка за шкалами методик до та після впливу, а також підібрано параметричні та непараметричні математичні критерії на основі даної перевірки. Відповідність емпіричного розподілу нормальному закону встановлювалася за умови, що рівень статистичної значущості перевищував критичне значення 0,05 ($p > 0,05$). Для обох критеріїв було отримано статистично значущі результати ($p < 0,001$), що вказують на відхилення від закону нормального розподілу даних. Саме тому для шкал «Вирішення проблем», «Соціальна підтримка», «Рівень психологічної ресурсності» та «Уникання» нами було обрано критерію Вілкоксона, що є непараметричним і застосовується для встановлення статистичної значущості відмінностей між двома пов’язаними вибірками за умови невідповідності розподілу даних нормальному закону. Виключенням стала шкала «Резильєнтності», де дані до та після формувального впливу у контрольній ($p = 0,38$) та експериментальній ($p = 0,20$) групах відповідали критерію нормального розподілу, що обумовило використання нами Т-критерій Ст’юдента для зв’язних вибірок для цього показника (Крапива, 2026).

Отже, згідно перевірки нормальності розподілу даних ми обрали параметричний критерій t-критерій Ст’юдента для зв’язних вибірок з метою визначення значущості впливу для шкали резильєнтності. Таким чином, за результатами формувального впливу можемо говорити про підвищення рівня

резильєнтності внаслідок реалізації тренінгової програми, що вказує на підвищення здатності вибірки до опірності стресу в умовах воєнного стану (до формувального експерименту – 27,6, після – 30, 7; $p \leq 0,05$) (Крапива, 2026).

Згідно перевірки усіх інших показників шкал експериментальної вибірки на нормальність розподілу було обрано непараметричний критерій Вілкоксона для зв'язних вибірок з метою обґрунтування рівня значущості формувального впливу. Отже за шкалою «вирішення проблем», що виступає конструктивною копінг-стратегією, спостерігається значуще підвищення показників до та після, що свідчить про те, що після участі у тренінговій програмі респонденти частіше стали обирати проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу в умовах воєнного стану (до формувального впливу - 27,1, після - 29,4; $p \leq 0,05$) (Крапива, 2026).

Рівень соціальної підтримки як стратегії подолання стресу в результаті формувального впливу також підвищився, що може свідчити про значущий вплив програми на розвиток комунікативних та соціальних компетенцій загалом, а також використання соціальної взаємодії як міжособистісного ресурсу подолання кризи (до формувального впливу - 26,1, після – 30,0; $p \leq 0,000$) (Крапива, 2026).

Рівень психологічної ресурсності як опори на власні цінності та життєві орієнтації також підвищився, що вказує на те що формувальний вплив дозволяє розвинути навички до саморегуляції та психічного відновлення, що дозволяє краще адаптуватися в умовах стресу та зберігати достатню кількість психологічного ресурсу для його подолання (до формувального впливу – 66,3, після – 96,7; $p \leq 0,000$) (Крапива, 2026).

Щодо стратегії уникання, то рівень її прояву знизився. Загалом стратегія уникання є неконструктивною стратегією подолання стресу та може призводити до тривалого відсторонення від проблемної ситуації шляхом тимчасового зниження психоемоційного перенапруження. Тож зменшення рівня уникаючої поведінки внаслідок реалізації тренінгової програми може

свідчити про те, що учасники стали віддавати перевагу більш усвідомленим стратегіям боротьби зі стресом, таким що спрямовані на вирішення самої проблемної ситуації (до формувального впливу - 22,8, після – 17,5; $p \leq 0,000$) (Крапива, 2026).

Таким чином, емпірична гіпотеза про ефективність тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» підтвердилася, адже програма засвідчила свою ефективність, що було доведено експериментально і дає можливість нам зробити висновок щодо доцільності її використання в повному обсязі та окремих її елементів у роботі практичних психологів та соціально-психологічних служб різник державних та недержавних установ, приватних організаціях з метою відновлення психологічної стійкості для осіб юнацького та раннього дорослого віку, що є представниками цивільного населення.

3.3 Методичні рекомендації щодо застосування психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період»

Практична реалізація формувального етапу експериментального дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період зумовила необхідність визначення методичних засад застосування розробленої та апробованої нами тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», що будуть представлені в межах даного параграфу.

Змістове наповнення програми ґрунтується на комплексному підході щодо психопрофілактики стресу, пов’язаного з війною та засноване на послідовній роботі з основними психологічними складовими, що забезпечують адаптивне подолання стресу в умовах тривалого впливу війни як надзвичайно стресогенної та екстремальної ситуації. Відповідно до методологічної основи тренінгової програми структурна організація реалізації

її основних компонентів була представлена трьома взаємопов'язаними блоками, спрямованими на формування адаптивних стратегій подолання стресу, розвиток резильєнтності та відновлення психологічної ресурсності особистості, а також зниження уникаючої поведінки як такої, що може призвести до дезадаптації.

Отже, реалізація зазначених блоків передбачає послідовний розвиток навичок копінгу спрямованого на вирішення проблеми та безпосереднє усунення причини стресу, пов'язаного з війною, соціальної та комунікативної компетентності, навичок емоційної саморегуляції, толерантності до невизначеності, асертивної поведінки, усвідомлення індивідуального ресурсного потенціалу та ціннісно-смислової сфери особистості.

Методичні рекомендації щодо застосування програми мають забезпечити цілісність та ефективність її практичної реалізації з урахуванням принципів організації тренінгової взаємодії, послідовності психологічного впливу та актуальних потреб цивільного населення в умовах воєнного періоду.

Відтак, нами було визначено п'ять основних методичних рекомендації, що постають базовими щодо ефективного застосування тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», які візуалізовано на рис 3.2.

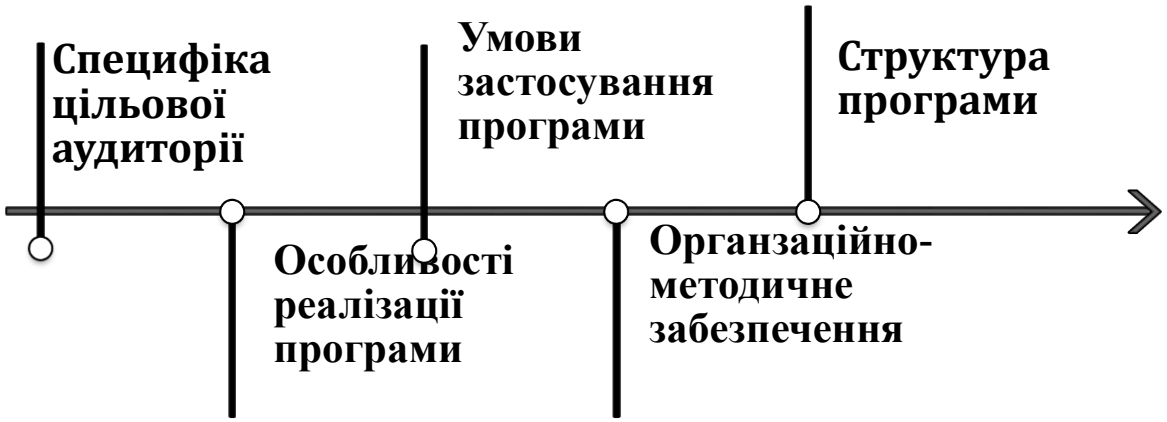


Рис. 3.2. Методичні рекомендації щодо застосування тренінгової програми

Отже, основними методичними рекомендаціями щодо ефективного застосування тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» були визначені:

1. **Специфіка цільової аудиторії.** Цільовою аудиторією тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» є цивільне населення, яке перебуває або перебувало у ситуації постійного зіткнення із стресовими чинниками, що можуть бути безпосередньо або опосередковано пов'язані із воєнним станом. Специфіка роботи з цією соціальною категорією осіб визначається неоднорідністю індивідуального досвіду учасників переживання подій війни, різною інтенсивністю емоційних переживань, що не пов'язані із безпосередньою участь у активних бойових діях. Важливо враховувати, що цивільні особи можуть одночасно зазнавати впливу декількох стресорів, пов'язаних із загрозою безпеці, ментальними втратами, вимушеними життєвими змінами, невизначеністю майбутнього, порушенням звичного способу життя та необхідністю адаптації до нових соціальних умов. Відповідно, реалізація програми потребує застосування диференційованого підходу, що передбачає попередню оцінку та врахування відмінностей у психологічному стані, актуальних потребах та ресурсному потенціалі учасників, що дасть змогу доцільно сформувати тренінгові групи та ефективно реалізувати програму.

2. **Умови застосування програми.** Тренінгова програма була апробована в умовах воєнного періоду, водночас її змістове та методичне наповнення передбачає можливість застосування і на етапі повоєнного відновлення, оскільки визначена мета та завдання запропонованого наукового продукту спрямовані на розвиток базових структурних компонентів долаючої поведінки особистості. Формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток резильєнтності, відновлення психологічної ресурсності, удосконалення навичок емоційної саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії

зберігають свою актуальність для цивільного населення не лише в період воєнного стану, але й у процесі післявоєнного відновлення. У воєнний період зміщення характеру та інтенсивності стресових чинників може потребувати відповідної адаптації окремих змістових компонентів програми без зміни її загальної структурної логіки та цільової спрямованості.

3. **Структура програми.** Програма має чітко визначену структуру та складається з трьох взаємопов'язаних тематичних блоків, послідовна реалізація яких забезпечує комплексний вплив на основні компоненти адаптивного подолання стресу, пов'язаного з війною. Проте, водночас модульний принцип побудови програми допускає окреме застосування її тематичних блоків відповідно до актуальних психологічних потреб цільової аудиторії в межах певної організації. Зокрема, окремі блоки можуть використовуватися окремо для цілеспрямованого формування адаптивних копінг-стратегій, розвитку резильєнтності або відновлення й актуалізації психологічних ресурсів особистості. За таких умов вибір щодо реалізації окремого блоку має ґрунтуватися на попередньому визначенні психологічних потреб учасників та відповідати змісту і завданням конкретного напряму психологічної роботи в конкретній організації.

4. **Особливості реалізації програми**. Реалізація тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» потребує особливої уваги до наявного в учасників травматичного досвіду та дотримання принципів психогігієни впродовж усіх етапів тренінгової роботи. Зміст окремих вправ або обговорень може актуалізувати емоційно значущі переживання, пов'язані з війною, тому тренеру необхідно враховувати актуальний психоемоційний стан учасників та за потреби забезпечувати належну психологічну підтримку. Вправа «Якби в мене було лише 24 години», що спрямована на усвідомлення життєвих цінностей і пріоритетів, може актуалізувати травматичні переживання в осіб, які безпосередньо стикалися із загрозою втрати життя внаслідок обстрілів або

інших подій, що характеризують війну як екстремальну ситуацію. Відповідно, застосування таких вправ потребує попереднього врахування індивідуального досвіду учасників. Проведення програми доцільно покладати на фахівця з профільною психологічною освітою, який володіє навичками роботи зі стресом, надання першої психологічної допомоги, а також базовими знаннями з пропедевтики психіатрії. Останні є важливими для своєчасного розпізнавання ознак психічних станів, які можуть бути підставою для рекомендації учаснику тренінгової програми звернутися за консультацією до лікаря-психіатра. Таким чином, психологічна безпека учасників має виступати одним із визначальних методичних орієнтирів реалізації даної програми.

5. **Організаційно-методичне забезпечення.** Проведення програми потребує належного організаційно-методичного забезпечення відповідно до змісту та структури кожного блоку. Перед початком роботи тренеру необхідно забезпечити наявність передбачених програмою роздаткових та демонстраційних матеріалів, а за необхідності забезпечити наявність відповідного технічного обладнання. Організація проведення програми можлива як в очному, так і в дистанційному форматі, за умови адаптації окремих вправ до особливостей онлайн-взаємодії. Натомість, поєднання очного та дистанційного форматів у межах однієї тренінгової групи не рекомендується, оскільки така форма проведення може ускладнювати групову взаємодію, знижувати залученість окремих учасників та перешкоджати формуванню безпечного простору.

Таким чином, узагальнюючи викладене, можемо зробити висновок про те, що основні рекомендації щодо ефективного застосування тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», насамперед стосуються умов її застосування, цільової аудиторії, структури, особливостей її реалізації та організаційних аспектів, що за умови їх системного дотримання можуть гарантувати досягнення очікуваних результатів тренінгу.

Одержані результати засвідчують, що розвиток резильєнтності й психологічної ресурсності у поєднанні з формуванням конструктивних способів подолання стресу сприяє переходу від переважно уникаючого типу реагування на складні життєві обставини, обумовлені війною, до більш активної та адаптивної взаємодії зі стресом. Такий результат розширює уявлення про практичні можливості формування адаптивної долаючої поведінки в рамках розробленого наукового продукту, а саме тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період». Важливим аспектом реалізації програми визначено дотримання методичних рекомендацій щодо її впровадження, що забезпечує високий рівень ефективності комплексу запропонованої системи тренінгових занять.

Висновки до третього розділу

Узагальнення результатів формувального етапу дисертаційного дослідження дозволило обґрунтувати змістові та організаційно-методичні засади цілеспрямованого психологічного впливу, орієнтованого на відновлення психологічної стійкості цивільного населення в умовах воєнного періоду. На основі теоретичних положень та встановлених на констатувальному етапі емпіричних закономірностей долаючої поведінки було розроблено й апробовано психопрофілактичну тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», здійснено емпіричну перевірку її ефективності та визначено методичні орієнтири подальшого практичного застосування наукового продукту.

Отже, в межах третього розділу дисертаційної роботи нами було запропоновано соціально-психологічні засоби відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період, а саме представлено структуру та обґрунтування тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», результати її апробації, що засвідчили ефективність впровадженої програми, а також методичні рекомендації щодо її використання для цивільного населення. Таким чином, в результаті реалізації формувального етапу дослідницької роботи можемо зробити наступні висновки:

1. Охарактеризовано поняття психопрофілактики, що являє собою систему заходів, спрямованих на попередження негативного впливу стресових чинників на особистість, збереження її психологічного здоров’я та забезпечення своєчасної соціально-психологічної підтримки, особливо у воєнний та повоєннний періоди. Психопрофілактика стресу, пов’язаного з війною розглядається нами як багаторівнева система психологічної підтримки, що може здійснюватися на особистісному, груповому, організаційному та

суспільному рівнях. Визначено, що психопрофілактика може реалізовуватися на первинному, вторинному та третинному рівнях.

2. Обґрунтовано теоретико-методологічні засади психопрофілактичної тренінгової програми на основі систематизації сучасних зарубіжних і вітчизняних наукових підходів до подолання стресу у воєнний час. Теоретичний аналіз дозволив виокремити три основні компоненти психологічної стійкості цивільного населення, а саме копінг-стратегії, резильєнтність та психологічну ресурсність особистості, які покладено в основу змісту та структури побудови програми. Відповідно до визначених компонентів сформовано три тематичні блоки, спрямовані на їх цілеспрямований розвиток і відновлення в умовах воєнного періоду.

3. Визначено алгоритм апробації психопрофілактичної тренінгової програми, що передбачав послідовну реалізацію взаємопов'язаних етапів реалізації формувального експерименту, а саме розробку структурних і змістових компонентів, формування експериментальної та контрольної груп відповідно до необхідних критеріїв, проведення первинної психодіагностики досліджуваних показників у контрольній та експериментальній групах, здійснення формувального впливу в експериментальній групі, повторне психодіагностичне обстеження учасників обох груп, а також порівняльний аналіз динаміки досліджуваних показників та статистичну перевірку ефективності тренінгової програми. Такий алгоритм дій забезпечив можливість емпіричного дослідження характеру змін за визначеними психологічними змінними та емпірично оцінити результати формувального впливу.

4. Обґрунтовано доцільність впровадження психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», спрямованої на посилення долаючого потенціалу особистості в умовах тривалого впливу стресових чинників, обумовлених війною. Структура програми представлена трьома

взаємопов’язаними тематичними блоками: «Формування адаптивних стратегій подолання стресу», «Розвиток резильєнтності як здатності до подолання стресу» та «Відновлення психологічної ресурсності особистості», що забезпечують послідовну роботу з основними складовими долаючої поведінки.

5. Психопрофілактична тренінгова програма «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», що спрямована на відновлення та розвиток психологічної стійкості цивільного населення в умовах воєнного періоду, шляхом формування адаптивних стратегій подолання стресу, розвитку резильєнтності та актуалізації ресурсного потенціалу особистості, в результаті апробації, підтвердила свою ефективність. Особливістю запропонованого психологічного продукту є його результативність у роботі саме з цивільним населенням юнацького та раннього дорослого віку як соціальною категорією, що може зазнавати інтенсивних емоційних переживань внаслідок війни та виступає однією з найменш захищених та вразливих верств населення, що не бере безпосередньої участі у збройному конфлікті.

6. Використання методів математико-статистичної обробки даних у межах порівняльного аналізу результатів до та після формувального впливу дозволило встановити статистично значущу динаміку досліджуваних показників в експериментальній групі. Виявлено підвищення рівня резильєнтності та психологічної ресурсності, зростання інтенсивності використання адаптивних копінг-стратегій, а також зниження показників стратегії уникаючої поведінки. Встановлені зміни підтверджують результативність тренінгової програми та її спрямованість на розширення можливостей щодо адаптивного подолання цивільним населенням стресу, пов’язаного з війною.

7. Встановлена динаміка досліджуваних показників засвідчує комплексний характер психологічних змін, досягнутих у процесі апробації

психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період». Таким чином можемо говорити, що формування адаптивного подолання стресу у часі війни охоплює, перш за все, поведінковий, емоційний та ресурсний компоненти подолання стресу, а саме в результаті впливу посилюється орієнтація на вирішення проблем, тобто усунення причини наявного стресу і залучення соціальної підтримки, збагачується ресурсний потенціал і як результат здатність зберігати стійкість до дії стресових чинників.

8. Розроблено та обґрунтовано методичні рекомендації щодо ефективного застосування психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період». Методичні рекомендації включають опис специфіки роботи з відповідною цільовою аудиторією, а саме цивільним населенням, умови та можливості застосування наукового продукту, особливості побудови структури та реалізації тренінгової програми, а також рекомендації щодо організації її впровадження та необхідного методичного забезпечення, що сприятиме досягненню очікуваного ефекту.

Відтак, реалізований формувальний етап в межах дисертаційного дослідження дозволив експериментально підтвердити можливість оптимізації адаптивних стратегій долаючої поведінки у цивільного населення юнацького та раннього дорослого віку шляхом цілеспрямованого впливу на її конкретні складові, що у свою чергу сприяло підвищенню психологічної стійкості цивільних осіб.

ВИСНОВКИ

Отже, в результаті дисертаційного дослідження нами було здійснено наступні етапи роботи: проведено теоретико-методологічний аналіз психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, реалізовано емпіричне дослідження психологічних особливостей подолання стресу в умовах воєнного стану, а також проаналізовано соціально-психологічні засоби відновлення психологічної стійкості у цивільних осіб і розроблено та апробовано тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період».

Згідно першого завдання дисертаційного дослідження нами було:

1. Визначено, що долаюча поведінка розглядається як психологічний феномен, що визначає сукупність свідомих та несвідомих реакцій особистості на стрес, де свідомий компонент виявляється через домінуючі копінг-стратегії особистості, а несвідомий пов’язаний із базовими механізмами психологічного захисту, що притаманні конкретній особистості в умовах стресогенної ситуації.

2. Виявлено, що механізми психологічного захисту як психологічний компонент долаючої поведінки являють собою переважно несвідомий механізм реагування на стрес та визначаються як інтрапсихічний процес реагування «Я» на загрозливу ситуацію. Головними функціями психологічних захистів в період перебування особистості в умовах стресогенної ситуації постає відмежування «Я» від сильних психоемоційних переживань, зниження рівня психічного напруження та повернення до психологічної рівноваги.

3. Уточнено, що психологічні захисти за своєю природою характеризуються переважно неусвідомленим характером функціонування, однак рівень їх усвідомленості не є абсолютним і незмінним, адже у процесі цілеспрямованої діяльності та свідомої організації стилю долаючої поведінки особистістю окремі прояви можуть набувати більшої усвідомленості й

урегульованості, інтегруючись у способи взаємодії особистості зі стресовою ситуацією. Відтак, ступінь усвідомлення власних психологічних захистів може розглядатися як одна з характеристик особистісної зрілості та здатності до свідомої регуляції поведінки в умовах стресу.

4. З'ясовано, що копінг-стратегії являють собою свідомий регулятивний механізм відповіді на стрес, що відображає свідомий рівень реакції на стресогенні ситуації. Базовими стратегіями подолання стресу, можуть бути проактивні стратегії, що передбачають активні дії суб'єкта щодо вирішення конкретної проблеми та усунення причини стресогенної ситуації, стратегії орієнтовані на віднайдення соціальної підтримки, а також уникаюча поведінка, яка тимчасово сприяє зниженню психоемоційного перенапруження та відновленню психологічної рівноваги.

5. Запропоновано поняття стресу, обумовленого війною, що визначається як адаптаційна реакція особистості на екстремальні умови воєнного часу, що супроводжується трансформацією функціонування системи долаючої поведінки та визначає характер психологічного реагування на стресогенні чинники, обумовлені війною.

В результаті реалізації другого завдання дисертаційного дослідження нами було:

1. Розкрито психологічний зміст долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану, що полягає у мобілізації та використанні усіх наявних ресурсних можливостей особистості з метою збереження психологічної стійкості, адаптації до тривалої дії стресогенних чинників, пов'язаних з війною та здатності до повноцінного функціонування у часі війни. Встановлено, що стійкість у процесі подолання стресу має комплексний характер та може формуватися на індивідуальному та соціальному рівнях, включаючи у свою структуру взаємодію особистісних ресурсів із ресурсами соціального середовища з метою ефективного подолання та збереження психічного здоров'я.

2. Охарактеризовано, що цивільною особою можна назвати будь-яку особу до того моменту поки вона не бере безпосередньої участі у збройному конфлікті. Цивільні особи вважаються найбільш незахищеною когортою населення під час війни, що безпосередньо пов’язано із спотворення соціально прийнятних норм моральної поведінки війною, що робить цивільних осіб вразливими до насильницьких дій з боку держави-агресора і може виражатися у вигляді геноциду або використання осіб, що не беруть безпосередньої участі у війні як живого щита в ході розгортання військового конфлікту.

3. Розроблено та обґрунтовано теоретичну модель долаючої поведінки цивільного населення під час війни, що включає в себе загальний алгоритм реалізації долаючої поведінки особистості; фактори ризику та подолання в контексті боротьби зі стресом, що пов’язаний з війною; типи реагування на стресогенну ситуацію. що можуть реалізовуватися на свідомому та несвідомому рівнях; заходи щодо підтримки психічного гомеостазу особистості, включаючи першу психологічну допомогу, соціальну інтеграцію, навички самодопомоги, а також типи втручань, що можуть реалізовуватися як індивідуальна або групова психотерапія. Психопрофілактика стресу війни є фундаментом нашої моделі, адже саме необхідність надання соціально-психологічної опори особистості через профілактичні втручання, на нашу думку, виступає першоосновою збереження психічного здоров’я в умовах воєнного стану.

Щодо третього завдання дисертаційного дослідження, то можемо зробити висновок про те, що нами було:

1.Адаптовано психодіагностичний інструментарій, а саме апробовано в межах українського соціокультурного простору методику. Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», що спрямована на дослідження трьох базових коупінг-стратегій особистості, а саме «Вирішення проблем», «Соціальної підтримки» та «Уникання». В ході адаптації було доведено внутрішню валідність та ретестову надійність психодіагностичного інструментарію, що

дозволяє використовувати дану методику з метою дослідження особливостей долаючої поведінки особистості.

2. Визначено основні компоненти долаючої поведінки, їх складові, що характеризують відповідні змінні на основі чого підібрано психодіагностичний інструментарій з метою емпіричного дослідження цих змінних в контексті психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період.

У відповідності до четвертого завдання дисертаційного дослідження нами було:

1. З'ясовано, що основними тенденціями несвідомого реагування цивільних осіб на стрес, пов'язаний з війною є збереження психічного гомеостазу за рахунок ігнорування загрозливих обставим війни; зниження психоемоційного напруження через відмову від усвідомлення війни як екстремальної події; використання звичних спрощених поведінкових реакцій з метою ефективної адаптації; прагнення до саморозвитку та досягнення успіху як компенсаторний компонент подолання; зменшення рівня внутрішнього напруження за рахунок вивільнення емоцій у відносно безпечних умовах, для прикладу за рахунок екстремальних розваг, хобі.

2. Встановлено, що основними психологічними особливостями долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період є те, що віра у себе та у власні можливості, а також відповідальне ставлення до діяльності сприяє використанню проактивних поведінкових стратегій, що сприяють успішній адаптації і спрямовані на вирішення проблемної ситуації з метою усунення причини стресу; рушійною силою використання соціальної підтримки як стратегії подолання виступає віра в добро; схильність до уникаючої поведінки ґрунтується на актуалізації механізмів психологічного захисту; а зі зниженням загального рівня психологічної ресурсності у цивільних осіб зростає загальна напруженість функціонування механізмів психологічного захисту; інтелектуалізація перебуває у взаємозалежності із проблемно-орієнтованим

подоланням, що вказує на її потенційну адаптивну функцію у процесі когнітивного опрацювання стресових ситуацій; а ресурсний потенціал особистості прямо пов'язаний із соціальною активністю, відкритістю новому досвіду та конструктивною адаптацією до змін.

3. Доведено, що предикторами копінг-стратегії «Вирішення проблем» є механізми психологічного захисту інтелектуалізації та заперечення, тобто активний пошук вирішення проблемних ситуацій може формуватися за умови схильності особистості до раціонального осмислення власного життєвого досвіду та певній здатності до дистанціювання від психологічного дистресу; предикторами копінг-стратегії «Соціальна підтримка» є «Витіснення», «Проекція», «Заміщення», «Інтелектуалізація» та «Реактивне утворення», що може вказувати на те, що несвідоме ігнорування процесу вирішення проблемних ситуацій може знижувати здатність до побудови ефективної міжособистісної взаємодії в контексті взаємодопомоги; високий рівень використання проекції та компенсації виступає предиктором формування уникаючої поведінки як способу подолання стресу через перенесення психоемоційного напруження на інші об’єкти та суб’єктів або ігнорування джерела стресу.

4.Емпірично підтверджено, що психологічні ресурси можуть виступати предикторами стратегій долаючої поведінки у воєнний час. Виявлено, що достовірний позитивний внесок у прогнозування копінг-стратегії «Вирішення проблем» здійснює показник «Упевненість у собі», що може вказувати на те, що високий рівень упевненості у власній спроможності долати труднощі лежить в основі проблемно-орієнтованого копінгу; усі психологічні ресурси виступають предикторами копінг-стратегії «Соціальна підтримка» і мають негативний внесок у залежну змінну, що може вказувати на те, що насиченість психологічними ресурсами може знижувати потребу у використанні соціальної підтримки як базової копінг-стратегії; негативний внесок у формування копінг-стратегії «Уникання» є «Упевненість у собі», що може

вказувати на те, що низький рівень упевненості у собі може сприяти розвитку уникаючої поведінки як деструктивної форми копінгу. Таким чином, упевненість у собі може розглядатися як один із ключових психологічних ресурсів, що визначає спрямованість долаючої поведінки від уникання стресогенної ситуації до активного пошуку шляхів її вирішення, в залежності від рівня її сформованості.

5. Віднайдено факторну структуру долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період, що включає в себе дев‘ять віднайдених нами факторів, серед яких: імпліцитне реагування, що передбачає використання механізмів психологічного захисту як рушійної сили подолання стресу під час війни; просоціальна спрямованість поведінки, як чинник використання соціального ресурсу з метою подолання стресу в умовах воєнного стану; проактитнва спрямованість поведінки, що вказує на активне використання власних ресурсів з метою усунення безпосередньої причини стресу; цілеспрямованість подолання, що визначає упевнене вирішення проблемної ситуації з метою досягнення успіху; ціннісно-смислова спрямованість поведінки, що характеризується наявністю пріоритету щодо вибору таких стратегій долаючої поведінки, які спираються на домінуючі життєві цінності особистості; ресурсна компетентність у подоланні, що визначає знання власних ресурсів та уміння їх використовувати як основу ефективного подолання стресу; цілеспрямованість подолання, що уособлює віру у себе та ефективність своїх дій щодо подолання стресу; стратегія захисного дистанціювання, яке вказує на спрямованість до дистанціювання від окремих аспектів проблемної ситуацію з метою збереження психологічної рівноваги; мудрість у подоланні, як здатність особистості до віднайдення найбільш оптимальних шляхів боротьби зі стресом, враховуючи усі наявні знання та життєвий досвід; а також самовдосконалення, як ресурс особистісного та професійного зростання, що може стимулювати здатність до ефективного подолання стресу у воєнний період.

6.Обґрунтовано, що адаптивне подолання стресу, пов’язаного з війною характеризується збалансованістю використання базових копінг-стратегій цивільним населенням, де конструктивну роль на несвідомому рівні відграють механізми інтелектуалізації та заперечення, а свідомий рівень відображає вагому роль соціальної взаємодії та відповідальності, а також психологічної ресурсності і готовності до змін.

Виконання п’ятого завдання дисертаційного дослідження дає змогу зробити висновок про те, що нами було:

1.Розроблено, апробовано та доведено ефективність психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», спрямованої на посилення долаючого потенціалу особистості в умовах тривалого впливу стресових чинників, пов’язаних з війною. Структура програми представлена трьома взаємопов’язаними тематичними блоками: «Формування адаптивних стратегій подолання стресу», «Розвиток резильєнтності як здатності до подолання стресу» та «Відновлення психологічної ресурсності особистості», що забезпечують послідовну роботу з основними складовими долаючої поведінки. Ефективність програми підтверджена для осіб юнацького та раннього дорослого віку, що обумовлено тим, що учасниками тренінгової програми були студенти, які належали до зазначених вікових категорій.

2. Експериментально підтверджено, що розвиток резильєнтності та психологічної ресурсності у поєднанні з формуванням адаптивних способів подолання стресу сприяє переходу від переважно уникаючого типу реагування на складні життєві обставини, пов’язані з війною, до більш активної та адаптивної взаємодії зі стресом. Такий результат розширює уявлення про практичні можливості формування адаптивної долаючої поведінки в рамках розробленого наукового продукту, а саме психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період».

3. Розроблено та обґрунтовано методичні рекомендації щодо ефективного застосування психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», які включають опис специфіки роботи з відповідною цільовою аудиторією, а саме цивільним населенням, умови та можливості застосування наукового продукту, особливості побудови структури та реалізації тренінгової програми, а також рекомендації щодо організації її впровадження та необхідного методичного забезпечення, що сприятиме досягненню очікуваного ефекту.

Отже, в результаті дисертаційного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період нами було визначено основні закономірності функціонування структури долаючої поведінки у часі воєнного стану, емпірично визначено основні особливості та закономірності щодо прояву структурних компонентів долаючої поведінки під час воєнного стану, а також емпірично підтверджено ефективність застосування психопрофілактичної тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» для цивільних осіб юнацького та раннього дорослого віку у воєнний період.

Перспективами подальших досліджень виступає подальше ґрунтовне теоретико-методологічне та емпіричне дослідження феномену долаючої поведінки, розширення наукових поглядів щодо віднайдення усіх можливих її компонентів, динаміки їх прояву в умовах соціально-політичної ситуації, що може характеризуватися невизначеністю та соціальною нестабільністю. Окремим напрямком подальших досліджень буде виступати дослідження характеру змін у структурі долаючої поведінки цивільних осіб після завершення активних бойових дій на території України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Андрушко, Я. (2013) Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації»*, №2, с. 152-157

Андрущенко, І. Г. (2018) Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, № 6. с. 4–8

Анікиєнко, Л., Білоконь, В. (2024) Копінг-стратегії для боротьби зі стресом у студентів під час навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* №2 (174), с. 26-29

Афанасьєва, Н. Є., Ільїна, Ю. Ю & Світлична, Н. О. (2021). Саморегуляція психічних станів як компонент долаючої поведінки рятувальників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* №9, с. 21-27

Барчі, Б., Митровці В. (2022) Психологічний самозахист в кризових ситуаціях. Мукачівський державний університет. *Становлення особистості професіонала у постковідному просторі: збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* у м. Мукачево, 12-13 травня 2022 року, с. 93-95

Білюченко, Ю. (2022) Психологічний аналіз долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку. *Вчені записи ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, №2 ((33)72), с. 139-144

Богучарова, О.І. & Ткаченко, Н.В. (2016) Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. № 22. с. 27–36

Вавілова, А. С. (2019) Психологічні особливості копінг-стратегій у підлітків-перфекціоністів *Психологічний часопис: збірник наукових праць за ред. С.Д. Максименка* №5. с. 101-114

Вдовіченко, О.В., Асєєва, Ю.О., Понянська, Д.О. (2023) Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус.* № 52. с. 266–270.

Вінник, Н. & Чмир, К. (2022) Копінг-ресурси профілактики професійного вигорання менеджерів продажу. *Збірник тез конференції III Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні виклики науки та практики»,* 24–26 січня 2022 року, м. Варна, Болгарія, с. 503-506

Войцеховська, О. (2016) Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*., № 2, с. 95–104

Горенко М.В. (2022) Гендерні особливості переживання стресу у воєнний час *Збірник матеріалів XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції в* м. Умань, 10-11 жовтня 2022 року, с. 27-28

Грабовська, С., & Єсип, М. (2010) Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічний журнал: соціогуманітарні проблеми людини*. №4, с. 188-199

Гриньова М. (2022) Психологічні особливості адаптації студентської молоді у кризових умовах. *Освіта і розвиток*. № 3(5). с.67–75

Даценко, О. А.(2020) Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 31 № 4. с. 22-27

Дворник, М. С. (2022). Онлайн-модулі психологічної підтримки громадян України у воєнний час *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, *4*(2), с.1-5.

Демчук, А. (2018) Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій*, м. Тернопіль 28-29 листопада 2018, с. 167-168

Дем’яненко, Б. (2023) Механізми психологічного захисту та копінг стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної діяльності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, № 24. с. 282–288

Дикун В. Г. (2018) Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. № 1 (38). с. 43–47

Долинська, Л. & Черняховська, Д. (2022) Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: Психологічні науки.* № 17 (62), с. 15-25

Євдокімова Н. (2023) Психологічне благополуччя студентської молоді: детермінанти та ризики. *Психологічний журнал*. № 9(1). с. 45–53

Женевська конвенція про захист цивільного населення під час війни від 12 серпня 1949 року. Режим доступу: Конвенція про захист цивільного населе... | від 12.08.1949 (rada.gov.ua) (дата звернення: 20.05.2023)

Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Котух, О. В. (2022). Надання психологічної допомоги мирному населенню під час війни. Збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму, м. Київ, 30 червня 2022 року, с. 171-173

Зубіашвілі, І. К. (2024) Наукові підходи до розуміння психологічних механізмів соціалізації особистості. *Вчені записки ТНУ.* Т.35 (74) № 4, с. 71-75.

Ігумнова, О. Б. (2019) Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету «Психологічні науки».* № 2. с. 57-64

Карамушка, Л. & Снігур, Ю. (2020) Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров’я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. № 55, с. 23-30

Карамушка, Л. (2021). Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення*, Психологічний журнал*, № 7(5), с. 26-37

Карамушка, Л. М. (2022) Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології,* № 4 (27). с. 31-40

Карамушка, Л. М. (2024) Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу у воєнний час. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, *31*(1), с. 23-39

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

Кирпенко, Т. (2017) Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія, Сєвєродонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 176 с.

Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Гурлєва, Т. С., Плескач, Б. В., Гребінь, Л. О., Журавльова, Н.Ю., Литвиненко, Л.І. & Уркаєв, В. С. (2020) Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія, Київ: Видавничий Дім «Слово», 179 с.

Котовська, Ю. О., Матласевич, О. В. (2025) Ресурсні та метакогнітивні предиктори посттравматичного зростання особистості студентів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія : серія «Психологія».* № 19. с. 71–80

Клібайс, Т. В. (2014). Психологічні особливості становлення атрибутивного стилю дорослих (Дис. канд. психол. наук, Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ)

Клібайс, Т., Старинська, Н., Краєва, О. (2021) До проблеми життєстійкості самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості.

Перспективи та інновації науки. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина. №5. с. 772-779

Кодлубовська Т.Б. (2020) Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів (Дис. доктора психол. наук: 19.00.02. спец.: психофізіологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка, м. Київ)

Кодлубовська, Т.Б. (2020) Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів. [Автореф. дис… доктора психол. наук : 19.00.02. спец. : психофізіологія. Київ]

Кодлубовська, Т. Б. (2023). Актуальність застосування комплексних експрес методів регуляції психофізіологічних станів людей при стресі у воєнний час. *Актуальні проблеми психології*, №5 (23), с. 45-57

Кліманська, М. & Галецька, І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис Інституту психології імені Г. С. Костюка* , № 5(9), с. 57–76

Коваленко, А. Б., & Родіна, Н. В. (2021). Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. Наука і освіта, № 9, с. 110–113

Когут, О.(2021) Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, № 12. с. 108–113

Кокун О. М.(2020) Психологічні ресурси особистості: структурні компоненти та механізми розвитку. *Психологія і суспільство*, 2020, № 3, с. 5–18

Кокун, О. М. (2023). Захисний потенціал професійної життєстійкості фахівців при впливі стресових чинників воєнного часу. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р.: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України,* м. Київ-Біла Церква, с. 17-19

Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О. & Сириця М.В. (2023) Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб, К. : 7БЦ, 175 с.

Коломоєць, Г. А., & Малечко, Т. А. (2023) Методи і прийоми психологічної самодопомоги у воєнний час: метод. посіб, Міністерство оборони України Національний університет оборони України 396 с.

Шевякова, І., & Коротун, В. (2020). Стрес у роботі соціальних працівників та особливості його подолання. *Збірник наукових статей за матеріалам Міжнародної науково-пракчтиної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості» Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди*, м. Переяслав, 14-16 травня 2020 року, с. 179-182

Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. (2022) Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. Сєвєродонецьк, № 1(57), с. 87-97

Кузікова, С. & Щербан, Т. (2022) Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість*, Т. 12. № 2. с. 85-97,

Кучма, Т. В. (2021). Стрес-долаюча поведінка сімей з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. *Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка «Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості»*, м. Полтава, 27-28 квітня 2021 р., с. 153-156

Крапива, М. С. (2026) Результати апробації тренінгової програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період. *Вчені*

записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія». 37 (76) № 4, с. 66-71

Крапива, М. С. (2025) Теоретичний аналіз долаючої поведінки цивільного населення України в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки.* Серія: «Психологія». № 4 (50), 1455-1466

Крапива, М. С. (2025) Теоретична модель долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». (78), 19-24

Крапива, М. С. (2025) Адаптація методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій». *Вісник Львівського державного університету.* Серія: психологічні науки. (26), 110-117

Кривоконь, Н. І. (2015). Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (29), с. 319-328

Корнієнко, А. (2017) Міжнародний захист з прав дітей під час збройних конфліктів. Діяльність державних органів в умовах воєнного стану. *Збірник матеріалів Міжнародного науково-практичного онлайн-семінару*, 29 квіт. 2017 року, м. Кривий Ріг, с. 312–314.

Корнієнко, І. (2024) Копінг-стратегії як компонент ресурсних можливостей для збереження психічного здоров'я у воєнний час. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць науково-практичної конференції , м. Київ, 17 квітня 2024 року, с.146-151

Костіна, Т. О. & Булах І. С. (2021) Результати адаптації методики «Gender Bias Quiz» українською мовою *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал.*, № 13. с. 89–94

Коханова, О. П. & Бурячок, Є. Р. (2023). Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, № 39 (1), с. 87-93

Колчигіна, А. (2015) Прояв різних профілів копінг-стратегій в емоційних станах студентів в ситуації оцінювання знань. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія,* № 51, с. 91–99

Кондратюк, С. М. (2022). Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів у воєнний час. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, № 4, с. 78-83

Лабезна Л. П. (2017) Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. № 1, Т.2, с. 155-159

Лазуренко, С. І. (2014). Психофізіологічні механізми стресу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, №11, с. 152-165

Лебідь Н. Л. (2012) Гендерні особливості реагування на стрес. *Завдання державного, регіонального та муніципального управління в контексті нових реалій національного розвитку: матеріали науково-практичної конференції за міжнародною участю*, м. Київ, 6 квітня 2012 року, с. 347-349

Левицька, Л.В. (2024) Психопрофілактичні заходи щодо профілактики стресових розладів (первинна, вторинна, третинна). *Збірник матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції Львівського державного університету внутрішніх справ «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та постворенної реабілітації»*, м. Львів. 25 жовтня 2024 р., с.196-199

Лукомська С. О. (2020) Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій, *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. № 1. с. 190-195

Мазур, Т. (2015) Особливості копінг-поведінки фахівців соціальної сфери. Збірник тез доповідей Першої міжнародної науково-практичної конференції «Україна – ЄС. Сучасні технології, бізнес і право», м. Кошице, Словаччина, 10 березня-2 квітня 2015 року, с. 198-200

Максименко, С. Д. (2019) Актуальні проблеми генетичної психології. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Серія VIII : Психологічна теорія і технологія навчання. Т. 10. с. 8-20

Максименко, С., Кузікова, С. & Зливкова, В. (2017) Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія, Суми : Видавництво Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 540 с.

Максимова Н. (2018) Роль психологічного захисту у виникненні викривлень в особистісному розвитку. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* № 42 (45), с. 57-62

Марценюк, М. & Юхта Ю. (2018) Психологічний захист як компонент регуляторної діяльності особистості. *Становлення особистості професіонала у постковідному просторі :збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції у м. Мукачево*, 12-13 травня 2022 р., с. 113-115

Матвійчук, Т. (2020) Теорії особистості в зарубіжній та українській психології: навчальний посібник. Хмельницький кооперативний торговельно-економічний інститут. - Львів : Видавець Марченко Т. В., 499 с.

Мелоян, А. & Садчікова, О. (2019) Взаємозв'язок особистісної зрілості та копінг-поведінки у психологів, які працюють у зоні військового

конфлікту. *Збірник наукових праць: теорія і практика сучасної психології.* Т. 1 №3, с. 83-87

Мельник, О.В., & Лукомська, С.О. (2019). Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, Т 2., № 2, с. 26-31

Мещеряков, Д. С. (2022) Психологічний захист особистості від інформаційного тиску під час війни: аспекти суб'єктності *Технології розвитку інтелекту*, 6 (1)31), с. 1-19

Михальська, Ю. & Ренке С. (2015) Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології.*, №30, с. 417-427

Міщиха, Л. П. & Савенко-Кобилкіна, О. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентської молоді у воєнний час. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, № 1 , с. 108-112.

Москалець, В. (2020) *Загальна психологія: підручник.* Видавництво Ліра, 564с.

Олійник, Ю. О. (2022) Домедична психологічна допомога у воєнний час. *Габітус*. № 37. с. 174–179

Отрощенко, Н. Л. (2016). Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки,* № 1(298), с. 257-263

Падалка, М. (2022). Міжнародно-правовий захист цивільного населення під час збройних конфліктів. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування*, №6, с. 3-7

Панасенко, Е. А. (2023) Копінг-стратегії подолання та профілактики стресу у воєнний час. *Збірник наукових праць за результатами Всеукр. наук.-практ. конф. студентів і молодих учених Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний*

університет» «Перспективні напрямки сучасної науки та освіти», м. Краматорськ. 18-19 травня 2023 р., с. 138-148

Панасенко, Н. М. (2024) Розвиток творчих ресурсів особистості у період війни: виклики та можливості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Т.5 № 24, с. 103–113*

Пєтухова, І., Заушнікова , М., & Каськов, І. (2023). Психологічне благополуччя особистості у воєнний час. *Вісник Національного університету оборони України*, № 73(3), с. 124–129

Пирожков, С. І., Божок, Є. В., & Хамітов, Н. В. (2021). Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*, № 8. с. 74-82

Плохіх, В. (2022) Обмеження психологічних захистів на формування часової перспективи студентів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, № 8, с. 39–55

Плохіх, В. (2023) Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, № 9, с. 72–93

Плескач, Б.В. & Коркос Я.О. (2025) Математичні методи в психології: навчально-методичний посібник. Видавництво: ФОП Панов А.М. 180 с.

Портал оперативних даних УВКБ ООН для України: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine (дата звернення: 18.07.2024)

Похлєстова, О. Ю. (2019) Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 9, 291-299.

Приходько, Ю. & Процик Л. (2020) Використання механізмів психологічного захисту обдарованими підлітками. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, № 32, с. 91-94

Проценко, Л. (2018) Особливості реалізації механізмів психологічного захисту інтелектуально обдарованими підлітками (Дис. канд. психол. наук, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова)

Процик, Л. (2016) Особливості реалізації механізмів психологічного захисту інтелектуально обдарованими підлітками. *Наука та освіта: новий вимір. Педагогіка та психологія»*, Т.4, № 38 (77), с. 91-94

Родіна, Н. (2013) Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. (Дис. доктора психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ)

Садчікова, О. (2021) Теоретичні підходи у вивченні копінг-поведінки та копінг-ресурсів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, №2, с. 134-138

Савелюк Н. М. (2022) Переживання стресу у воєнний час: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи :збірник наукових праць РДГУ*, № 18. с. 141–152

Стельмах, С. (2022). Профілактика складних життєвих обставин: концептуалізація поняття. *Соціальна робота та освіта*, №9(1), с. 134-144

Степаненко, Л. (2021) Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія,* №4, с. 17-21

Степаненко, Л. В. (2021). Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, № 1, с. 47-53

Тарасенко, Н. В. (2014) Формування навичок адаптивного копінга на етапі професійного навчання студентів. *Технології розвитку інтелекту*, (6), с. 1-14

Ткачишина, О.Р. (2020) Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології.* № 3(1). с. 116-120

Ушакова, І. М. (2022) Психопрофілактика виникнення гострих стресових розладів у працівників ДСНС України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, № 2 с. 95-99

Федорчук, В., & Федорчук, В. (2022). Психологічні ресурси особистості у воєнний час *Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському Університеті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції,* м. Харків, 08-09 грудня 2022 р., с. 275-279

Фінів, О. (2016) Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, №1, с. 258-268

Фройд, З. (2023). Нарис психоаналізу. Частина 3. Теоретичний здобуток. Український психоаналітичний журнал, Т. 1. Ч. 3., с. 74–77

Хобфолл, С. (2019) Стрес, культура і спільнота: психологія та філософія стресу: пер. з англ. Київ: Основи, 232 с.

Ходоренко, Д. В., & Шевякова, І. П. (2024) Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського : Психологія*. Т. 35, № 3, с. 75-81

Циганчук, Т. В. (2010). Динаміка переживання стресу студентів: індивідуально-психологічні характеристики. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр.. Ін-т психології ім. ГС Костюка НАПН України*, № 16, с. 564-574

Циганчук, Т. В. (2011). Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів. (Дис. канд. психол. наук, Національна Академія Педагогічних Наук України Інститут Психології імені Г.С. Костюка, м. Київ)

Чабан, О. С., & Хаустова, О. О. (2022). Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги. *Український медичний часопис*, №4 (150), с. 1-11

Чеканська, О. & Данчук, Ю. (2019). Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*, № *1* (4), с. 63-67

Чиханцова, О. (2021). Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 319 с.

Чорна, В. В., Хоменко, І. М., Коломієць, В. В., & Хлєстова, С. С. (2024). Реальна загроза нашого часу–посттравматичний стресовий розлад як наслідки повномасштабної війни. Трансформація медичних наук та освіти в епоху цифровізації: частина колективної монографії, м. Рига. Видавництво «Baltija Publishing», Ч.17, с. 308-347

Шайхлісламов, З. Р. & Горбенко, В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, № 34(73), с. 64–69

Шебанова, Г. & Діденко, В. (2018) Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології.* № 39, с. 368-379

Шинкаренко, Ю. (2024) Методологічні підходи до вивчення розвитку копінг стратегій у майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 3(75), с. 286–294

Штепа, О.Я. (2018) Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, №39, с. 380-399

Штепа, О. Я. (2020) Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології,* №47. с. 231–252

Ярош, Н. (2015) Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*, № 58, с. 60-64

Ярош, Н. (2018) Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки [Автореф. Дис. доктора психол. наук : 19.00.02. спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології, м. Київ]

Яцук, Н., Говоруха, О., & Гречка, В. (2022). Теоретичні аспекти посттравматичних стресових розладів як наслідку війни. Методики надання психологічної допомоги, особливості діагностики. *Науковий збірник «InterConf»* № 124, с. 78–90

Яцина, О. Ф. (2022). Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи,* № 7(25), с. 554-567

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.), Washington DC, 947 p.

Amirkhan, J. A (1990) Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, № 1. p. 1066–1074

Andersen I., Poudyal B., Abeypala A., Uriarte C., Rossi R. (2020) Mental health and psychosocial support for families of missing persons in Sri Lanka: A retrospective cohort study. *Conflict and health. London*, № 14. p. 1-15

Anjum, G., Aziz, M., & Hamid, H. K. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in psychology*, *№ 14*, p. 1-14.

Beatty, S., Moore-Felton, M. S., Zaporozhets, O., & Quinn, G. (2024). Effectiveness of Immediate Stabilization Procedure (ISP®) Associated with Wartime Events. *International Journal for the Advancement of Counselling*, № *46*(1), p.40-59

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1985). Life stressors and social resources affect posttreatment outcomes among depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, *№ 94(2)*, p. 140-153

Bryant, R. A., Schnurr, P. P., & Pedlar, D. (2022). Addressing the mental health needs of civilian combatants in Ukraine. *The Lancet Psychiatry*, № *9*(5), p. 346-347

Bryant R. A., Nickerson A., Creamer M., O'Donnell M., Forbes D., Galatzer Levy I.& Silove D.(2015) Trajectory of post-traumatic stress following traumatic injury: 6-year follow-up. *The British journal of psychiatry*. № 5. p. 417-423

Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. Personality and Individual Differences, № 34(1), p. 77-95

Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M., & Fegert, J. M. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health-multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European child & adolescent psychiatry*, № *31*(6), p. 845-853.

Cobb, S. (1976) Social support as a moderator of life stress // Psychosomatic Medicine. № . p. 300-314

Costa, P. T. J & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, № 13, p. 653–665

Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Man, R. H. C., Li, D. J., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., & Yen, C. F. (2023). Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *European Journal of Psychotraumatology*, № *14*(1), p.1-11

Chykhantsova, O. (2018). Features of Demonstration of Hardiness' Components of Personality. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, № 6(65), p. 8-60

Długosz, P. (2023) War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of migration and health*, № 8, p.1-7

Endler, N., & Parker, J. (1994). Assessment of Multidimonsional Copiong Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, № 6, p. 50-60

Fazel, M., & Betancourt, T. S. (2018). Preventive mental health interventions for refugee children and adolescents in high-income settings. *The Lancet Child & Adolescent Health*, № *2*(2), p. 121-132

Folkman, S. (1984) Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology. № 46. p.839-852

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, № 21, p.219-231

Folkman, S. Lazarus, R. (1991) Coping and emotion. Stress and Coping: An Anthology. *Columbia University Press*, p. 207-227

Freud, A. (2018). *Normality and pathology in childhood: Assessments of development*, Routledge, 598 p.

Freud, S. (1953). The aetiology of hysteria. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 629p.

Freud, A. (1936). Das Ich und die Abwehrmechanismen. Wien Internationaler Psychoanalyt. Verl, 621 p.

Freud, A. (1937). The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis. Revised edition, 150 p.

Froydenberg, E. (2004) Coping competenties: What to Teach and When. *Theory into Practice*, №43, p. 14-22

Frydenberg, E., Lewis, R. (2000) Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal.* № 37. p. 727–745

Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, K. A., & Giammarchi, M. (2024) Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience

with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*, *№ 15*, p. 1-13

Grijak, D. (2017) Authenticity as a Predictor of Mental Health. *Clinical Psychology*, № 10. p. 23–34

Haan, N. (2013). Coping and defending: Processes of self-environment organization. Elsevier, 346 p.

Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). Personality theories: Basic assumptions, research, and applications. McGraw-Hill Book Company, 603 p.

Horne, J. (2002). Civilian populations and wartime violence: towards an historical analysis. *International Social Science Journal*, № *54*(174), p. 483-490

Kang, H., Fischer, I. C., Vus, V., Chobanian, A., Kolyshkina, A., Ponomarenko, L., Esterlis, I., Pietrzak, R. H. (2024) Well-being of mental health workers during the Russian-Ukrainian war: A scoping review. *Mental Health: Global Challenges Journal*, № 7(1), p. 41–49

Karamushka, L.,M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Lazos, G.P.& Paskevska, I.A. (2023). The relationship between characteristics and subjective wellbeing of educational organization managers and employees. Polski Merkuriusz Lekarski Polish Medical Journal, №4, p. 390-397

Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., & Hyland, P. (2023) War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, № *147*(3), p. 276-285

Kerbage, H., Bazzi, O., El Hage, W., Corruble, E., & Purper-Ouakil, D. (2022) Early interventions to prevent post-traumatic stress disorder in youth after exposure to a potentially traumatic event: A scoping review. In *Healthcare*, №10 (5), p. 1-20

Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B.(2023) Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in public health*, *№ 11*, p.1-8

Koch, U., Cratsley, K. (2020) Psychological mechanisms. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Shackelford. Cham: Springer, 2020. p. 4145- 4154

Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K. A., Bromet, E. J., Stein, D. J. & Kessler, R. (2017) Posttraumatic stress disorder in the world mental health surveys. *Psychological medicine*, № 47(13), p. 2260-2274

Kondratenko, N. V., Kiselova, A. A., Zavalska, L. V. Strategies, (2020) Tactics of Communication in Parliamentary *Discourse. Studies about Languages.* № № 36. p.17–31

Khraban T. E. (2022) Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, № 7, p. 59-74.

Kokun, O. (2023) The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health, *Journal of Loss and Trauma*, № 28(5), p. 434–447

Kokun, O., Baranauskienė, I., & Shamych, O. (2018). The influence of sports on paralympic athletes' personal development. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, № 1(8), p. 124-131

Lahad, M., & Leykin, D. (2013) The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. *Resiliency: Enhancing Coping with Crisis and Terrorism*, №119, p. 71-91

Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, № 23(1), p. 27–34

Lahutina, S. I., Frankova, I. O., Gryen, M., & Lozin, A. S. (2023) Assessing predictors of stress in war survivors using a digital self-help tool, Ukrainian Bulletin of Psychoneurology, №31 (2(115), p. 29-36

Lazarus R. (1993) From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, №44, p. 1–21.

Lazarus, R.S., De Longis, A. (1983) Psychological stress and coping in aging. American Psychologist.1983. № 38. p. 9-17

Ledesma, J. (2014) Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. *Sage Open*. № 4, p. 1–8

Lysnyk, K. (2024) Conducting psychological support groups online during the war in Ukraine. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, № 23(1), p. 70-84

Lytvynenko, O., & König, L. M. (2023). Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior, food intake, and psychological distress: Study protocol and baseline data. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, №16(3), p. 923-943

Maddi, S.R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, № 51(2), p. 83–94

Maddi, S. R. (2004) Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. № 44(3). p. 278–298

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, № 1, p. 160-168

Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment, №63(2), p. 265-274

McDaniel B. T., Radesky J. S. (2018) Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child development.* № 89(1). p. 100-109

Maslow, A. (1942) The Dynamics of Psychological Security-Insecurity, *Character and Personality*, № 10, p. 331-344

Masten, A. S. (2021) Resilience in Development. New York: Guilford Press, 540 p.

Melnychuk, T., Grubi, T., Alieksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. Neuropsychiatria i Neuropsychologia, № 17(1), p. 95–107

McGinty, G., Fox, R., Roberts, B., Makhashvili, N., Javakhishvili, J. D. & Hyland, P. (2023) Post-traumatic stress disorder, complex post-traumatic stress disorder, and coping styles among internally displaced Ukrainians. *Journal of Loss and Trauma*, № 28(7), p. 571-587

Miao, X. R., Chen, Q. B., Wei, K., Tao, K. M., & Lu, Z. J. (2018) Posttraumatic stress disorder: from diagnosis to prevention. *Military Medical Research*, № 5(1), p. 1-7

Moos Rudolf H., Schaefer Jeanne A. (1986) Life Transitions and Crises, *Coping with Life Crises*, P.3, p. 3-28

Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2012) Problem-solving therapy: A treatment manual. Springer Publishing Company, 323 p.

Ovdiienko, I., Brukhovetska, O., Chausova, T., Verbytska, L., Inzhyievska, L., & Gorova, O. (2024) Psychological Support of Internally Displaced Persons in Ukraine and Emigrants Abroad: Challenges of Wartime. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, № 84, p. 190-205

Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., & Churpita, S. (2022) Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International journal of environmental research and public health*, № 19(20), p. 1-14

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004) Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press, 816 p.

Plutchik, R. (2003) Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution, American Psychological Association, 381 p.

Plutchik, R., Kellerman, H. & Conte, H. R. (1979) A structural theory of ego defenses and emotions. In *Emotions in personality and psychopathology*, №4 (15), p. 227-257

Plutchik R. & Conte, H. (1997) Circumplex Models of Personality and Emotion. American Psychological Association, 497 p.

Qi, W., Gevonden, M. & Shalev, A. (2016) Prevention of post-traumatic stress disorder after trauma: current evidence and future directions. *Current psychiatry reports*, № 18, p. 1-11

Raknes, S. & Chorna, T. (2024) The Helping Hand in Ukraine: feasibility and potential impact. *Pilot and Feasibility Studies*, № 10(1), p.1-9

Resick, P. A., Monson, C. M., Chard, K. M. (2016) Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual. New York : Guilford Press, 308 p.

Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M. & Ionio, C. (2023) Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*, № 14, p.1-20

Roberts, A. (2009) The civilian in modern war. *Yearbook of International Humanitarian Law*, № 12, p. 13-51

Seguin, M., Deinekhovska, T., Fokaf, O., Iemelianchuk, K., Poppleton, A., Roberts, B. & Egan, M. (2023) Impact of access to housing on mental health and coping amongst Ukrainian refugees in England. *European Journal of Public Health*, № 33, p. 160-163

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, №55(1), p. 5-14

Selye, H. (1984)The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 544 p.

Spytska, L. (2024) Forecasts regarding mental disorders in people in the post-war period. *European Journal of Trauma & Dissociation*, № *8*(1), p. 378-381

Spitzer R. L., First M. B., Wakefield J. C. (2007) Saving PTSD from itself in DSM V. *Journal of anxiety disorders*, № 21(2). p. 233-241

Sultani, G., Heinsch, M., Wilson, J., Pallas, P., Tickner, C., Kay-Lambkin, F. (2024) "Now I have dreams in place of the nightmares": An updated systematic review of post-traumatic growth among refugee populations. *Trauma, Violence, & Abuse*, № 25(1), p. 795–812

Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiobędzka, M., Gladysh, O. & Konaszewski, K. (2022) Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. *Personality and Individual Differences*, №195, p. 1-8

Taylor, S.E. (2011) Social Support: A Review. The Oxford handbook of health psychology. Oxford University Press, p. 189–214

Temple, M. L., Zaporozhets, O., Sells, J., & Lozova, O. (2024). A Pilot Study of Resilience, Stress, and Well-Being in Adults With and Without Children in the Home in Ukraine. *International Journal for the Advancement of Counselling*, № 46 (4), p. 813-835

Thoits, P. (2010) Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, № 51, p. 41-53

Vaillant, G. E. (2000) Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology, *American psychologist*, № *55*(1), 89

World health statistics Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals: World Health Statistics (date of application: 06.02.2025)

Xu, Wen Pavlova, Iuliia Chen, Xi Petrytsa, Petro GrafVlachy, Lorenz & Z. Stephen. (2023) Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*, №4 (69), p. 957-966

Yarosh, N.S. (2015). Analiz doslidzhen vnutrishnikh predyktoriv stres-dolaiuchoi povedinky *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia: Psykholohiia*, № 58, p. 60-64

Zepinic, V. (2022) Separation fear: an integral feature of the complex trauma syndrome in war-refugees. *Int J Psychol Stud*, № 14 (1), 48-59

ДОДАТКИ

Додаток А

Стандартизовані методики

А.1

Бланк методики «Індикатор коупінг-стратегій» (в адаптації Крапиви М.С.)

Інструкція. Пропонуємо Вам пригадати одну із проблемних ситуацій, з якою Ви стикалися протягом останнього року та яка викликала у вас відчуття значного занепокоєння чи напруження. Після цього уважно ознайомтеся з наведеними нижче твердженнями та для кожного з них оберіть один із трьох запропонованих варіантів відповіді, що найбільш точно відображає Вашу позицію.	Повністю погоджуюсь (3)	Частково погоджуюсь (2)	Не погоджуюсь (1)
1. Дозволяю собі поділитись переживанням з другом.			
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.			
3. Шукаю усі можливі рішення, перш ніж що-небудь зробити.			
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.			
5. Приймаю співчуття та розуміння від будь-кого.			
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим збагнути, що мої справи погані.			
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.			
8. Ставлю собі низку цілей, щоб поступово впоратися з ситуацією.			
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.			

10. Мрію, фантазую про найкращі часи.			
11. Намагаюся у різний спосіб вирішити проблему, доки не знайду найбільш вдалий.			
12. Довіряю свої страхи родичу чи другу.			
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті.			
14. Розповідаю оточуючим про ситуацію, адже обговорення допомагає мені знайти шлях її вирішення.			
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.			
16. Повністю зосереджуюсь на вирішенні проблеми.			
17. Обмірковую план дій.			
18. Переглядаю розважальний контент довше, ніж зазвичай.			
19. Звертаюсь до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще.			
20. Виявляю завзятість і борюся за те, чого я прагну в цій ситуації.			
21. Уникаю спілкування з людьми.			
22. Переключаюся на хобі або заняття спортом, щоб уникнути проблеми.			
23. Звертаюсь до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему.			
24. Звертаюсь до друга за порадою – як виправити ситуацію.			
25. Приймаю співчуття, підтримку друзів, у яких та сама проблема.			
26. Сплю більше, ніж зазвичай.			
27. Фантазую про те, що все могло би бути інакше.			
28. Уявляю себе героєм книжок чи кіно.			
29. Намагаюся вирішити проблему.			
30. Мрію, щоб люди залишили мене на самоті.			

31. Приймаю допомогу від друга чи родича.			
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.			
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.			

А.2

Бланк тесту «Індекс життєвого стилю» (діагностика типологій психологічного захисту Р. Плутчика) в модицікації Л. Процик

Інструкція до тесту: прочитайте наступні твердження. Ці твердження описують почуття, які людина зазвичай відчуває. Якщо твердження вам не відповідає, позначте відповідь «ні», а якщо твердження вам підходить – «так».

Питання

1. Я дуже легкий людина і зі мною легко ужитися.
2. Коли я хочу чогось, то ніяк не можу дочекатися, коли це отримаю.
3. Завжди існувала людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди не вважають мене емоційною людиною.
5. Я виходжу з себе, коли дивлюся фільми непристойного змісту.
6. Я рідко пам’ятаю свої сни.
7. Мене дратують люди, які всіма навколо командують.
8. Іноді у мене з’являється сильне бажання пробити стіну кулаком.
9. Мене дратує той факт, що люди занадто багато зазнаються.
10. У мріях я завжди в центрі уваги.
11. Я людина, яка ніколи не плаче.
12. Необхідність користуватися громадським туалетом змушує мене робити над собою зусилля.
13. Я завжди готовий вислухати обидві сторони під час суперечки.
14. Мене легко вивести з себе.
15. Коли хто-небудь штовхає мене в натовпі, я відчуваю, що готовий штовхнути його у відповідь.
16. Багато в мені захоплює людей.
17. Я вважаю, що краще добре обміркувати що-небудь до кінця, ніж приходити в лють.
18. Я багато хворію.
19. Я мене погана пам’ять на обличчя.

20. Коли мене відштовхують, то у мене з’являються думки про самогубство.

21. Коли я чую непристойність, то дуже ніяковію.

22. Я завжди бачу світлу сторону речей.

23. Я ненавиджу злобних людей.

24. Мені важко позбутися від чого-небудь, що належить мені.

25. Я важко запам’ятовую імена.

26. У мене схильність до зайвої імпульсивності.

27. Люди, які домагаються свого криком, викликають у мене огиду.

28. Я вільний від забобонів.

29. Мені вкрай необхідно, щоб люди говорили мені про мою сексуальну привабливість.

30. Коли я збираюся в поїздку, то планую кожну деталь заздалегідь.

31. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала весь світ.

32. Жорстокість і насильство огидні.

33. Коли я чимось засмучений, то багато їм.

34. Люди мені ніколи не набридають.

35. Багато чого з свого дитинства я не можу згадати.

36. Коли я збираюся у відпустку, то зазвичай беру з собою роботу.

37. У своїх фантазіях я здійснюю великі вчинки.

38. Здебільшого люди дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.

39. Дотик до чого-небудь слизького викликає у мене огиду.

40. Якщо хто-небудь набридає мені, я не кажу йому це, але прагну висловити своє невдоволення кому-небудь іншому.

41. Я вважаю, що люди одурять вас, якщо ви не будете обережні.

42. Мені потрібно багато часу, щоб розгледіти погані якості в інших людях.

43. Я ніколи не хвилююся, коли чую про яку-небудь трагедію.

44. У суперечці я зазвичай більш логічний, ніж інша людина.

45. Мені абсолютно необхідно чути компліменти.

46. Невпорядкованість огидна.

47. Коду я веду машину, у мене іноді з’являється сильне бажання штовхнути іншу машину.

48. Іноді, коли у мене що-небудь не виходить, я злюся.

49. Коли я бачу когось в крові, це мене майже не турбує.

50. У мене псується настрій і я дратуюся, коли на мене не звертають увагу.

51. Люди кажуть мені, що я всьому вірю.

52. Я ношу одяг, що приховує мої недоліки.

53. Мені дуже важко користуватися непристойними словами.

54. Мені здається, я багато сперечаюся з людьми.

55. Мене відштовхує від людей те, що вони нещирі.

56. Люди кажуть мені, що я занадто неупереджений у всьому.

57. Я знаю, що мої моральні стандарти вищі, ніж у більшості інших людей.

58. Коли я не можу впоратися з чим-небудь, я готовий заплакати.

59. Мені здається, що я не можу висловлювати свої емоції.

60. Коли хто-небудь штовхає мене, я приходжу в лють.

61. Те, що мені не подобається, я викидаю з голови.

62. Я дуже рідко відчуваю почуття прихильності.

63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.

64. Я багато колекціоную.

65. Я працюю більш завзято, ніж більшість людей, для того щоб домогтися результатів у галузі, яка мене цікавить.

66. Звуки дитячого плачу не турбують мене.

67. Я буваю такий сердитий, що мені хочеться трощити все навколо.

68. Я завжди оптимістичний.

69. Я багато брешу.

70. Я більше прив’язаний до самого процесу роботи, ніж до відносин, які складаються навколо неї.

71. В основному люди нестерпні.

72. Я б ні за що не пішов на фільм, в якому занадто багато непристойних сцен.

73. Мене дратує те, що людям не можна довіряти.

74. Я буду робити все, щоб справити хороше враження.

75. Я не розумію деяких своїх вчинків.

76. Я через силу дивлюсь кінокартини, в яких багато насильства.

77. Я думаю, що ситуація в світі набагато краще, ніж думає більшість людей.

78. Коли у мене невдача, я не можу приховати поганого настрою.

79. Те, як люди одягаються зараз на пляжі – непристойно.

80. Я не дозволяю своїм емоціям захоплювати мене.

81. Я завжди планую найгірше, щоб не бути захопленим зненацька.

82. Я живу так добре, що багато людей хотіли б опинитися в моєму становищі.

83. Колись я був такий сердитий, що сильно вдарив по чомусь і випадково поранив себе.

84. Я відчуваю огиду, коли стикаюся з людьми низького морального рівня.

85. Я майже нічого не пам’ятаю про свої перші роки в школі.

86. Коли я засмучений, я мимоволі поводжусь як дитина.

87. Я віддаю перевагу більше говорити про свої думки,
ніж про свої почуття.

88. Мені здається, що я не зміг закінчити нічого з того, що почав.

89. Коли чую про жорстокості, це не зачіпає мене.

90. У моїй родині майже ніколи не суперечать один одному.

91. Я багато кричу на людей.

92. Ненавиджу людей, які топчуть інших, щоб просунутися вперед.

93. Коду засмучений, я часто закриваюсь від людей.

94. Я щасливий, що у мене менше проблем, ніж у більшості людей.

95. Коли що-небудь засмучує мене, я сплю більше, ніж зазвичай.

96. Я знаходжу огидним, що більшість людей брешуть, для того щоб домогтися успіху.

97. Я говорю багато непристойних слів.

А.3

Бланк методики «Особистісний п’ятифакторний опитувальник» TIPI -UKR

Інструкція. Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

абсолютно не погоджуюсь	не погоджуюся	швидше не погоджуюся	важко сказати	швидше погоджуюся	погоджуюся	абсолютно погоджуюся
1	2	3	4	5	6	7

Бачу себе як людину, яка є:

1_____Товариська, активна

2_____Критична, конфліктна

3_____Сумлінна, дисциплінована

4_____Тривожна, схильна перейматися

5_____Відкрита до нового, різностороння

6_____Стримана, тиха

7_____Тактовна, співчутлива, приязна

8_____Неорганізована, легковажна

9_____Спокійна, емоційно стабільна

10_____Не любить змін і пошуку нових рішень

А.4

Бланк методики «Опитувальник гендерних установок»

(адапт. Костіної Т. О.)

Інструкція: Прочитайте надані 20 тверджень про гендерні ролі та обов'язки. Будь ласка, поставе Х в поле, яке найбільш точно відображає вашу думку (а не те, що, на вашу думку, думає суспільство), зазначивши тільки один варіант відповіді на кожне запитання. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей. Це лише те, як уважаєте саме ви.		Повністю не погоджуюся (1)	Частково не погоджуюся (2)	Частково погоджуюся (3)	Повністю погоджуюся (4)
1.	Народження хлопчика важливіше, ніж народження дівчини.				
2.	Стать і гендер – це одне й те саме.				
3.	Зовнішній вигляд дівчини має більше значення, ніж хлопчика				
4.	Дбати про дітей – це жіноча відповідальність.				
5.	Хлопчики часто кращі в математиці та науці, ніж дівчата.				
6.	Мабуть, більш виправданим із погляду грошових інвестицій є відправлення хлопців на навчання, ніж дівчаток.				
7.	Чоловіки та хлопці досягають вищого рівня грамотності, ніж жінки і дівчата.				
8.	Дівчата менш здатні, ніж хлопці, витримувати фізичні навантаження в контактних видах спорту, як-от, футбол, регбі чи бойові мистецтва.				
9.	Чоловіки – більш компетентні власники майна та землі, ніж жінки.				
10.	Чоловіки, як правило, більш надійні, ніж жінки в поверненні грошей, які було по-зичено.				
11.	Якщо жінки беруть декретну відпустку, вони не повинні скаржитися, якщо їхня кар'єра зупиниться.				
12.	На сьогодні жінки та чоловіки з подібною кваліфікацією мають однакову (рівну) оплату праці.				
13.	Оскільки права жінок зросли, у чоловіків, здається, знижується кількість прав і становище в суспільстві.				
14.	Жінки не можуть працювати й піклуватися про свої сім'ї одночасно.				
15.	Чоловіки, як правило, більш відповідальні, ніж жінки.				

16.	Жінка не повинна ставити свою кар'єру на перше місце: спочатку має думати про чоловіка.				
17.	Жінки не можуть досягти успіху в професіях, де переважають чоловіки, наприклад, інжиніринг.				
18.	Ухвалюючи рішення, чоловіки схильні бути більш раціональними, ніж жінки.				
19.	Жінки занадто емоційні, щоб бути ефективними лідерами.				
20.	Якщо жінки та чоловіки разом керують виконавчими радами, то це викликає проблеми.				

А.5
Бланк методики «Опитувальник психологічної ресурсності» О. Штепи

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1.	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2.	Наполегливість – це мій шлях до успіху
3.	Загалом, я впевнена у собі людина
4.	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5.	Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6.	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7.	Люди за своєю природою злі
8.	Мені не подобається відповідати за інших
9.	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10.	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11.	Я довіряю собі у розв’язанні особистих і професійних питань
12.	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13.	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14.	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15.	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16.	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17.	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамостійність
18.	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19.	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20.	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21.	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22.	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23.	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24.	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях

25.	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26.	Нікому не слід довіряти
27.	Доброта – це прихований егоїзм
28.	Навіть у поганій людині є щось хороше
29.	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30.	Мені є кого любити
31.	Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32.	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33.	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34.	Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35.	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36.	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37.	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38.	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39.	Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40.	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41.	Милосердя є вищим за справедливість
42.	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43.	Я не займаюсь саморозвитком
44.	Професія не є сферою моєї самореалізації
45.	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46.	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47.	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48.	Я не бачу перспектив саморозвитку
49.	Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50.	Я не потребую самоаналізу
51.	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов’язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52.	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53.	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54.	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55.	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56.	Я вмію створити собі гарний настрій
57.	Я не знаю, якими є мої переваги
58.	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59.	Я не здатний надихати та заспокоювати інших

60.	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61.	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62.	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63.	Я не вмію створювати довірливі взаємини
64.	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65.	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66.	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67.	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Додаток Б.

Результати кореляційного аналізу

		Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання	Заперечення	Пригнічення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Схильність до гендерних упереджень	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності
Вирішення проблем	Spearman Correlation	1,000	,208**	-,205**	,227**	-,132**	-,182**	-,094**	-,150**	-,165**	,252**	0,029	-,092**	,158**	,183**	,363**	,190**	,315**	-0,037	,417**	,156**	,181**	,187**	,215**	,240**	,167**	0,060	,135**	,272**	,208**	-0,071	-0,065	-0,054	,320**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,003	0,000	0,036	0,001	0,000	0,000	0,511	0,040	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,407	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,181	0,003	0,000	0,000	0,111	0,148	0,226	0,000
Соціальна підтримка	Spearman Correlation	,208**	1,000	-,119**	,123**	-0,007	,194**	,100*	-0,062	-0,036	-,108*	-0,045	0,048	,168**	,168**	0,022	0,004	,187**	-,180**	,091*	,228**	,243**	,137**	,152**	,173**	,342**	,111*	0,012	,116**	0,084	-0,050	-0,029	-0,064	,234**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,008	0,006	0,868	0,000	0,025	0,163	0,422	0,015	0,312	0,280	0,000	0,000	0,630	0,936	0,000	0,000	0,041	0,000	0,000	0,002	0,001	0,000	0,000	0,013	0,797	0,009	0,059	0,263	0,516	0,155	0,000
Уникання	Spearman Correlation	-,205**	-,119**	1,000	-0,067	,089*	,331**	,429**	,426**	,394**	0,047	,169**	,494**	-,290**	-,088**	-,241**	-,331**	-,298**	-0,002	-,321**	-,230**	-,194**	-,098**	-,251**	-,216**	-,201**	-0,003	-0,066	-,220**	-,223**	0,016	-0,004	-0,017	-,304**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,008		0,136	0,047	0,000	0,000	0,000	0,000	0,296	0,000	0,000	0,000	0,048	0,000	0,000	0,000	0,970	0,000	0,000	0,000	0,028	0,000	0,000	0,000	0,949	0,142	0,000	0,000	0,715	0,937	0,710	0,000
Заперечення	Spearman Correlation	,227**	,123**	-0,067	1,000	,114*	-,175**	0,043	-0,082	-,227**	,259**	-,090*	,130**	,231**	,196**	,132**	,342**	,267**	0,075	,340**	,164**	,257**	,129**	,205**	,258**	,193**	,095*	,132**	,227**	0,068	-0,003	0,023	0,057	,331**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,006	0,136		0,011	0,000	0,336	0,067	0,000	0,000	0,044	0,004	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,093	0,000	0,000	0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	0,033	0,003	0,000	0,131	0,953	0,613	0,201	0,000
Пригнічення	Spearman Correlation	-,132**	-0,007	,089*	,114*	1,000	0,064	,142**	,103*	,131**	,153**	0,057	,373**	-0,087	-,160**	-,206**	0,063	-0,039	,162**	-,196**	-,188**	-,233**	-,140**	-,134**	-,143**	-,130**	-,145**	-,113*	-,188**	-,210**	,094*	0,005	-0,045	-,258**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,868	0,047	0,011		0,152	0,001	0,021	0,003	0,001	0,206	0,000	0,052	0,000	0,000	0,161	0,384	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	0,003	0,001	0,003	0,001	0,012	0,000	0,000	0,036	0,909	0,318	0,000

		Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання	Заперечення	Пригнічення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Схильність до гендерних упереджень	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності
Регресія	Spearman Correlation	-,182**	,194**	,331**	-,175**	0,064	1,000	,515**	,392**	,439**	-,258**	,200**	,608**	-0,049	-0,071	-,238**	-,467**	-,183**	-,150**	-,336**	-0,024	-0,017	0,045	-,190**	-,168**	0,025	-0,007	-0,086	-,152**	-,137**	-0,059	-0,018	-0,047	-,182**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,152		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,275	0,112	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,592	0,712	0,311	0,000	0,000	0,570	0,871	0,055	0,001	0,002	0,184	0,685	0,292	0,000
Компенсація	Spearman Correlation	-,094*	,100*	,429**	0,043	,142**	,515**	1,000	,417**	,384**	0,053	,217**	,704**	-,123**	0,034	-,161**	-,274**	-,142**	0,059	-,298**	-0,066	-0,036	-0,017	-,154**	-,122**	0,012	0,015	-,121**	-,209**	-,194**	,088*	0,056	-0,036	-,163**
	Sig. (2-tailed)	0,036	0,025	0,000	0,336	0,001	0,000		0,000	0,000	0,236	0,000	0,000	0,006	0,444	0,000	0,000	0,001	0,184	0,000	0,142	0,425	0,706	0,001	0,006	0,782	0,732	0,007	0,000	0,000	0,049	0,212	0,419	0,000
Проекція	Spearman Correlation	-,150**	-0,062	,426**	-0,082	,103*	,392**	,417**	1,000	,490**	0,052	,254**	,695**	-,145**	-,140**	-,112*	-,299**	-,240**	,151**	-,276**	-,365**	-,229**	-,133**	-,283**	-,241**	-,250**	-0,016	-0,069	-,249**	-,252**	0,071	0,015	-0,008	-,356**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,163	0,000	0,067	0,021	0,000	0,000		0,000	0,242	0,000	0,000	0,001	0,002	0,012	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,724	0,121	0,000	0,000	0,112	0,738	0,850	0,000
Заміщення	Spearman Correlation	-,165**	-0,036	,394**	-,227**	,131**	,439**	,384**	,490**	1,000	-0,019	0,052	,626**	-0,030	-,280**	-,201**	-,338**	-,165**	0,051	-,266**	-,312**	-,195**	-0,083	-,277**	-,215**	-,236**	-0,049	-0,079	-,222**	-,231**	0,000	-0,026	-0,052	-,338**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,422	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000		0,666	0,245	0,000	0,502	0,000	0,000	0,000	0,000	0,259	0,000	0,000	0,000	0,064	0,000	0,000	0,000	0,272	0,078	0,000	0,000	0,995	0,561	0,247	0,000
Інтелектуалізація	Spearman Correlation	,252**	-,108*	0,047	,259**	,153**	-,258**	0,053	0,052	-0,019	1,000	0,074	,247**	-,180**	,167**	,158**	,257**	0,015	,160**	0,070	-0,086	-0,030	-0,068	-0,003	0,021	-,112*	-0,049	0,080	-0,027	-0,013	0,036	-0,017	-,123**	-0,039
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,015	0,296	0,000	0,001	0,000	0,236	0,242	0,666		0,096	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,732	0,000	0,116	0,055	0,499	0,129	0,954	0,632	0,012	0,273	0,072	0,552	0,769	0,422	0,710	0,006	0,381

		Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання	Заперечення	Пригнічення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Схильність до гендерних упереджень	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності
Реактивне утворення	Spearman Correlation	0,029	-0,045	,169**	-,090*	0,057	,200**	,217**	,254**	0,052	0,074	1,000	,406**	-,307**	0,071	-0,003	-,146**	-,140**	0,071	-,195**	-0,049	-,091*	0,049	-,143**	-,244**	-0,012	-0,059	-0,036	-,145**	-,158**	-0,005	-0,043	0,028	-,160**
	Sig. (2-tailed)	0,511	0,312	0,000	0,044	0,206	0,000	0,000	0,000	0,245	0,096		0,000	0,000	0,114	0,950	0,001	0,002	0,112	0,000	0,272	0,041	0,276	0,001	0,000	0,786	0,187	0,416	0,001	0,000	0,911	0,341	0,537	0,000
Загальне напруження механізмів психологічного захисту	Spearman Correlation	-,092*	0,048	,494**	,130**	,373**	,608**	,704**	,695**	,626**	,247**	,406**	1,000	-,160**	-0,079	-,170**	-,285**	-,174**	,147**	-,316**	-,238**	-,155**	-0,056	-,259**	-,222**	-,139**	-0,055	-0,082	-,248**	-,276**	0,049	-0,006	-0,060	-,313**
	Sig. (2-tailed)	0,040	0,280	0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,079	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,001	0,208	0,000	0,000	0,002	0,220	0,066	0,000	0,000	0,269	0,887	0,177	0,000
Екстраверсія	Spearman Correlation	,158**	,168**	-,290**	,231**	-0,087	-0,049	-,123**	-,145**	-0,030	-,180**	-,307**	-,160**	1,000	-0,064	,108*	0,074	,415**	-,130**	,432**	,191**	,268**	,177**	,216**	,361**	,193**	,194**	0,083	,330**	,194**	-,102*	-0,052	0,004	,378**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,052	0,275	0,006	0,001	0,502	0,000	0,000	0,000		0,151	0,016	0,099	0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,064	0,000	0,000	0,022	0,250	0,937	0,000
Дружелюбність	Spearman Correlation	,183**	,168**	-,088*	,196**	-,160**	-0,071	0,034	-,140**	-,280**	,167**	0,071	-0,079	-0,064	1,000	,217**	,121**	0,085	-,131**	0,059	,252**	,260**	,111*	,161**	,126**	,239**	0,065	0,038	0,064	,102*	0,020	-0,007	-0,017	,239**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,048	0,000	0,000	0,112	0,444	0,002	0,000	0,000	0,114	0,079	0,151		0,000	0,007	0,056	0,003	0,186	0,000	0,000	0,013	0,000	0,005	0,000	0,147	0,394	0,154	0,023	0,658	0,881	0,697	0,000
Добросовісність	Spearman Correlation	,363**	0,022	-,241**	,132**	-,206**	-,238**	-,161**	-,112*	-,201**	,158**	-0,003	-,170**	,108*	,217**	1,000	,158**	,182**	-,147**	,439**	,133**	,136**	,207**	,174**	,184**	0,028	0,065	,109*	,254**	,155**	-0,081	-0,043	0,026	,282**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,630	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,012	0,000	0,000	0,950	0,000	0,016	0,000		0,000	0,000	0,001	0,000	0,003	0,002	0,000	0,000	0,000	0,525	0,144	0,014	0,000	0,001	0,071	0,334	0,560	0,000

		Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання	Заперечення	Пригнічення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Схильність до гендерних упереджень	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності
Емоційна стабільність	Spearman Correlation	,190**	0,004	-,331**	,342**	0,063	-,467**	-,274**	-,299**	-,338**	,257**	-,146**	-,285**	0,074	,121**	,158**	1,000	,231**	,186**	,310**	,146**	,094*	-0,022	,159**	,116**	0,045	-0,016	,097*	,097*	0,054	,090*	0,055	,093*	,206**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,936	0,000	0,000	0,161	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,099	0,007	0,000		0,000	0,000	0,000	0,001	0,036	0,624	0,000	0,009	0,312	0,719	0,030	0,031	0,226	0,044	0,216	0,038	0,000
Відкритість новому досвіду	Spearman Correlation	,315**	,187**	-,298**	,267**	-0,039	-,183**	-,142**	-,240**	-,165**	0,015	-,140**	-,174**	,415**	0,085	,182**	,231**	1,000	-0,043	,420**	,234**	,201**	,145**	,287**	,324**	,274**	,123**	0,064	,316**	,164**	-,097*	-,094*	-0,018	,362**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,384	0,000	0,001	0,000	0,000	0,732	0,002	0,000	0,000	0,056	0,000	0,000		0,334	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,006	0,156	0,000	0,000	0,029	0,035	0,694	0,000
Схильність до гендерних упереджень	Spearman Correlation	-0,037	-,180**	-0,002	0,075	,162**	-,150**	0,059	,151**	0,051	,160**	0,071	,147**	-,130**	-,131**	-,147**	,186**	-0,043	1,000	-0,077	-,206**	-,211**	-,140**	-,159**	-,145**	-,139**	-,141**	-0,017	-,145**	-,151**	0,078	0,025	-0,021	-,235**
	Sig. (2-tailed)	0,407	0,000	0,970	0,093	0,000	0,001	0,184	0,001	0,259	0,000	0,112	0,001	0,004	0,003	0,001	0,000	0,334		0,085	0,000	0,000	0,002	0,000	0,001	0,002	0,002	0,705	0,001	0,001	0,081	0,582	0,645	0,000
Упевненість у собі	Spearman Correlation	,417**	,091*	-,321**	,340**	-,196**	-,336**	-,298**	-,276**	-,266**	0,070	-,195**	-,316**	,432**	0,059	,439**	,310**	,420**	-0,077	1,000	,282**	,264**	,426**	,245**	,349**	,188**	,246**	,213**	,528**	,263**	-,225**	-,127**	0,063	,575**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,041	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,116	0,000	0,000	0,000	0,186	0,000	0,000	0,000	0,085		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,004	0,159	0,000
Доброта до людей	Spearman Correlation	,156**	,228**	-,230**	,164**	-,188**	-0,024	-0,066	-,365**	-,312**	-0,086	-0,049	-,238**	,191**	,252**	,133**	,146**	,234**	-,206**	,282**	1,000	,502**	,266**	,287**	,279**	,591**	,212**	0,059	,339**	,224**	-,129**	-0,013	0,048	,611**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,592	0,142	0,000	0,000	0,055	0,272	0,000	0,000	0,000	0,003	0,001	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,188	0,000	0,000	0,004	0,773	0,284	0,000

		Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання	Заперечення	Пригнічення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Схильність до гендерних упереджень	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності
Допомога іншим	Spearman Correlation	,181**	,243**	-,194**	,257**	-,233**	-0,017	-0,036	-,229**	-,195**	-0,030	-,091**	-,155**	,268**	,260**	,136**	,094*	,201**	-,211**	,264**	,502**	1,000	,253**	,255**	,417**	,518**	,361**	,091**	,278**	,354**	-0,052	0,000	0,023	,650**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,712	0,425	0,000	0,000	0,499	0,041	0,001	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,042	0,000	0,000	0,247	1,000	0,601	0,000
Успіх	Spearman Correlation	,187**	,137**	-,098*	,129**	-,140**	0,045	-0,017	-,133**	-0,083	-0,068	0,049	-0,056	,177**	,111**	,207**	-0,022	,145**	-,140**	,426**	,266**	,253**	1,000	-0,060	,125**	,283**	,303**	,155**	,487**	-0,023	-,472**	-,211**	,149**	,389**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,002	0,028	0,004	0,002	0,311	0,706	0,003	0,064	0,129	0,276	0,208	0,000	0,013	0,000	0,624	0,001	0,002	0,000	0,000	0,000		0,177	0,005	0,000	0,000	0,000	0,000	0,607	0,000	0,000	0,001	0,000
Любов	Spearman Correlation	,215**	,152**	-,251**	,205**	-,134**	-,190**	-,154**	-,283**	-,277**	-0,003	-,143**	-,259**	,216**	,161**	,174**	,159**	,287**	-,159**	,245**	,287**	,255**	-0,060	1,000	,522**	,402**	,108*	,180**	,314**	,576**	,238**	,101*	-,124**	,610**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,000	0,000	0,003	0,000	0,001	0,000	0,000	0,954	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,177		0,000	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,000	0,023	0,005	0,000
Творчість	Spearman Correlation	,240**	,173**	-,216**	,258**	-,143**	-,168**	-,122**	-,241**	-,215**	0,021	-,244**	-,222**	,361**	,126**	,184**	,116**	,324**	-,145**	,349**	,279**	,417**	,125**	,522**	1,000	,301**	,236**	,098*	,567**	,344**	,166**	0,065	-,117**	,667**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,006	0,000	0,000	0,632	0,000	0,000	0,000	0,005	0,000	0,009	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,005	0,000		0,000	0,000	0,028	0,000	0,000	0,000	0,147	0,009	0,000
Віра у добро	Spearman Correlation	,167**	,342**	-,201**	,193**	-,130**	0,025	0,012	-,250**	-,236**	-,112*	-0,012	-,139**	,193**	,239**	0,028	0,045	,274**	-,139**	,188**	,591**	,518**	,283**	,402**	,301**	1,000	,187**	,111**	,255**	,179**	-0,035	0,028	0,032	,619**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,003	0,570	0,782	0,000	0,000	0,012	0,786	0,002	0,000	0,000	0,525	0,312	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,013	0,000	0,000	0,429	0,525	0,480	0,000

		Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання	Заперечення	Пригнічення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Схильність до гендерних упереджень	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності
Прагнення до мудрості	Spearman Correlation	0,060	,111**	-0,003	,095*	-,145**	-0,007	0,015	-0,016	-0,049	-0,049	-0,059	-0,055	,194**	0,065	0,065	-0,016	,123**	-,141**	,246**	,212**	,361**	,303**	,108**	,236**	,187**	1,000	,116**	,210**	,097*	-0,056	-,092**	0,000	,408**
	Sig. (2-tailed)	0,181	0,013	0,949	0,033	0,001	0,871	0,732	0,724	0,272	0,273	0,187	0,220	0,000	0,147	0,144	0,719	0,006	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	0,000		0,009	0,000	0,031	0,212	0,040	0,994	0,000
Робота над собою	Spearman Correlation	,135**	0,012	-0,066	,132**	-,113*	-0,086	-,121**	-0,069	-0,079	0,080	-0,036	-0,082	0,083	0,038	,109*	,097*	0,064	-0,017	,213**	0,059	,091*	,155**	,180**	,098*	,111*	,116**	1,000	,211**	0,081	0,011	0,001	0,017	,314**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,797	0,142	0,003	0,012	0,055	0,007	0,121	0,078	0,072	0,416	0,066	0,064	0,394	0,014	0,030	0,156	0,705	0,000	0,188	0,042	0,000	0,000	0,028	0,013	0,009		0,000	0,071	0,808	0,985	0,709	0,000
Самореалізація у професії	Spearman Correlation	,272**	,116**	-,220**	,227**	-,188**	-,152**	-,209**	-,249**	-,222**	-0,027	-,145**	-,248**	,330**	0,064	,254**	,097*	,316**	-,145**	,528**	,339**	,278**	,487**	,314**	,567**	,255**	,210**	,211**	1,000	,132**	-,263**	-,200**	-0,002	,573**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,552	0,001	0,000	0,000	0,154	0,000	0,031	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,003	0,000	0,000	0,972	0,000
Відповідальність	Spearman Correlation	,208**	0,084	-,223**	0,068	-,210**	-,137**	-,194**	-,252**	-,231**	-0,013	-,158**	-,276**	,194**	,102**	,155**	0,054	,164**	-,151**	,263**	,224**	,354**	-0,023	,576**	,344**	,179**	,097*	0,081	,132**	1,000	,136**	0,066	-,133**	,494**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,059	0,000	0,131	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,769	0,000	0,000	0,000	0,023	0,001	0,226	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,607	0,000	0,000	0,000	0,031	0,071	0,003		0,002	0,141	0,003	0,000
Знання власних ресурсів	Spearman Correlation	-0,071	-0,050	0,016	-0,003	,094*	-0,059	,088*	0,071	0,000	0,036	-0,005	0,049	-,102*	0,020	-0,081	,090*	-,097*	0,078	-,225**	-,129**	-0,052	-,472**	,238**	,166**	-0,035	-0,056	0,011	-,263**	,136**	1,000	,667**	,267**	,161**
	Sig. (2-tailed)	0,111	0,263	0,715	0,953	0,036	0,184	0,049	0,112	0,995	0,422	0,911	0,269	0,022	0,658	0,071	0,044	0,029	0,081	0,000	0,004	0,247	0,000	0,000	0,000	0,429	0,212	0,808	0,000	0,002		0,000	0,000	0,000

		Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникання	Заперечення	Пригнічення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Схильність до гендерних упереджень	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності
Уміння оновлювати власні ресурси	Spearman Correlation	-0,065	-0,029	-0,004	0,023	0,005	-0,018	0,056	0,015	-0,026	-0,017	-0,043	-0,006	-0,052	-0,007	-0,043	0,055	-,094*	0,025	-,127**	-0,013	0,000	-,211**	,101*	0,065	0,028	-,092*	0,001	-,200**	0,066	,667**	1,000	,569**	,230**
	Sig. (2-tailed)	0,148	0,516	0,937	0,613	0,909	0,685	0,212	0,738	0,561	0,710	0,341	0,887	0,250	0,881	0,334	0,216	0,035	0,582	0,004	0,773	1,000	0,000	0,023	0,147	0,525	0,040	0,985	0,000	0,141	0,000		0,000	0,000
Уміння використовувати власні ресурси	Spearman Correlation	-0,054	-0,064	-0,017	0,057	-0,045	-0,047	-0,036	-0,008	-0,052	-,123**	0,028	-0,060	0,004	-0,017	0,026	,093*	-0,018	-0,021	0,063	0,048	0,023	,149**	-,124**	-,117**	0,032	0,000	0,017	-0,002	-,133**	,267**	,569**	1,000	,217**
	Sig. (2-tailed)	0,226	0,155	0,710	0,201	0,318	0,292	0,419	0,850	0,247	0,006	0,537	0,177	0,937	0,697	0,560	0,038	0,694	0,645	0,159	0,284	0,601	0,001	0,005	0,009	0,480	0,994	0,709	0,972	0,003	0,000	0,000		0,000
Загальний рівень психологічної ресурсності	Spearman Correlation	,320**	,234**	-,304**	,331**	-,258**	-,182**	-,163**	-,356**	-,338**	-0,039	-,160**	-,313**	,378**	,239**	,282**	,206**	,362**	-,235**	,575**	,611**	,650**	,389**	,610**	,667**	,619**	,408**	,314**	,573**	,494**	,161**	,230**	,217**	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,381	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

Додаток В.

Результати множинного регресійного аналізу

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,401[a]	,161	,147	3,68524	1,872

a. Predictors: (Constant), Загальне напруження механізмів психологічного захисту, Заперечення, Інтелектуалізація, Пригнічення, Реактивне утворення, Компенсація, Проекція, Заміщення

b. Dependent Variable: Вирішення проблем

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1278,258	8	159,782	11,765	,000[b]
	Residual	6681,862	492	13,581		
	Total	7960,120	500			

a. Dependent Variable: Вирішення проблем

b. Predictors: (Constant), Загальне напруження механізмів психологічного захисту, Заперечення, Інтелектуалізація, Пригнічення, Реактивне утворення, Компенсація, Проекція, Заміщення

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	23,323	,897		25,992	,000	21,560	25,086					
	Заперечення	,048	,013	,229	3,809	,000	,023	,073	,260	,169	,157	,472	2,117
	Пригнічення	-,036	,013	-,163	-2,839	,005	-,061	-,011	-,114	-,127	-,117	,517	1,936
	Компенсація	-,007	,014	-,036	-,477	,633	-,033	,020	-,076	-,022	-,020	,295	3,385
	Проекція	-,015	,013	-,088	-1,157	,248	-,041	,011	-,133	-,052	-,048	,294	3,405
	Заміщення	,002	,014	,011	,138	,891	-,026	,030	-,151	,006	,006	,254	3,932
	Інтелектуалізація	,051	,011	,244	4,876	,000	,031	,072	,266	,215	,201	,680	1,471
	Реактивне утворення	,014	,011	,084	1,286	,199	-,007	,035	,027	,058	,053	,402	2,488
	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	-,019	,066	-,053	-,289	,773	-,148	,110	-,047	-,013	-,012	,051	19,776

a. Dependent Variable: Вирішення проблем

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,329[a]	,108	,093	4,95649	2,020

a. Predictors: (Constant), Загальне напруження механізмів психологічного захисту, Заперечення, Інтелектуалізація, Пригнічення, Реактивне утворення, Компенсація, Проекція, Заміщення

b. Dependent Variable: Соціальна підтримка

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1462,894	8	182,862	7,443	,000[b]
	Residual	12086,855	492	24,567		
	Total	13549,749	500			

a. Dependent Variable: Соціальна підтримка

b. Predictors: (Constant), Загальне напруження механізмів психологічного захисту, Заперечення, Інтелектуалізація, Пригнічення, Реактивне утворення, Компенсація, Проекція, Заміщення

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	21,182	1,207		17,552	,000	18,811	23,553					
	Заперечення	-,013	,017	-,046	-,738	,461	-,046	,021	,141	-,033	-,031	,472	2,117
	Пригнічення	-,065	,017	-,226	-3,816	,000	-,099	-,032	-,010	-,170	-,162	,517	1,936
	Компенсація	-,042	,018	-,180	-2,295	,022	-,078	-,006	,095	-,103	-,098	,295	3,385
	Проекція	-,088	,018	-,391	-4,977	,000	-,123	-,053	-,057	-,219	-,212	,294	3,405
	Заміщення	-,079	,019	-,350	-4,147	,000	-,116	-,041	-,027	-,184	-,177	,254	3,932
	Інтелектуалізація	-,075	,014	-,271	-5,257	,000	-,102	-,047	-,092	-,231	-,224	,680	1,471
	Реактивне утворення	-,063	,014	-,296	-4,413	,000	-,091	-,035	-,050	-,195	-,188	,402	2,488
	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	,468	,088	1,005	5,307	,000	,295	,642	,057	,233	,226	,051	19,776

a. Dependent Variable: Соціальна підтримка

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,532[a]	,283	,271	3,51679	,283	24,277	8	492	,000	1,812

a. Predictors: (Constant), Загальне напруження механізмів психологічного захисту, Заперечення, Інтелектуалізація, Пригнічення, Реактивне утворення, Компенсація, Проекція, Заміщення

b. Dependent Variable: Уникання

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2402,064	8	300,258	24,277	,000[b]
	Residual	6084,946	492	12,368		
	Total	8487,010	500			

a. Dependent Variable: Уникання

b. Predictors: (Constant), Загальне напруження механізмів психологічного захисту, Заперечення, Інтелектуалізація, Пригнічення, Реактивне утворення, Компенсація, Проекція, Заміщення

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	15,871	,856		18,534	,000	14,188	17,553					
	Заперечення	-,017	,012	-,080	-1,442	,150	-,041	,006	-,044	-,065	-,055	,472	2,117
	Пригнічення	-,012	,012	-,051	-,963	,336	-,035	,012	,104	-,043	-,037	,517	1,936
	Компенсація	,035	,013	,188	2,673	,008	,009	,060	,432	,120	,102	,295	3,385
	Проекція	,027	,013	,149	2,115	,035	,002	,051	,430	,095	,081	,294	3,405
	Заміщення	,013	,013	,071	,938	,349	-,014	,039	,385	,042	,036	,254	3,932
	Інтелектуалізація	-,004	,010	-,016	-,349	,727	-,023	,016	,047	-,016	-,013	,680	1,471
	Реактивне утворення	-,008	,010	-,045	-,753	,452	-,028	,012	,154	-,034	-,029	,402	2,488
	Загальне напруження механізмів психологічного захисту	,094	,063	,253	1,493	,136	-,030	,217	,473	,067	,057	,051	19,776

a. Dependent Variable: Уникання

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,476[a]	,226	,204	3,55994	,226	10,150	14	486	,000	1,887

a. Predictors: (Constant), Загальний рівень психологічної ресурсності, Знання власних ресурсів, Уміння використовувати власні ресурси, Робота над собою, Прагнення до мудрості, Відповідальність, Упевненість у собі, Успіх, Самореалізація у професії, Допомога іншим, Доброта до людей, Уміння оновлювати власні ресурси, Творчість, Любов

b. Dependent Variable: Вирішення проблем

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1800,941	14	128,639	10,150	,000[b]
	Residual	6159,179	486	12,673		
	Total	7960,120	500			

a. Dependent Variable: Вирішення проблем

b. Predictors: (Constant), Загальний рівень психологічної ресурсності, Знання власних ресурсів, Уміння використовувати власні ресурси, Робота над собою, Прагнення до мудрості, Відповідальність, Упевненість у собі, Успіх, Самореалізація у професії, Допомога іншим, Доброта до людей, Уміння оновлювати власні ресурси, Творчість, Любов

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	19,657	1,476		13,322	,000	16,758	22,557					
	Упевненість у собі	,504	,177	,243	2,853	,005	,157	,851	,438	,128	,114	,219	4,565
	Доброта до людей	-,420	,239	-,172	-1,755	,080	-,889	,050	,160	-,079	-,070	,166	6,022
	Допомога іншим	-,163	,238	-,062	-,683	,495	-,631	,306	,199	-,031	-,027	,190	5,262
	Успіх	-,229	,256	-,081	-,895	,371	-,733	,274	,211	-,041	-,036	,195	5,124
	Любов	-,343	,276	-,121	-1,240	,216	-,886	,200	,213	-,056	-,049	,167	5,993

Творчість	-,317	,225	-,122	-1,413	,158	-,759	,124	,232	-,064	-,056	,213	4,696
Прагнення до мудрості	-,508	,206	-,148	-2,467	,014	-,912	-,103	,085	-,111	-,098	,443	2,255
Робота над собою	-,187	,219	-,051	-,855	,393	-,619	,244	,139	-,039	-,034	,447	2,235
Самореалізація у професії	-,060	,246	-,018	-,242	,809	-,543	,424	,293	-,011	-,010	,277	3,610
Відповідальність	,007	,199	,002	,034	,973	-,385	,398	,223	,002	,001	,393	2,542
Знання власних ресурсів	-,179	,221	-,074	-,808	,419	-,613	,256	-,069	-,037	-,032	,192	5,195
Уміння оновлювати власні ресурси	-,252	,280	-,071	-,898	,370	-,802	,299	-,051	-,041	-,036	,254	3,940
Уміння використовувати власні ресурси	-,538	,246	-,148	-2,190	,029	-1,021	-,055	-,035	-,099	-,087	,350	2,861
Загальний рівень психологічної ресурсності	,286	,149	,700	1,927	,055	-,006	,578	,345	,087	,077	,012	82,834

a. Dependent Variable: Вирішення проблем

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,375[a]	,141	,116	4,89493	,141	5,679	14	486	,000	2,021

a. Predictors: (Constant), Загальний рівень психологічної ресурсності, Знання власних ресурсів, Уміння використовувати власні ресурси, Робота над собою, Прагнення до мудрості, Відповідальність, Упевненість у собі, Успіх, Самореалізація у професії, Допомога іншим, Доброта до людей, Уміння оновлювати власні ресурси, Творчість, Любов

b. Dependent Variable: Соціальна підтримка

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1905,030	14	136,074	5,679	,000[b]
	Residual	11644,718	486	23,960		
	Total	13549,749	500			

a. Dependent Variable: Соціальна підтримка

b. Predictors: (Constant), Загальний рівень психологічної ресурсності, Знання власних ресурсів, Уміння використовувати власні ресурси, Робота над собою, Прагнення до мудрості, Відповідальність, Упевненість у собі, Успіх, Самореалізація у професії, Допомога іншим, Доброта до людей, Уміння оновлювати власні ресурси, Творчість, Любов

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	18,751	2,029		9,242	,000	14,765	22,737					
	Упевненість у собі	-,958	,243	-,354	-3,945	,000	-1,435	-,481	,099	-,176	-,166	,219	4,565
	Доброта до людей	-1,126	,329	-,354	-3,426	,001	-1,772	-,480	,207	-,154	-,144	,166	6,022
	Допомога іншим	-,794	,328	-,234	-2,422	,016	-1,438	-,150	,237	-,109	-,102	,190	5,262
	Успіх	-,787	,353	-,212	-2,232	,026	-1,480	-,094	,156	-,101	-,094	,195	5,124
	Любов	-,909	,380	-,246	-2,391	,017	-1,656	-,162	,165	-,108	-,101	,167	5,993
	Творчість	-,722	,309	-,213	-2,338	,020	-1,329	-,115	,180	-,105	-,098	,213	4,696
	Прагнення до мудрості	-,987	,283	-,220	-3,487	,001	-1,543	-,431	,106	-,156	-,147	,443	2,255
	Робота над собою	-1,213	,302	-,253	-4,023	,000	-1,806	-,621	,016	-,180	-,169	,447	2,235
	Самореалізація у професії	-1,253	,338	-,296	-3,705	,000	-1,918	-,589	,115	-,166	-,156	,277	3,610
	Відповідальність	-1,091	,274	-,267	-3,985	,000	-1,629	-,553	,092	-,178	-,168	,393	2,542
	Знання власних ресурсів	-1,095	,304	-,345	-3,601	,000	-1,693	-,498	-,049	-,161	-,151	,192	5,195
	Уміння оновлювати власні ресурси	-1,006	,385	-,218	-2,611	,009	-1,763	-,249	-,037	-,118	-,110	,254	3,940
	Уміння використовувати власні ресурси	-1,280	,338	-,269	-3,786	,000	-1,944	-,616	-,060	-,169	-,159	,350	2,861
	Загальний рівень психологічної ресурсності	1,003	,204	1,879	4,909	,000	,602	1,405	,246	,217	,206	,012	82,834

a. Dependent Variable: Соціальна підтримка

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,419[a]	,176	,152	3,79434	,176	7,393	14	486	,000	1,770

a. Predictors: (Constant), Загальний рівень психологічної ресурсності, Знання власних ресурсів, Уміння використовувати власні ресурси, Робота над собою, Прагнення до мудрості, Відповідальність, Упевненість у собі, Успіх, Самореалізація у професії, Допомога іншим, Доброта до людей, Уміння оновлювати власні ресурси, Творчість, Любов

b. Dependent Variable: Уникання

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1490,068	14	106,433	7,393	,000[b]
	Residual	6996,942	486	14,397		
	Total	8487,010	500			

a. Dependent Variable: Уникання

b. Predictors: (Constant), Загальний рівень психологічної ресурсності, Знання власних ресурсів, Уміння використовувати власні ресурси, Робота над собою, Прагнення до мудрості, Відповідальність, Упевненість у собі, Успіх, Самореалізація у професії, Допомога іншим, Доброта до людей, Уміння оновлювати власні ресурси, Творчість, Любов

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	27,418	1,573		17,434	,000	24,328	30,508					
	Упевненість у собі	-,471	,188	-,220	-2,502	,013	-,841	-,101	-,325	-,113	-,103	,219	4,565
	Доброта до людей	-,108	,255	-,043	-,424	,671	-,609	,392	-,242	-,019	-,017	,166	6,022
	Допомога іншим	-,034	,254	-,013	-,136	,892	-,534	,465	-,201	-,006	-,006	,190	5,262
	Успіх	,448	,273	,153	1,640	,102	-,089	,985	-,072	,074	,068	,195	5,124
	Любов	-,121	,295	-,042	-,412	,680	-,700	,457	-,257	-,019	-,017	,167	5,993
	Творчість	,109	,239	,040	,453	,651	-,362	,579	-,219	,021	,019	,213	4,696
	Прагнення до мудрості	,561	,219	,158	2,559	,011	,130	,993	-,008	,115	,105	,443	2,255
	Робота над собою	,202	,234	,053	,864	,388	-,257	,661	-,063	,039	,036	,447	2,235
	Самореалізація у професії	,028	,262	,008	,105	,916	-,488	,543	-,220	,005	,004	,277	3,610
	Відповідальність	-,012	,212	-,004	-,057	,955	-,429	,405	-,221	-,003	-,002	,393	2,542
	Знання власних ресурсів	,155	,236	,062	,658	,511	-,308	,618	,012	,030	,027	,192	5,195
	Уміння оновлювати власні ресурси	,193	,299	,053	,646	,519	-,394	,780	-,005	,029	,027	,254	3,940
	Уміння використовувати власні ресурси	,015	,262	,004	,058	,954	-,500	,530	-,016	,003	,002	,350	2,861
	Загальний рівень психологічної ресурсності	-,141	,158	-,333	-,889	,374	-,452	,170	-,316	-,040	-,037	,012	82,834

a. Dependent Variable: Уникання

Додаток Д.

Результати факторного аналізу

Component Matrixa

	Component								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вирішення проблем	,448	,126	-,100	,409	-,059	-,010	,196	,371	,088
Соціальна підтримка	,260	,383	,013	-,070	,021	-,190	-,326	,397	,102
Уникання	-,533	,355	,029	,008	-,003	,019	,217	-,255	-,201
Заперечення	,346	,218	,106	,600	,012	,009	-,239	-,111	-,155
Пригнічення	-,329	,058	,077	,403	,195	-,086	-,402	-,107	,102
Регресія	-,405	,672	,010	-,289	,056	-,028	-,054	,152	,106
Компенсація	-,403	,641	,165	,140	-,014	-,067	-,056	,002	-,084
Проекція	-,580	,415	,049	,197	,141	,121	,211	,048	-,021
Заміщення	-,539	,409	-,049	,016	,383	,139	,094	,077	-,056
Інтелектуалізація	,007	,014	,042	,723	-,150	-,200	,189	-,101	-,175
Реактивне утворення	-,291	,279	,001	,156	-,476	-,036	,138	,056	,416
Загальне напруження механізмів психологічного захисту	-,565	,688	,085	,406	,063	-,016	-,007	,025	,035
Екстраверсія	,480	,154	-,099	-,045	,509	,208	-,224	,189	-,084
Дружелюбність	,279	,129	,109	,128	-,548	-,296	,035	,121	-,228
Добросовісність	,417	-,036	-,143	,251	-,164	,130	,445	,379	-,107
Емоційна стабільність	,380	-,395	,068	,469	-,064	,025	-,277	-,094	-,079
Відкритість новому досвіду	,532	,076	-,100	,201	,250	,025	-,260	,240	,048
Схильність до гендерних упереджень	-,228	-,296	,046	,408	,092	,017	-,197	-,217	,244
Упевненість у собі	,696	-,004	-,278	,260	,115	,314	,117	,080	-,034
Доброта до людей	,601	,240	,040	-,232	-,299	-,110	-,251	-,111	-,002
Допомога іншим	,595	,371	,134	-,137	-,145	-,087	-,103	-,167	-,250
Успіх	,386	,409	-,442	-,019	-,233	,387	,000	-,105	,079
Любов	,609	,048	,349	-,029	,234	-,349	,209	-,006	,203
Творчість	,651	,167	,197	,032	,332	-,117	,127	-,148	-,041
Віра у добро	,556	,409	,146	-,140	-,213	-,153	-,296	-,069	,218
Прагнення до мудрості	,337	,334	-,050	-,123	,049	,148	,116	-,379	-,316
Робота над собою	,261	,069	,013	,116	,037	,101	,297	-,328	,501
Самореалізація у професії	,635	,169	-,303	,056	,150	,192	,133	-,156	,161
Відповідальність	,501	-,005	,248	-,144	,193	-,347	,328	,115	-,040
Знання власних ресурсів	-,061	-,107	,878	,064	,125	,035	,107	,011	,040
Уміння оновлювати власні ресурси	-,017	-,070	,823	-,026	-,058	,382	,005	,121	-,009
Уміння використовувати власні ресурси	,030	-,035	,411	-,050	-,277	,749	-,117	,111	-,019
Загальний рівень психологічної ресурсності	,875	,295	,293	-,045	,005	,134	,078	-,138	,060

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	7,161	21,700	21,700	7,161	21,700	21,700	4,124	12,496	12,496
2	3,193	9,676	31,376	3,193	9,676	31,376	3,265	9,894	22,390
3	2,462	7,461	38,837	2,462	7,461	38,837	2,397	7,265	29,655
4	2,282	6,914	45,751	2,282	6,914	45,751	2,333	7,069	36,723
5	1,674	5,073	50,824	1,674	5,073	50,824	2,226	6,744	43,468
6	1,617	4,899	55,723	1,617	4,899	55,723	2,176	6,595	50,062
7	1,451	4,396	60,118	1,451	4,396	60,118	2,128	6,449	56,511
8	1,157	3,505	63,623	1,157	3,505	63,623	1,879	5,694	62,206
9	1,003	3,038	66,661	1,003	3,038	66,661	1,470	4,456	66,661
10	,932	2,824	69,486						
11	,892	2,703	72,189						
12	,794	2,407	74,597						
13	,754	2,284	76,881						
14	,711	2,155	79,036						
15	,669	2,026	81,062						
16	,651	1,971	83,033						
17	,568	1,722	84,756						
18	,543	1,647	86,402						
19	,524	1,589	87,991						
20	,491	1,489	89,480						
21	,454	1,377	90,857						
22	,429	1,301	92,158						
23	,401	1,215	93,373						
24	,385	1,168	94,540						
25	,359	1,089	95,629						
26	,316	,957	96,587						
27	,297	,900	97,487						
28	,248	,751	98,238						
29	,215	,652	98,890						
30	,194	,587	99,476						
31	,173	,524	100,000						
32	4,135E-6	1,253E-5	100,000						
33	5,480E-16	1,661E-15	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Додаток Е.

Результати формувального етапу дослідження

Е.1

Експериментальна група

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Резильєнтність - резильєнтність 1	-3,0638	9,5835	1,3979	-5,8777	-,2500	-2,192	46	,033

Test Statistics[a]

	Вирішення проблем - Вирішення проблем 1
Z	-2,732[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Test Statistics[a]

	Соціальна підтримка 1 - Соціальна підтримка
Z	-3,198[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Test Statistics[a]

	Уникання 1 - Уникання
Z	-4,829[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Test Statistics[a]

	Рівень психологічної ресурсності 1 - V19
Z	-5,969[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Е.2
Контрольна група

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Резильєнтність - Резильєнтність після	,4310	9,0885	1,1934	-1,9587	2,8207	,361	57	,719
Pair 2	Уникання - Уникання після	-,5517	5,0477	,6628	-1,8790	,7755	-,832	57	,409

Test Statistics[a]

	Вирішення проблем після - Вирішення проблем	Соціальна підтримка після - Соціальна підтримка	Рівень психологічної ресурсності після - рівень психологічної ресурсності
Z	-,707[b]	-,031[b]	-,471[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,480	,975	,638

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Додаток Ж.

Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період

Мета програми: відновлення психологічної стійкості цивільних осіб шляхом відновлення їх психологічної стійкості через формування адаптивних стратегій подолання стресу, актуалізацію психологічних ресурсів особистості та розширення навичок саморегуляції у воєнний період.

Задання програми:

1.Сформувати адаптивні стратегії подолання стресу шляхом розвитку навичок проактивних стратегій подолання стресу.

2.Сприяти розвитку резильєнтності як здатності до подолання стресу, шляхом удосконалення навичок емоційної саморегуляції та формування позитивної Я-концепції.

3.Сприяти відновленню психологічної ресурсності особистості шляхом усвідомлення та актуалізації індивідуального ресурсного потенціалу.

Цільова аудиторія: цивільні особи юнацького та дорослого віку.

Тривалість тренінгової програми: 30 годин.

Структура програми

Назва блоку, тренінгу	**Кількість годин**
Блок 1. Формування адаптивних стратегій подолання стресу	**10 год.**
Тренінг самопізнання у контексті подолання стресу	2,5 год.
Тренінг формування навичок проблемно-орієнтованого копінгу	2,5 год.
Тренінг розвитку соціальної компетентності та навичок комунікації	2,5 год.
Тренінг подолання уникаючої поведінки у стресових ситуаціях	2,5 год.
Блок 2. Розвиток резильєнтності як здатності до подолання стресу	**10 год.**
Тренінг розвитку резильєнтності як фундаменту психологічної стійкості	2,5 год.
Тренінг навичок емоційної саморегуляції в умовах стресу, пов’язаного з війною	2,5 год.
Розвиток позитивної Я-концепції та реалістичного оптимізму	2,5 год.
Тренінг розвитку толерантності до невизначеності в стресогенних умовах	2,5 год.
Блок 3. Відновлення психологічної ресурсності особистості	**10 год.**

Тренінг побудови фундаменту індивідуального ресурсного потенціалу	2,5 год.
Тренінг самопізнання та розвитку ціннісної сфери особистості	2,5 год.
Тренінг розвитку навичок асертивної поведінки як ресурсу міжособистісної взаємодії	2,5 год.
Тренінг розвитку навичок релаксації	2,5 год.
Всього	**30 год**

Хід роботи

Блок 1. Формування адаптивних стратегій подолання стресу

Тренінг самопізнання у контексті подолання стресу (2.5 год)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Привітання та налаштування на роботу» (5 хв.)	**Мета:** створення сприятливої атмосфери та налаштування на групову роботу. **Інструкція:** учасники вітаються, називають своє ім'я та одним словом характеризують свій поточний стан або настрій. **Рефлексія (5хв.):** «Як Ви себе почуваєте?», «Що допоможе вам почуватися комфортно під час роботи?».
Вправа «Річ, яка говорить про мене» (10 хв.)	**Мета:** сприяння знайомству та усвідомленню індивідуальних особливостей. **Інструкція:** учасники обирають або уявляють річ, яка їх характеризує, називають своє ім'я та пояснюють свій вибір. **Рефлексія (5хв.):** «Що нового ви усвідомили про себе?», «Чи легко було обрати річ?», «Що допомогло краще зрозуміти інших?».
Вправа «Правила нашої групи» (5 хв.)	**Мета:** формування спільних домовленостей і психологічно безпечного середовища. **Інструкція:** кожен учасник пропонує одне правило, пояснює його значення та записує на зображенні дерева. **Рефлексія(5хв.):** «Яке правило для вас найважливіше?», «Що допомагає почуватися безпечно в групі?».
Вправа «Дерево очікувань» (10 хв.)	**Мета:** усвідомлення власних потреб та очікувань від програми. **Інструкція:** учасники записують на стікерах очікувані знання, навички або зміни, озвучують їх і прикріплюють до дерева. **Рефлексія (5хв.):** «Що для вас найважливіше отримати від програми?», «Які зміни ви хотіли б помітити у собі?».
Міні-лекція «Самопізнання як основа адаптивного подолання стресу» (10 хв.)	Учасники ознайомлюються з поняттям самопізнання, його значенням для усвідомлення власних емоцій, потреб, особистісних особливостей і звичних реакцій на стрес. Розглядають взаємозв'язок між стресогенною ситуацією, думками, емоціями, тілесними реакціями та поведінкою, а також значення усвідомлення власних ресурсів для вибору способів подолання труднощів.
Вправа «Мій психологічний портрет» (15 хв.)	**Мета:** розвиток самопізнання та усвідомлення індивідуальних особливостей особистості. **Інструкція:** учасники створюють власний психологічний портрет, завершуючи речення: «Я людина, яка…», «Мені легко…», «Мені складно…», «У спілкуванні я…», «У складних ситуаціях я зазвичай…». За бажанням представляють окремі характеристики групі. **Рефлексія(5хв.):** «Які особливості було найлегше визначити?», «Що нового ви помітили у собі?», «Які ваші риси допомагають, а які можуть ускладнювати подолання стресу?».

Вправа «Мої реакції на стрес» (20 хв.)	**Мета:** усвідомлення індивідуальних емоційних, когнітивних, тілесних і поведінкових реакцій на стрес. **Інструкція:** учасники пригадують помірно стресову ситуацію та заповнюють чотири сектори аркуша: «Що я думав(ла)?», «Що я відчував(ла)?», «Як реагувало моє тіло?», «Що я робив(ла)?». Після цього визначають, які реакції допомагали, а які ускладнювали подолання ситуації .**Рефлексія(5хв.):** «Які реакції ви помічаєте у себе найчастіше?», «Що було складно усвідомити?», «Які реакції допомагають вам діяти, а які потребують більшої уваги?».
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.
Вправа «Мої сильні сторони» (25 хв.)	**Мета:** усвідомлення власних сильних сторін і досвіду їх використання у складних життєвих ситуаціях. **Інструкція:** учасники пригадують ситуацію, у якій їм вдалося подолати труднощі, та записують, які особистісні якості, уміння й дії допомогли їм у цьому. Після індивідуальної роботи об'єднуються в пари та за бажанням діляться своїм досвідом. Партнер допомагає визначити сильні сторони, які проявилися в описаній ситуації. **Рефлексія (5хв.):** «Які сильні сторони ви виявили у себе?», «Чи легко було їх визначити?», «Які з них ви можете використовувати в актуальних складних обставинах?».
Вправа «Мій звичний спосіб подолання труднощів» (10 хв.)	**Мета:** усвідомлення індивідуальних способів реагування та поведінки у стресових ситуаціях. **Інструкція:** учасники пригадують складну ситуацію та завершують речення: «Коли виникають труднощі, я зазвичай…», «Насамперед я намагаюся…», «Мені допомагає…», «Іноді я уникаю…». Після цього визначають, які способи були корисними, а які не сприяли вирішенню ситуації. **Рефлексія(5хв.):** «Які способи подолання ви використовуєте найчастіше?», «Що впливає на ваш вибір поведінки?», «Які способи ви хотіли б удосконалити?».
Вправа «Підсумкове коло» (5 хв.)	**Мета:** узагальнення отриманого досвіду та співвіднесення результатів із початковими очікуваннями. **Інструкція:** учасники повертаються до «Дерева очікувань» і завершують речення: «Сьогодні я дізнався(лася) про себе…», «Моєю сильною стороною є…», «У складних ситуаціях я хочу звертати увагу на…». **Рефлексія (5хв.):** «Що було найбільш цінним?», «Які власні особливості ви усвідомили?», «Що з отриманого досвіду використаєте для подолання стресу?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.**

Тренінг формування навичок проблемно-орієнтованого копінгу (2,5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Привітання та налаштування на роботу» (5 хв.)	**Мета:** актуалізація попереднього досвіду та налаштування на групову роботу. **Інструкція:** учасники вітаються, коротко характеризують свій поточний стан і завершують речення: «Після попереднього заняття я помітив(ла) у собі…». **Рефлексія(5хв.):** «Як Ви себе почуваєте?», «Яким є Ваш емоційний стан?».
Вправа «Стресовий жест & ресурсний жест» (10 хв.)	**Мета:** усвідомлення тілесних проявів стресу та пошук індивідуальних способів зниження напруження. **Інструкція:** учасники по черзі демонструють жест, який відображає їхній стан під час стресу. Група повторює його. Після цього кожен створює ресурсний жест, що асоціюється зі спокоєм, силою або впевненістю, і група повторює його. **Рефлексія(5хв.):** «Що ви відчували під час стресового жесту?», «Що змінилося після переходу до ресурсного?»

Назва вправи та час	Зміст
Міні-лекція «Проблемно-орієнтований копінг як стратегія подолання стресу» (10 хв.)	**Мета:** формування уявлень про базові копінг-стратегії та особливості проблемно-орієнтованого подолання. **Зміст:** учасники ознайомлюються з трьома базовими стратегіями за Дж. Амірханом: вирішенням проблем, пошуком соціальної підтримки та уникненням. Розглядають особливості проблемно-орієнтованого копінгу, що передбачає визначення проблеми, аналіз можливостей впливу, пошук альтернатив, планування та реалізацію конкретних дій.
Вправа «Дебати стратегій» (25 хв.)	**Мета:** розвиток уміння аналізувати переваги й обмеження різних копінг-стратегій та обґрунтовувати вибір поведінки у стресовій ситуації. **Інструкція:** учасники об'єднуються у три групи, кожна з яких представляє одну зі стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки або уникання. На основі запропонованого кейсу групи визначають конкретні дії, можливі короткострокові й довгострокові наслідки, переваги та ризики своєї стратегії. Після підготовки презентують позиції, ставлять уточнювальні запитання й обговорюють можливість поєднання різних способів подолання. **Рефлексія (5хв.):** «Яку стратегію було найскладніше аргументувати?», «Які переваги й обмеження ви помітили?», «Який спосіб реагування був би найбільш доцільним у цій ситуації?»
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк
Вправа «Копінг-карта» (20 хв.)	**Мета:** усвідомлення власних способів подолання стресу та визначення стратегій, які потребують розвитку. **Інструкція:** учасники ділять аркуш на три сектори: «Що я роблю для вирішення проблеми», «Що я роблю для регуляції власних емоцій», «Як мені допомагають інші». У кожному секторі записують власні способи подолання стресу. Окремо позначають способи, які використовують рідко, але хотіли б розвинути. **Рефлексія(5хв.):** «Які способи ви використовуєте найчастіше?», «Який сектор виявився найбільш заповненим?», «Яких способів вам бракує?»
Вправа «Вибір» (20 хв.)	**Мета:** розвиток уміння аналізувати способи реагування на стрес та оцінювати їхню доцільність залежно від ситуації. **Інструкція:** учасники розглядають зображення різних стресових ситуацій і пропонують два варіанти реагування: такий, що може сприяти подоланню проблеми або зниженню напруження, і такий, що може поглибити труднощі. Після цього обґрунтовують свій вибір та обговорюють можливі наслідки кожного варіанта. **Рефлексія(5хв.):** «Чи легко було визначити більш доцільний спосіб реагування?», «Від чого залежить ефективність обраної стратегії?»
Вправа «Мій план вирішення проблеми» (20 хв.)	**Мета:** формування навичок аналізу проблемної ситуації, визначення можливостей впливу та планування конкретних дій. **Інструкція:** учасники обирають актуальну проблему помірної складності та послідовно записують: «У чому полягає проблема?», «Якого результату я хочу досягти?», «На що я можу вплинути?», «Які варіанти вирішення існують?», «Які дії я можу здійснити?». Після цього визначають перший реалістичний крок і можливі перешкоди на шляху його реалізації. **Рефлексія(5хв.):** «Що допомогло вам краще зрозуміти проблему?», «Які можливості впливу на проблему ви визначили?»,
Вправа «Настанова самому собі» (5 хв.)	**Мета:** закріплення отриманого досвіду та формування індивідуального нагадування про способи подолання стресу. **Інструкція:** учасники пишуть коротке звернення до себе, починаючи словами: «Пам'ятай, що у стресових ситуаціях ти можеш…». У зверненні зазначають одну або кілька конкретних дій, які можуть допомогти їм у майбутньому.

Назва вправи та час	Зміст
	Рефлексія (5хв.): «Яку пораду ви дасте собі щодо подолання стресу у воєнний час? «У якій ситуації вона може бути корисною?».
Вправа «Підсумкове коло» (5 хв.)	**Мета:** узагальнення отриманого досвіду та визначення можливостей його практичного застосування. **Інструкція:** учасники по черзі завершують речення: «Сьогодні я зрозумів(ла)…», «У складній ситуації я можу…», «Найближчим часом я спробую…». **Рефлексія(5хв.):** «Що було найбільш корисним?», «Яку навичку ви хотіли б застосувати в повсякденному житті?», «Що допоможе вам зробити перший крок до вирішення проблеми?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.)**

Тренінг розвитку соціальної компетентності та навичок комунікації (2,5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Привітання та налаштування на роботу» (5 хв.)	**Мета:** створення сприятливої атмосфери та актуалізація досвіду попереднього заняття. **Інструкція:** по черзі привітайтеся, коротко охарактеризуйте свій поточний стан і завершіть речення: «У спілкуванні з іншими мені допомагає…». **Рефлексія(5хв.):** «Що допомагає вам почуватися комфортно у взаємодії з іншими?», «Яку навичку спілкування ви хотіли б удосконалити?».
Вправа «Перекинь м'яч» (10 хв.)	**Мета:** розвиток навичок координації спільних дій, невербальної комунікації та співпраці. **Інструкція:** станьте в коло. Ваше завдання буде передати м'яч так, щоб він побував у руках кожного учасника. Спробуйте виконати завдання якомога швидше. Після першої спроби обговоріть, як можна вдосконалити спосіб передачі, та повторіть вправу кілька разів. **Рефлексія(5хв.):** «Що допомогло вам узгодити дії?», «Як ви домовлялися про спільний спосіб виконання завдання?», «Що змінилося після обговорення?».
Міні-лекція «Соціальна компетентність і комунікація як ресурси подолання стресу» (10 хв.)	**Мета:** формування уявлень про значення соціальної взаємодії в адаптивному подоланні стресу. **Зміст:** соціальна компетентність як здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми з урахуванням власних потреб і потреб співрозмовника. Основні складові: активне слухання, емпатія, зрозуміле висловлення думок, конструктивне обговорення розбіжностей, співпраця та звернення по соціальну підтримку. Значення комунікації для зменшення соціальної ізоляції, узгодження спільних дій і подолання труднощів у воєнний час.
Вправа «Песиміст, оптиміст, жартівник» (20 хв.)	**Мета:** розвиток уміння враховувати різні погляди, аргументувати власну позицію та співпрацювати під час аналізу проблемної ситуації. **Інструкція:** об'єднайтеся у три групи. Ознайомтеся із запропонованою ситуацією повсякденного життя дорослої людини, наприклад непорозумінням із близькими щодо розподілу обов'язків або необхідністю узгодити спільне рішення. Перша група розглядає ситуацію з песимістичної позиції, друга з оптимістичної, третя з позиції доброзичливого гумору. Підготуйте коротке представлення свого бачення, після чого обговоріть, які елементи кожної позиції можуть допомогти конструктивному спілкуванню та пошуку рішення. **Рефлексія(5хв.):** «Чи легко було прийняти іншу точку зору?», «Що допомагало домовлятися у групі?», «Які висловлювання сприяли взаєморозумінню, а які могли його ускладнювати?».
Вправа «Вираження почуттів» (15 хв.)	**Мета:** розвиток навичок розпізнавання емоційних станів, невербальної комунікації та емпатійного сприйняття інших людей.

Назва вправи та час	Зміст
	Інструкція: отримайте картку з назвою емоції. За бажанням продемонструйте її за допомогою міміки, жестів і пози тіла, не називаючи словами. Інші учасники намагаються визначити емоцію та пояснити, які невербальні ознаки допомогли їм її розпізнати. Після цього обговоріть, як можна коректно уточнити емоційний стан співрозмовника, не роблячи поспішних висновків. **Рефлексія(5хв.):** «Які емоції було легше розпізнати?», «Чи завжди невербальні прояви однозначно відображають стан людини?», «Як можна перевірити, чи правильно ви зрозуміли співрозмовника?».
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.
Вправа «Колективне рахування» (10 хв.)	**Мета:** розвиток уважності до інших учасників, узгодженості спільних дій та здатності до співпраці. **Інструкція:** розташуйтеся у колі. Ваше завдання буде послідовно рахувати вголос, не домовляючись заздалегідь про черговість. Кожне число називає лише один учасник. Якщо двоє або більше людей називають число одночасно, рахунок починається спочатку. Намагайтеся уважно спостерігати за групою та знаходити спільний ритм взаємодії. **Рефлексія(5хв.):** «Що допомагало вам відчувати готовність інших до дії?», «Як ви реагували на помилки?», «Що сприяло узгодженості групи?».
Вправа «Презентація стилю поведінки під час конфлікту» (20 хв.)	**Мета:** розвиток навичок конструктивного висловлення власної позиції, аргументації та врахування інтересів іншої сторони. **Інструкція:** об'єднайтеся у групи та отримайте опис одного зі способів поведінки під час конфлікту: уникання, пристосування, суперництво, компроміс або співпраця. Підготуйте коротку сценку, яка демонструє відповідний спосіб реагування у повсякденній ситуації дорослих, наприклад під час розподілу сімейних обов'язків або узгодження робочого питання. Після презентацій обговоріть, які висловлювання сприяли конструктивному діалогу та як можна було б змінити комунікацію для кращого врахування інтересів сторін. **Рефлексія(5хв.):** «Які способи спілкування допомагали досягти взаєморозуміння?», «Що ускладнювало діалог?», «Як можна висловити незгоду, не знецінюючи співрозмовника?».
Вправа «Програвання конфліктної ситуації» (15 хв.)	**Мета:** закріплення навичок конструктивного спілкування та спільного пошуку рішення у ситуаціях міжособистісних суперечностей. **Інструкція:** об'єднайтеся у пари або невеликі групи. Ознайомтеся із запропонованою ситуацією, наприклад непорозумінням між членами родини, колегами чи сусідами. Розподіліть ролі та розіграйте діалог, у якому кожна сторона висловлює власну позицію, уточнює потреби співрозмовника й пропонує можливі шляхи вирішення. Після першого програвання обговоріть, що можна змінити, та за бажанням повторіть діалог із використанням більш конструктивних способів комунікації. **Рефлексія(5хв.):** «Що допомогло вам почути позицію іншої сторони?», «Які висловлювання зменшували напруження?», «Чи вдалося знайти рішення, яке враховує інтереси обох сторін?».
Вправа «Підсумкове коло» (5 хв.)	**Мета:** узагальнення отриманого досвіду та визначення можливостей його практичного застосування. **Інструкція:** по черзі завершіть речення: «Сьогодні я зрозумів(ла), що у спілкуванні…», «Для кращого взаєморозуміння я можу…», «Найближчим часом я спробую…». **Рефлексія(5хв.):** «Яка вправа була для вас найбільш корисною?», «Яку навичку ви хотіли б застосувати у спілкуванні з близькими або колегами?», «Що допоможе вам зробити це?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.)**

Тренінг подолання уникаючої поведінки у стресових ситуаціях (2.5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Привітання та налаштування на роботу» (5 хв.)	**Мета:** створення сприятливої атмосфери та актуалізація досвіду попередніх занять. **Інструкція:** по черзі привітайтеся та завершіть речення: «Коли переді мною виникає складне завдання, я зазвичай…». За бажанням коротко поділіться тим, що допомагає вам розпочати дію, навіть коли ви відчуваєте невпевнені **Рефлексія (5 хв.):** «Що допомагає вам переходити від роздумів до дій?», «Які труднощі ви найчастіше схильні відкладати?».
Міні-лекція «Уникаюча поведінка: причини, прояви та наслідки» (10 хв.)	**Мета:** формування уявлень про механізми формування уникаючої поведінки. **Зміст:** уникання як один із можливих способів реагування на стрес. Його прояви: відкладання важливих справ, ухилення від складних розмов, обмеження соціальних контактів, труднощі у висловленні власних потреб, страх критики та невдачі. Розмежування тимчасового адаптивного дистанціювання та стійкого уникання проблем, на які людина може впливати .
Вправа «Коли я відкладаю» (15 хв.)	**Мета:** усвідомлення індивідуальних проявів уникаючої поведінки та ситуацій, у яких вона виникає. **Інструкція:** пригадайте одну повсякденну ситуацію помірної складності, у якій ви відкладали важливу дію, розмову або рішення. Запишіть, що саме ви відкладали, які думки й емоції виникали, чого ви прагнули уникнути та що робили натомість. Після цього визначте, які обставини сприяли такій поведінці. Обговоріть свої спостереження в парах. **Рефлексія (5 хв.):** «Що найчастіше спонукає вас відкладати дію?», «Які думки виникають перед униканням?», «Що ви отримуєте завдяки відкладанню в короткостроковій перспективі?».
Вправа «Коло уникання» (15 хв.)	**Мета:** розвиток уміння аналізувати взаємозв'язок між стресовою ситуацією, думками, емоціями, поведінкою та її наслідками. **Інструкція:** на аркуші зобразіть послідовність: «Ситуація. Думки. Емоції. Уникання. Короткочасне полегшення. Довгострокові наслідки». Заповніть її на прикладі обраної раніше ситуації. Після цього визначте, на якому етапі можна було б змінити звичну реакцію та які альтернативні дії могли б бути корисними. **Рефлексія (5 хв.):** «Що підтримує повторення уникання?», «Які наслідки має відкладання проблеми?», «На якому етапі ви могли б обрати інший спосіб реагування?».
Вправа «Що я можу контролювати?» (15 хв.)	**Мета:** розвиток здатності розрізняти обставини, на які людина може впливати, та ситуації, що перебувають поза її контролем. **Інструкція:** оберіть актуальну життєву ситуацію та розділіть аркуш на три частини: «На що я можу вплинути», «На що я можу вплинути частково», «Що перебуває поза моїм контролем». Заповніть кожну частину, після чого визначте, які конкретні дії можливі у сфері вашого впливу, а де доцільніше звернутися по підтримку, прийняти обмеження або тимчасово дистанціюватися від стресора. **Рефлексія (5 хв.):** «Що у цій ситуації залежить від вас?», «Які обставини ви не можете змінити?», «Які дії можуть бути доцільними з урахуванням реальних можливостей?».
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.
Вправа «Мої підстави діяти» (15 хв.)	**Мета:** розвиток упевненості у власних можливостях та усвідомлення особистісних якостей, які можуть підтримувати активне подолання труднощів. **Інструкція для учасників:** пригадайте ситуацію, у якій вам вдалося впоратися зі складним завданням, попри сумніви або невпевненість. Запишіть, які власні якості, знання, навички та конкретні дії допомогли вам. Після цього сформулюйте три реалістичні твердження про власні можливості, наприклад: «Я можу звернутися по допомогу», «Я здатний(на) розпочати з невеликого

Назва вправи та час	Зміст
	кроку», «Я можу змінити спосіб дії, якщо перша спроба не вдалася». За бажанням поділіться одним із тверджень із групою. **Рефлексія (5 хв.):** «Які власні якості допомагали вам долати труднощі?», «Що ви зазвичай недооцінюєте у собі?», «Яке твердження може підтримати вас перед складною дією?».
Вправа «Критика без катастрофи» (15 хв.)	**Мета:** розвиток навичок конструктивного реагування на критичні зауваження та зниження схильності до уникання ситуацій негативного оцінювання. **Інструкція:** об'єднайтеся у пари. Ознайомтеся з нейтральними прикладами критичних зауважень, наприклад: «У цьому завданні є помилка», «Мені не підходить запропонований варіант», «Я не погоджуюся з вашим рішенням». Визначте, які думки й емоції можуть виникати у відповідь, та запропонуйте адаптивні способи реагування: уточнення змісту зауваження, відокремлення оцінки конкретної дії від оцінки особистості, висловлення власної позиції. Після цього розіграйте короткі діалоги, змінюючись ролями. **Рефлексія (5 хв.)::** «Які ваші думки можуть посилювати страх критики?», «Як можна відокремити оцінку дії від оцінки власної особистості?», «Які відповіді допомагають зберігати конструктивний діалог?».
Вправа «Маленький крок назустріч» (15 хв.)	**Мета:** формування навичок поступового подолання уникання шляхом планування безпечних і реалістичних дій. **Інструкція:** оберіть одну ситуацію помірної складності, яку ви хотіли б перестати відкладати. Визначте бажаний результат і розділіть шлях до нього на кілька невеликих кроків, від найпростішого до складнішого. Для кожного кроку зазначте, що саме потрібно зробити, які труднощі можуть виникнути та яка підтримка може знадобитися. Оберіть перший крок, який є реалістичним і безпечним для виконання найближчим часом. **Рефлексія (5 хв.):** «Який крок здається вам найбільш доступним?», «Що може допомогти вам його здійснити?», «Як ви можете підтримати себе, якщо відчуєте невпевненість?».
Вправа «Підсумкове коло» (5 хв.)	**Мета:** узагальнення отриманого досвіду та визначення можливостей його практичного застосування. **Інструкція:** по черзі завершіть речення: «Сьогодні я зрозумів(ла), що моє уникання…», «Коли я відчуваю невпевненість, мені може допомогти…», «Мій перший реалістичний крок…». **Рефлексія (5 хв.):** «Що було для вас найбільш корисним?», «Який спосіб реагування ви хотіли б змінити?», «Що допоможе вам застосувати отриманий досвід у повсякденному житті?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.)**

Блок 2. Розвиток резильєнтності як здатності до подолання стресу

Тренінг розвитку резильєнтності як фундаменту психологічної стійкості (2,5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Привітання та налаштування на роботу» (5 хв.)	**Мета:** створення сприятливої атмосфери та налаштування учасників на роботу. **Інструкція :**по черзі привітайтеся та завершіть речення: «Сьогодні я почуваюся…», «У складних ситуаціях мені допомагає…». За бажанням коротко поділіться власними очікуваннями від заняття. **Рефлексія (5 хв.):** «Що допомагає вам відновлювати сили після труднощів?», «Що ви хотіли б дізнатися про власну стійкість?».
Міні-лекція «Резильєнтність як	**Мета:** формування уявлень про сутність резильєнтності та її значення у подоланні складних життєвих ситуацій.

Назва вправи та час	Зміст
здатність до подолання стресу» (10 хв.)	**Зміст:** у науковій літературі резильєнтність розглядається у двох основних підходах: як відносно стабільна особистісна характеристика та як динамічний процес адаптації й подолання складних життєвих обставин. Резильєнтність пов'язана зі здатністю гнучко пристосовуватися до змін, використовувати внутрішні й зовнішні ресурси та обирати відповідні ситуації способи подолання стресу.
Вправа «Вдячність через часову лінію життя» (20 хв.)	**Мета:** усвідомлення значущих подій власного життя, переосмислення досвіду подолання труднощів та розвиток позитивного самосприйняття. **Інструкція:** накресліть часову лінію від народження до теперішнього часу. Позначте на ній 5-10 важливих або переломних подій, які ви готові пригадувати. Оцініть значущість кожної події за шкалою від 1 до 10. Біля кожної події зазначте, які труднощі та емоції ви переживали, чого навчилися, який досвід отримали та за що можете бути вдячні. Якщо певна подія залишається болісною, не потрібно шукати в ній позитивний зміст достатньо визначити, що допомогло вам пройти цей період. **Рефлексія (5 хв.):** «Яка подія найбільше вплинула на ваше становлення?», «Що ви дізналися про себе, долаючи труднощі?»
Вправа «Запрошені гості» (25 хв.)	**Мета:** розвиток відкритості до власного емоційного досвіду, прийняття емоцій та усвідомлення їхнього значення. **Інструкція для учасників:** займіть зручне положення та, за бажанням, заплющте очі. Уявіть, що ваш внутрішній світ це будинок, у якому ви почуваєтеся безпечно. До нього приходять гості, тобто ваші емоції. Оберіть три емоції, які ви переживаєте або часто помічаєте у повсякденному житті. По черзі уявіть кожну з них як гостя та запитайте себе: «Хто прийшов?», «Що ця емоція хоче мені повідомити?», «Як я зазвичай до неї ставлюся?», «Чому вона могла виникнути саме зараз?». Подумайте, що ви хотіли б відповісти кожній емоції та як можете подбати про себе, враховуючи її повідомлення. Завершіть уявний діалог, зробіть кілька спокійних вдихів і видихів та поверніть увагу до групи. **Рефлексія (5 хв.):** «Які емоції вам найважче приймати?», «Які почуття ви зазвичай намагаєтеся пригнічувати або уникати?», «Що важливого ви помітили під час діалогу з емоціями?», «Як прийняття власних переживань може допомагати вам у складних ситуаціях?».
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.
Вправа «Моя цінність» (25 хв.)	**Мета:** розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення власних особистісних якостей та значущості у взаємодії з іншими людьми. **Інструкція:** запишіть п'ять особистісних якостей, які ви визнаєте в собі та за які поважаєте себе. Пригадайте три конкретні ситуації, у яких інші люди висловлювали вам щиру вдячність. Коротко опишіть ці випадки та визначте, які ваші якості проявилися в кожному з них. З'єднайте ситуації з відповідними якостями, після чого завершіть речення: «Це говорить про мене, що..» **Рефлексія (5 хв.):** «Які ваші якості допомагали іншим людям?», «Що ви відчуваєте, усвідомлюючи власну значущість?», «Чи легко вам визнавати свої позитивні якості?», «Як ви можете частіше нагадувати собі про власну цінність у повсякденному житті?».

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Реалістичний оптиміст» (30 хв.)	**Мета:** розвиток гнучкості мислення, здатності враховувати труднощі та знаходити реалістичні можливості їх подолання. **Інструкція:** об'єднайтеся у трійки. Розподіліть ролі: песиміст, нереалістичний оптиміст і реалістичний оптиміст. Учасник у ролі реалістичного оптиміста обирає повсякденну ситуацію, у якій відчуває труднощі або вагається щодо рішення, наприклад зміну роботи, переїзд, розмову з близькою людиною чи початок нового проєкту. Песиміст висловлює думки, зосереджені на ризиках і можливих невдачах. Нереалістичний оптиміст акцентує лише на позитивному, не враховуючи труднощів. Завдання реалістичного оптиміста, вислухати обидві позиції, визнати реальні обмеження та визначити можливі дії, ресурси й підтримку. Після обговорення здійснять обмін ролями, щоб кожен учасник мав можливість спробувати себе в різних позиціях. **Рефлексія (5 хв.):** «У якій ролі вам було найкомфортніше, а в якій найскладніше?», «Що допомагало зберігати баланс між надмірним песимізмом і нереалістичним оптимізмом?», «Як можна визнавати труднощі, не втрачаючи готовності діяти?», «Де ви можете застосувати цю навичку у повсякденному житті?».
Вправа «Вчинок доброти» (20 хв.)	**Мета:** розвиток емпатії, щирості, взаємної підтримки та усвідомлення значення доброзичливих вчинків у міжособистісній взаємодії. **Інструкція:** оберіть будь-кого з учасників групи та за власним бажанням зробіть для нього невеликий приємний вчинок. Це може бути щира фраза підтримки, подяка, комплімент, символічний малюнок, листівка або запропонована допомога. За бажанням супроводьте свій вчинок словами: «Я хочу зробити тобі приємно, тому що…». Вчинок має бути щирим і добровільним..**Рефлексія (5 хв.):** «Що ви відчували, коли робили добрий вчинок?», «Як вам було приймати підтримку від інших?»
Вправа «Підсумкове коло» (5 хв.)	**Мета:** узагальнення отриманого досвіду та визначення можливостей його практичного застосування. **Інструкція:** по черзі завершіть речення: «Сьогодні я зрозумів(ла), що моя стійкість…», «У складних ситуаціях я можу спиратися на…», «Найближчим часом я хотів(ла) би спробувати…». **Рефлексія (5 хв.):** «Яка вправа була для вас найбільш корисною?», «Що нового ви дізналися про власні можливості?», «Який досвід цього заняття ви хотіли б застосувати у повсякденному житті?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.)**

Тренінг навичок емоційної саморегуляції в умовах стресу, пов'язаного з війною (2,5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Я не хвалюся, але я…» (5 хв.)	**Мета:** налаштування учасників на роботу, актуалізація позитивного досвіду та створення сприятливої емоційної атмосфери. **Інструкція:** по черзі завершіть речення: «Я не хвалюся, але я…», розповівши про щось хороше, що відбулося з вами після попереднього заняття. Це може бути невелике досягнення, приємна подія, вдала дія або ситуація, у якій вам вдалося підтримати себе. **Рефлексія (5 хв.):** «Що ви відчували, пригадуючи позитивний досвід?», «Чи легко вам помічати власні досягнення?», «Як такі спогади впливають на ваш емоційний стан?».
Міні-лекція «Емоційна	**Мета:** формування уявлень про сутність емоційної саморегуляції та її значення для підтримання психоемоційної рівноваги.

Назва вправи та час	Зміст
саморегуляція в умовах стресу» (10 хв.)	**Зміст:** саморегуляція охоплює здатність людини усвідомлено впливати на власні психічні стани, емоції, поведінкові реакції та фізіологічні процеси. Вона передбачає розпізнавання власного стану, регулювання імпульсів, керування увагою та використання доступних способів відновлення рівноваги. Емоційна саморегуляція не означає пригнічення або усунення небажаних переживань, а передбачає здатність розпізнавати їх, враховувати їхнє значення та обирати відповідні способи реагування. У межах заняття розглядаються когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові способи саморегуляції.
Вправа «Діалог із власними думками» (25 хв.)	**Мета:** розвиток здатності усвідомлювати вплив власних переконань на емоційний стан та опанування навичок когнітивної саморегуляції. **Інструкція:** оберіть типову повсякденну стресову ситуацію, наприклад помилку на роботі, невиконане завдання або складну розмову. Запишіть автоматичну думку, яка виникає у цій ситуації, та визначте пов'язані з нею емоції. Оцініть інтенсивність переживання за шкалою від 1 до 10. Далі проаналізуйте думку: «Чи є вона фактом або припущенням?», «Які існують інші пояснення?», «Що я сказав(ла) би близькій людині в подібній ситуації?». Сформулюйте альтернативну, більш реалістичну думку та повторно оцініть інтенсивність переживання. На основі переоцінки створіть коротку підтримувальну установку, наприклад: «Я можу помилятися й навчатися на власному досвіді» або «Я можу зосередитися на тому, що залежить від мене». Повторіть її подумки кілька разів, спостерігаючи за власним станом. **Рефлексія (5 хв.):** «Як змінилися ваші емоції після переоцінки ситуації?», «Чим відрізнялася початкова думка від альтернативної?», «Які формулювання виявилися для вас найбільш переконливими?», «У яких життєвих ситуаціях ви могли б застосовувати цей спосіб саморегуляції?».
Вправа «Камінчик у черевику» (20 хв.)	**Мета:** розвиток здатності своєчасно усвідомлювати емоційне напруження, виражати власні переживання та знаходити адаптивні способи реагування на повсякденні труднощі. **Інструкція:** уявіть маленький камінчик, який потрапив у черевик. Спочатку він може майже не заважати, однак із часом спричиняє дедалі більший дискомфорт. Подумайте, які невеликі, але повторювані труднощі, образи або переживання можуть бути такими «камінчиками» у вашому житті. Запишіть на аркуші одну ситуацію, з якою ви готові працювати, та покладіть його до спільної скриньки. Учасники по черзі витягують аркуші, ознайомлюються із ситуаціями та пропонують конкретні можливі способи реагування. Автор ситуації самостійно визначає, які з пропозицій можуть бути для нього корисними. За бажанням можна обговорити власний «камінчик» безпосередньо з групою. **Рефлексія (5 хв.):** «Чи складно було визначити власний "камінчик"?», «Що зазвичай заважає вам своєчасно говорити про неприємні переживання?», «Які способи реагування виявилися найбільш прийнятними
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.
Вправа «Мій емоційний штурвал» (20 хв.)	**Мета:** розвиток навичок усвідомленого регулювання емоційних реакцій у стресових ситуаціях. **Інструкція:** намалюйте коло, а саме власний «емоційний штурвал». На його променях запишіть емоції, які найчастіше виникають у вас під час стресу, наприклад страх, гнів, тривогу, роздратування або безсилля. Для кожної емоції зазначте, як вона проявляється у тілі, думках і поведінці та які дії зазвичай виникають у відповідь. Далі сформулюйте короткі фрази, які можуть допомогти вам регулювати власні дії: «Зупинись і подумай», «Я можу обрати, як діяти», «Зосередься на наступному кроці». Оберіть одну емоцію, яку вам складно регулювати, та спробуйте безпечно виразити її через коротке висловлювання, рух або малюнок. Після цього визначте, яка дія могла б допомогти вам конструктивно відреагувати на відповідну ситуацію. **Рефлексія (5 хв.):** «Які емоції вам найскладніше регулювати?», «Як ви розпізнаєте їхні тілесні та поведінкові прояви?»

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Німий діалог» (15 хв.)	**Мета:** розвиток усвідомленої присутності в міжособистісному контакті, чутливості до невербальних сигналів та здатності регулювати власний емоційний стан під час взаємодії. **Інструкція:** об'єднайтеся в пари та сядьте навпроти одне одного на комфортній відстані. Протягом кількох хвилин спостерігайте за власним станом і невербальними проявами партнера, не використовуючи слів. За допомогою погляду, міміки, жестів або легких рухів спробуйте передати партнеру свій теперішній стан чи емоцію. Партнер відповідає невербально, намагаючись відобразити почуте або висловити підтримку. Після цього зміниться ролями. Завершіть вправу, повернувши увагу до власного тіла, дихання та навколишнього простору. **Рефлексія (5 хв.):** «Що ви відчували під час взаємодії без слів?», «Чи вдалося вам передати власний стан?», «Які невербальні сигнали партнера ви помітили?»
Вправа «Мій день рівноваги» (15 хв.)	**Мета:** усвідомлення зв'язку між повсякденними звичками та психоемоційним станом, формування індивідуального плану підтримання емоційної рівноваги. **Інструкція:** намалюйте схему власного типового дня та позначте основні види діяльності: сон, роботу, навчання, харчування, пересування, відпочинок, користування гаджетами та інші щоденні справи. Визначте, у які періоди ви відчуваєте найбільшу втому або напруження, а які дії допомагають вам відновлювати сили. Позначте звички, що підтримують рівновагу, та ті, які можуть сприяти виснаженню. Після цього складіть власний варіант «дня рівноваги», враховуючи доступні можливості для сну, харчування, фізичної активності, відпочинку та коротких ритуалів самопідтримки. Запишіть 3-4 конкретні дії, які ви готові поступово впроваджувати у повсякденне життя. **Рефлексія (5 хв.):** «Які звички найбільше підтримують вашу емоційну рівновагу?», «Що у вашому розпорядку сприяє накопиченню втоми?»
Вправа «Підсумкове коло» (5 хв.)	**Мета:** узагальнення отриманого досвіду та визначення можливостей застосування навичок емоційної саморегуляції у повсякденному житті. **Інструкція:** по черзі завершіть речення: «Сьогодні я зрозумів(ла), що мої емоції…», «У стресовій ситуації мені може допомогти…», «Найближчим часом я спробую…». **Рефлексія (5 хв.):** «Який спосіб саморегуляції виявився для вас найбільш корисним?», «Яку навичку ви хотіли б застосувати насамперед?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 години)**

Тренінг розвиток позитивної Я-концепції та реалістичного оптимізму (2,5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Привітайся по-різному» (5 хв.)	**Мета:** налаштування учасників на групову роботу, створення позитивної атмосфери та активізація взаємодії. **Інструкція:** об'єднайтеся у два кола, внутрішнє та зовнішнє. Учасники, які стоять навпроти одне одного, вітаються у будь-який комфортний спосіб: словами, жестом, коротким побажанням, усмішкою тощо. Після кожного привітання зовнішнє коло зміщується на одну позицію. Намагайтеся щоразу обирати інший спосіб привітання, зберігаючи комфортні межі взаємодії. **Рефлексія (5 хв.):** «Який спосіб привітання був для вас найбільш природним?» ,
Міні-лекція «Позитивна Я-концепція» (10 хв.)	**Мета:** формування уявлень про позитивну Я-концепцію та реалістичний оптимізм як складові конструктивного ставлення людини до себе **Зміст:** Я-

Назва вправи та час	Зміст
	концепція охоплює систему уявлень людини про себе, власні якості, можливості, соціальні ролі та особистий досвід. Позитивна Я-концепція не передбачає ідеалізації себе, а ґрунтується на достатньо реалістичному прийнятті сильних і слабких сторін. Реалістичний оптимізм полягає у здатності визнавати наявні труднощі та обмеження, протеводночас бачити доступні можливості.
Вправа «Автопортрет: Я в минулому. Я тепер Я в майбутньому» (25 хв.)	**Мета:** поглиблення самопізнання, усвідомлення особистісних змін та формування реалістичного позитивного образу власного майбутнього .**Інструкція:** розділіть аркуш на три частини. У першій зобразіть себе таким(ою), яким(ою) ви бачите себе в певний значущий період минулого; у другій себе теперішнього(ю); у третій себе в майбутньому. Малюнки можуть бути символічними: це не обов'язково портрет людини, а образ, предмет, колір, символ або композиція. Після завершення зверніть увагу, що змінилося між першим і другим образом: які якості, досвід, уміння чи погляди ви набули. У третьому образі відобразіть не «ідеального себе», а ті зміни, яких реально хотіли б досягти й на які можете впливати. **Рефлексія (5 хв.):** «Чим відрізняються три образи?», «Які зміни у собі ви помітили?», «Що з набутого досвіду ви хотіли б зберегти?»
Вправа «Самоповага» (20 хв.)	**Мета:** розвиток самоповаги через усвідомлення власних досягнень, сильних сторін та способів їх використання у життєвих ситуаціях. **Інструкція:** пригадайте декілька конкретних ситуацій, у яких вам вдалося впоратися зі складним завданням, прийняти важливе рішення, підтримати іншу людину, навчитися чогось нового або досягти значущого для себе результату. Запишіть, які ваші особистісні якості, уміння чи здібності допомогли вам у кожній із цих ситуацій. Після цього оберіть 3–5 своїх сильних сторін і визначте, де та яким чином ви можете використовувати їх у теперішніх життєвих обставинах.**Рефлексія (5 хв.):** «Чи легко вам було пригадувати власні досягнення?», «Які сильні сторони повторювалися у різних ситуаціях?»,
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.
Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить» (20 хв.)	**Мета:** формування конструктивного ставлення до власних помилок. **Інструкція:** пригадайте одну повсякденну ситуацію, у якій ви припустилися помилки або не отримали очікуваного результату. Обирайте досвід, який вам комфортно аналізувати. Розділіть аркуш на три частини: «Що сталося?», «Що я з цього зрозумів(ла)?», «Що я можу зробити інакше наступного разу?». Після цього сформулюйте коротке висловлювання, яке відображає конструктивне ставлення до цієї ситуації, наприклад: «Одна невдала дія не визначає мої можливості», «Я можу врахувати цей досвід у наступній спробі». **Рефлексія (5 хв.):** «Що змінюється, коли ми відокремлюємо помилку від оцінки себе як особистості?», «Який досвід ви можете винести із ситуації?»
Вправа «Твоє життя» (20 хв.)	**Мета:** усвідомлення власних бажань, життєвих пріоритетів і права на особистий вибір з урахуванням реальних життєвих обставин. **Інструкція:** запишіть бажання або зміни, яких ви хотіли б у різних сферах свого життя. Це можуть бути стосунки, професійна діяльність, навчання, відпочинок, особистісний розвиток, побут чи інші важливі для вас напрями. Перегляньте записи й оберіть п'ять найбільш значущих. Для кожного визначте: «Чому це важливо саме для мене?», «Що в цьому залежить від мене?», «Які обставини я не можу контролювати?», «Який реалістичний крок я можу зробити?».

Назва вправи та час	Зміст
	Рефлексія (5 хв.): «Чи легко було відокремити власні бажання від очікувань інших?», «Які бажання зараз є для вас пріоритетними?», «Що робить бажану зміну реалістичною?», «Який перший крок залежить саме від вас?».
Вправа «Сонечко» (15 хв.)	**Мета:** узагальнення позитивних якостей, джерел підтримки та перспектив подальшого особистісного розвитку в контексті ефективного подолання стресу, обумовленого війною. **Інструкція:** на великому аркуші створіть спільне символічне «сонце». Кожен учасник оформлює один або декілька променів, позначаючи на них те, що підтримує його рух уперед: власну якість, життєвий досвід, значущу діяльність, людину, цінність, досягнення або реалістичну мету. За бажанням коротко поясніть групі, що саме ви позначили та чому це важливо для вас. У центрі можна записати спільну фразу: «Те, що допомагає нам рухатися далі». **Рефлексія (5 хв.):** «Що ви обрали своїм джерелом підтримки?», «Що із зазначеного іншими учасниками відгукнулося вам?», «Які власні якості допомагають вам дивитися вперед?», «Що з цього ви хотіли б частіше використовувати у своєму житті?».
Підсумкове коло (5 хв.)	**Мета:** інтеграція досвіду заняття та визначення особистого напряму подальших змін. **Інструкція:** по черзі завершіть одне або декілька речень: «Сьогодні я по-іншому побачив(ла) у собі…», «Мій досвід показує, що я можу…», «Після помилки я хочу пам'ятати…», «Мій реалістичний крок на найближчий час…». **Рефлексія (5 хв.)::** «Що було для вас найбільш важливим у сьогоднішній роботі?», «Що змінилося у вашому погляді на себе?», «Яку думку або дію ви забираєте із собою після заняття?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.)**

Тренінг розвитку толерантності до невизначеності в стресогенних умовах (2,5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа-привітання «Зміни» (5 хв.)	**Мета:** налаштування на групову роботу та усвідомлення власного ставлення до змін у повсякденному житті. **Інструкція:** пригадайте одну невелику зміну, яка відбулася протягом останніх днів: змінився звичний порядок справ, довелося скоригувати план, з'явилося несподіване завдання або нова можливість. За бажанням коротко розкажіть, як ви відреагували на цю зміну та що допомогло вам пристосуватися до неї. **Рефлексія (5 хв.):** «Які зміни ви сприймаєте відносно легко, а які викликають напруження?», «Що допомагає вам пристосовуватися до нового?»
Міні-лекція «Толерантність до невизначеності в умовах воєнного періоду» (10 хв.)	**Мета:** формування уявлень про толерантність до невизначеності та її значення для збереження психологічної стійкості у воєнний час. **Зміст:** толерантність до невизначеності визначається як здатність людини витримувати психологічний дискомфорт, пов'язаний із непередбачуваністю подій, обмеженістю інформації та неможливістю повного контролю над обставинами, зберігаючи здатність до адаптації, прийняття рішень і цілеспрямованої діяльності. У воєнний період невизначеність набуває особливого значення, оскільки може стосуватися безпеки, збереження житла й роботи, місця проживання, добробуту близьких та можливостей планування майбутнього. За таких умов прагнення до контролю, підвищена тривога й труднощі прийняття рішень можуть бути зрозумілими реакціями на

Назва вправи та час	Зміст
	тривалий стрес. Водночас надмірні перевірки, відкладання дій до появи повної визначеності та постійне очікування несприятливих подій можуть обмежувати повсякденну активність. Розвиток толерантності до невизначеності не означає звикання до небезпеки, відмову від необхідних заходів захисту чи вимогу зберігати спокій за будь-яких обставин. Йдеться про здатність розмежовувати реальні загрози й припущення, визначати доступні можливості впливу, приймати рішення за наявної інформації та коригувати власні дії відповідно до змін обставин.
Вправа «Відомо і невідомо, чи можу з'ясувати?» (20 хв.)	**Мета:** розвиток здатності розмежовувати факти, припущення та інформацію, необхідну для прийняття рішень в умовах невизначеності. **Інструкція:** оберіть актуальну повсякденну ситуацію, у якій вам бракує визначеності. Це може стосуватися професійних планів, навчання, зміни місця проживання, організації сімейних справ або інших життєвих обставин, на які впливає воєнний період. Обирайте ситуацію, яку вам комфортно аналізувати в групі. Розділіть аркуш на три колонки: «Що мені відомо?», «Чого я поки не знаю?», «Що я можу з'ясувати?». Заповніть їх, відокремлюючи перевірені факти від припущень і прогнозів. Після цього визначте, яка інформація справді необхідна для найближчого рішення, де її можна отримати та які питання наразі залишаються відкритими. Сформулюйте один крок, який можна зробити без очікування повної визначеності. **Рефлексія (5 хв.):** «Що у вашій ситуації є фактом, а що припущенням?», «Якої інформації достатньо для найближчого рішення?», «Що ви можете з'ясувати, а що поки залишається невідомим?», «Який крок можливий уже зараз?».
Вправа «Мій контроль: необхідний і надмірний» (20 хв.)	**Мета:** усвідомлення власних способів контролю та розмежування необхідних заходів безпеки й відповідального планування від надмірних перевірок, які не додають суттєвої інформації. **Інструкція:** пригадайте ситуацію, у якій ви часто щось перевіряєте, перепланувуєте або відкладаєте дію, прагнучи більшої впевненості. Це може бути багаторазова перевірка робочого повідомлення, постійне уточнення незначних деталей плану або повторне звернення до інформації, яка вже відома. Запишіть, що саме ви робите, яку інформацію отримуєте та чи допомагає це прийняти рішення. Розділіть дії на дві групи: «Необхідно для безпеки або якості рішення» та «Можна виконувати меншою мірою». Окремо визначте, які дії у воєнний час є обґрунтованими заходами захисту й не повинні обмежуватися. Оберіть одну безпечну повсякденну ситуацію, у якій можна зменшити кількість зайвих перевірок без ризику для себе чи інших. **Рефлексія (5 хв.):** «Які перевірки справді допомагають вам?», «Коли повторна перевірка вже не додає нової інформації?», «Як ви розрізняєте необхідний контроль і прагнення отримати абсолютну впевненість?»
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.
Вправа «Поведінковий експеримент: невелика невизначеність» (25 хв.)	**Мета:** розвиток здатності переносити помірний дискомфорт, пов'язаний із невизначеністю, та набуття досвіду дії без надмірного контролю. **Інструкція:** оберіть невелику безпечну дію, результат якої не повністю передбачуваний. Наприклад, виконайте нескладне творче завдання без детального попереднього планування, спробуйте новий спосіб виконання звичної дії або дозвольте партнеру обрати один із двох варіантів спільного завдання. Перед початком запишіть, що ви очікуєте та наскільки складною здається ситуація за шкалою від 1 до 10. Обирайте завдання помірної складності, приблизно 2–3 бали. Виконайте його, не намагаючись передбачити кожну деталь. Після завершення порівняйте очікування з тим, що відбулося насправді, та відзначте, як змінювався ваш стан. Експеримент

Назва вправи та час	Зміст
	не повинен стосуватися повітряних тривог, обстрілів, евакуації, медичних рішень або інших ситуацій, у яких необхідне дотримання заходів безпеки. **Рефлексія (5 хв.):** «Що ви очікували перед виконанням завдання?», «Що відбулося насправді?», «Які моменти було найскладніше не контролювати?», «Що допомогло вам продовжувати дію?», «Який досвід ви можете використати в безпечних повсякденних ситуаціях?»
Вправа «План А. План Б і наступний найближчий крок» (20 хв.)	**Мета:** розвиток гнучкості планування та здатності приймати рішення за умов неповної інформації й можливих змін життєвих обставин. **Інструкція:** оберіть актуальну життєву мету або завдання, реалізація якого залежить від обставин, що можуть змінюватися. Це може бути організація роботи, навчання, сімейних справ, професійного розвитку чи інших важливих напрямів життя в умовах воєнного періоду. Запишіть бажаний результат і складіть основний план його досягнення. Після цього визначте одну-дві можливі зміни обставин і сформулюйте альтернативні способи дії. Окремо запишіть, яка інформація необхідна для прийняття рішення, що залежить від вас, до кого можна звернутися по допомогу та який найближчий крок можна зробити вже зараз. Завершіть речення: «Якщо обставини зміняться, я буду». **Рефлексія (5 хв.):** «Чи обов'язково зміна плану означає невдачу?», «Які альтернативи ви раніше не розглядали?», «Що допомагає вам зберігати напрям дій, коли обставини змінюються?», «Який крок можливий без повної впевненості в результаті?», «Які джерела підтримки можуть бути корисними за необхідності змінити план?».
Підсумкове коло (5 хв.)	**Мета:** інтеграція досвіду заняття та визначення індивідуальних способів поводження з невизначеністю .**Інструкція:** завершіть одне або декілька речень: «Коли мені бракує визначеності, я можу…», «Мені не обов'язково знати все, щоб…», «Одна дія, яку я можу виконати без надмірного контролю…», «Якщо мій план зміниться, я…». **Рефлексія (5 хв.):** «Що було для вас найбільш корисним?», «Яке ставлення до невизначеності ви хотіли б змінити?»
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.)**

Блок 3. Відновлення психологічної ресурсності особистості

Тренінг самопізнання та розвитку ціннісної сфери особистості (2,5 год)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа-привітання «Цінність, яка сьогодні зі мною» (5 хв.)	**Мета:** налаштування на групову роботу та актуалізація особистісно значущих цінностей. **Інструкція:** по черзі назвіть своє ім'я та одну цінність, яка є для вас особливо важливою сьогодні. За бажанням коротко поясніть, чому саме вона набуває значення у вашому теперішньому житті. **Рефлексія (5 хв.):** «Чи легко було визначити актуальну для себе цінність?», «Що вплинуло на ваш вибір?».
Міні-лекція «Цінності як опора» (10 хв.)	**Мета:** формування уявлень про значення цінностей у структурі долаючої поведінки особистості, особливо їхню роль у контексті подолання складних проблем. **Зміст:** цінності - це відносно стійкі внутрішні орієнтири, які відображають те, що людина вважає важливим і значущим, та впливають на її вибір, поведінку й життєві пріоритети.. Цінності виступають смисловими орієнтирами, які допомагають

Назва вправи та час	Зміст
	людині визначати значущі цілі, підтримувати мотивацію та обирати способи дії відповідно до власних переконань. В умовах воєнного періоду, коли звичні життєві плани можуть змінюватися, усвідомлення цінностей сприяє збереженню особистісної спрямованості та визначенню того, що залишається важливим попри зовнішні обставини.
Вправа «Вгадай мою цінність» (15 хв.)	**Мета:** розвиток усвідомлення цінностей і вміння розпізнавати їхні прояви у поведінці. **Інструкція:** кожен отримує картку з назвою однієї цінності або обирає її самостійно. Ваше завдання буде показати цю цінність без слів, використовуючи жести, міміку чи коротку імпровізовану сценку. Інші учасники намагаються визначити, яку цінність ви зображуєте. Після відгадування коротко обговоріть, як ця цінність може проявлятися у повсякденному житті та чому вона може бути важливою для людини під час подолання труднощів. **Рефлексія (5 хв.):** «Чи легко було передати цінність через поведінку?», «Які прояви допомогли вам її розпізнати?», «Як ця цінність проявляється у вашому житті?», «Яке значення вона може мати в умовах стресу?».
Вправа «Якби в мене було лише 24 години» (20 хв.)	**Мета:** усвідомлення найбільш значущих життєвих пріоритетів і цінностей, розвиток здатності до рефлексії власних смислових орієнтирів та їхнього значення для прийняття рішень. **Інструкція:** уявіть, що вам залишилася лише одна доба життя. Подумайте, як би ви її прожили, що зробили б насамперед, із ким хотіли б провести час і які справи були б для вас найважливішими. Запишіть свої думки. Після цього об'єднайтеся в пари. По черзі розкажіть партнеру про свій вибір, а партнер уважно слухає, не перебиваючи. Після завершення розповіді він відображає почуте, починаючи словами: «Я почув(ла), що для тебе важливим є…», та коротко пояснює, які цінності він розпізнав у відповідях. Потім учасники міняються ролями. Далі поділіться з групою тим, що стало для вас найбільш значущим під час виконання вправи. **Рефлексія (5 хв.):** «Як ви почувалися, коли розмірковували над запропонованою ситуацією?», «Які цінності виявилися для вас найбільш значущими?», «Чи правильно партнер зрозумів те, що ви хотіли передати?», «Що ви усвідомили про власні життєві пріоритети?», «Як це усвідомлення може допомагати вам у прийнятті рішень і подоланні труднощів?».
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк
Вправа «Ціннісна карта» (20 хв.)	**Мета:** усвідомлення індивідуальних життєвих пріоритетів, визначення найбільш значущих цінностей та їхньої ролі у поведінці й подоланні стресових ситуацій **Інструкція:** ознайомтеся зі списком цінностей, серед яких можуть бути здоров'я, любов, дружба, свобода, справедливість, розвиток, віра, творчість, родина, професійна діяльність та інші. Оберіть десять цінностей, які є для вас найбільш значущими. Із них визначте п'ять основних, а потім залиште три, які на теперішньому етапі життя мають для вас найбільше значення. За бажанням презентуйте свій вибір групі та поясніть, чому саме ці цінності стали пріоритетними. **Рефлексія (5 хв.):** «Чи легко було робити вибір?», «Які цінності було найскладніше виключити?», «Чи означає виключення цінності, що вона перестає бути важливою?», «Як ваші головні цінності проявляються у повсякденному житті
Вправа «Сузір'я цінностей» (25 хв.)	**Мета:** усвідомлення взаємозв'язку ключових цінностей, їхнього прояву в повсякденній діяльності та значення для формування життєвих цілей. **Інструкція:** уявіть, що ваші цінності- це зірки, які разом утворюють індивідуальне сузір'я. Намалюйте на аркуші 5–7 зірок і в кожній запишіть одну значущу для вас цінність. З'єднайте зірки лініями, які символізуватимуть конкретні дії, звички або способи поведінки, через які ці цінності реалізуються у вашому житті. Наприклад, цінність родини може проявлятися через спілкування з близькими, а цінність

Назва вправи та час	Зміст
	розвитку через навчання чи набуття нових умінь. Розгляньте утворене сузір'я та визначте, які зв'язки вже є достатньо вираженими, а які хотілося б посилити. **Рефлексія (5 хв.):** «Які цінності виявилися для вас найбільш значущими?», «Через які дії вони реалізуються у вашому житті?», «Які зв'язки між цінностями ви помітили?», «Що ваше сузір'я говорить про ваші життєві пріоритети?», «Які дії ви хотіли б частіше здійснювати відповідно до власних цінностей?».
Вправа «Мій інсайт і твердження сили» (10 хв.)	**Мета:** закріплення усвідомлення власних цінностей та формування індивідуального твердження, яке відображає їхнє значення для подолання труднощів. **Інструкція:** перегляньте своє «Сузір'я цінностей» і визначте, які цінності є для вас найбільш значущими. Пригадайте, як вони вже допомагали вам у складних життєвих ситуаціях. Завершіть речення: «Я зрозумів(ла), що мої основні цінності…» та «Вони допомагають мені долати труднощі, бо…». На основі цих висновків сформулюйте коротке позитивне твердження про себе, яке відображатиме ваші цінності та можливості спиратися на них. **Рефлексія (5 хв.):** «Що нового ви усвідомили про власні цінності?», «Які з них уже допомагали вам у складних ситуаціях?», «Наскільки сформульоване твердження відповідає вашому реальному досвіду?», «У яких обставинах ви хотіли б звертатися до нього?».
Підсумкове коло (5 хв.)	**Мета:** інтеграція досвіду заняття та усвідомлення значення цінностей для підтримання психологічної ресурсності. **Інструкція:** завершіть одне або декілька речень: «Сьогодні я усвідомив(ла), що для мене важливо…», «Мої цінності проявляються в тому, що я…», «У складних обставинах я можу спиратися на…», «Одна дія, яку я хотів(ла) б здійснити відповідно до своїх цінностей…». **Рефлексія (5 хв.):** «Що було для вас найбільш значущим у сьогоднішній роботі?», «Чи змінилося ваше розуміння власних життєвих пріоритетів?», «Як отриманий досвід може бути корисним у повсякденному житті?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.)**

Тренінг побудови фундаменту індивідуального ресурсного потенціалу (2,5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа-привітання «Мій ресурсний стан» (10 хв.)	**Мета:** актуалізація усвідомлення власного психологічного стану, визначення актуальних потреб та налаштування на роботу з індивідуальними ресурсами. **Матеріали:** пластилін різних кольорів, дощечки для ліплення. **Інструкція:** оберіть пластилін і зліпіть образ, який відображає ваш теперішній стан. Це може бути предмет, символ, абстрактна форма або будь-який інший образ. Не потрібно оцінювати художню якість роботи чи намагатися зробити її красивою. Після завершення за бажанням презентуйте свою роботу групі та розкажіть, що вона відображає, які почуття або потреби ви помічаєте та що могло б підтримати вас сьогодні. **Рефлексія (5 хв.):** «Що відображає створений вами образ?», «Які почуття виникали під час ліплення?», «Чи змінилося ваше сприйняття власного стану після його відображення?», «Якої підтримки або відновлення ви зараз потребуєте?», «Що з доступного могло б допомогти вам сьогодні?»
Міні-лекція «Психологічна ресурсність та її значення у воєнний час» (10 хв.)	**Мета:** формування уявлень про психологічну ресурсність, її складові та способи відновлення. **Зміст:** психологічна ресурсність розглядається як сукупність особистісних можливостей, які людина усвідомлює, використовує та відновлює для підтримання життєдіяльності й подолання труднощів. Ресурсами можуть виступати особистісні якості, знання й уміння, позитивний досвід, соціальні

Назва вправи та час	Зміст
	зв’язки, значуща діяльність, цінності та доступні способи відновлення. В умовах воєнного періоду тривалий стрес, вимушені зміни життєвих обставин і підвищене навантаження можуть обмежувати доступ до звичних ресурсів. Тому важливим є не лише усвідомлення того, що підтримує людину, а й розвиток умінь своєчасно використовувати доступні ресурси, помічати ознаки виснаження та знаходити реалістичні способи відновлення. Психологічна ресурсність не означає постійної продуктивності чи необхідності залишатися сильним за будь-яких обставин; вона передбачає також здатність визнавати власні потреби, відпочивати та звертатися по допомогу.
Вправа «Мої позитивні події» (10 хв.)	**Мета:** актуалізація позитивного досвіду та розвиток здатності помічати події, які викликають приємні переживання й можуть виступати джерелом психологічної підтримки .**Інструкція:** пригадайте три позитивні події, які відбулися з вами сьогодні. Це можуть бути як значущі події, так і невеликі приємні моменти: спілкування, виконана справа, відпочинок, приємна новина чи інша подія, яка мала для вас позитивне значення. Якщо щодо розповіді про сьогодні було складно, можна пригадати події останніх днів. **Рефлексія (5 хв.):** «Які емоції ви відчували, згадуючи ці події?», «Чи легко було їх пригадати?», «Яке значення для вас мають позитивні емоції?», «Що допомагає вам помічати приємні моменти у повсякденному житті?».
Групова вправа «Ресурси в нашому житті» (15 хв.)	**Мета:** розширення уявлень про різноманітність психологічних ресурсів, способи їх збереження та значення для повсякденного функціонування. **Інструкція:** об’єднайтеся у три групи та оберіть спікера. Перша група визначає ресурси, якими людина може користуватися щодня. Друга група розглядає способи збереження ресурсів і запобігання їхньому надмірному виснаженню. Третя група визначає, які зміни у самопочутті, поведінці та повсякденній діяльності можуть відбуватися завдяки відновленню ресурсів. Запишіть результати на аркуші та презентуйте їх групі. Після презентацій узагальніть запропоновані ідеї на спільному плакаті. **Рефлексія (5 хв.):** «Чи виникали труднощі під час виконання завдання?», «Які ресурси ви раніше не розглядали як значущі?», «Що допомагає вам зберігати власні ресурси?»,
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.
Групова вправа «Рятувальна валіза» (15 хв.)	**Мета:** узагальнення власного досвіду самодопомоги та розширення репертуару доступних способів підтримання психологічного стану в стресових ситуаціях. **Інструкція:** об’єднайтеся у групи та оберіть спікера. Пригадайте способи, які допомагали вам підтримувати або відновлювати власний стан у складних життєвих обставинах. Це можуть бути способи саморегуляції, спілкування, відпочинку, фізичної активності, творчості, звернення по допомогу чи інші доступні дії. Обговоріть їх і визначте три способи, які учасники групи вважають найбільш корисними у власному досвіді. Розташуйте їх за значущістю та презентуйте результати. Після презентацій створіть спільний перелік ресурсних способів, які можуть бути корисними в різних ситуаціях. **Рефлексія (5 хв.):** «Звідки ви отримували знання й навички, які допомагають вам підтримувати власний стан?», «Які способи ви використовуєте найчастіше?», «Чи є у вашому арсеналі способи, до яких ви звертаєтеся рідше хоча вони можуть бути корисними?», «Які ідеї інших учасників ви хотіли б спробувати?», «Як ви визначаєте, що певний спосіб справді допомагає вам?».
Вправа «Мій рятувальний чемоданчик ресурсів» (15 хв.)	**Мета:** систематизація індивідуальних психологічних ресурсів та формування персонального набору способів підтримання й відновлення власного стану .**Інструкція:** намалюйте на аркуші чемоданчик або використайте готовий шаблон. Уявіть, що ви наповнюєте його ресурсами, які можуть бути корисними вам у складних життєвих обставинах. Помістіть у ньому власні якості й уміння, людей або джерела підтримки, приємні спогади, значущі заняття, способи відпочинку та конкретні дії, які допомагають вам відновлювати сили. Окремо позначте ресурси, доступні вам майже щодня, та ті, до яких можна звернутися

Назва вправи та час	Зміст
	за потреби. Оберіть три ресурси, які хотіли б використовувати частіше, і визначте, за яких обставин вони можуть бути найбільш корисними. **Рефлексія (5 хв.)::** «Чим наповнений ваш чемоданчик?», «Які ресурси виявилися для вас найбільш значущими?», «Чи є ресурси, про які ви раніше не замислювалися?», «Які з них доступні вам навіть за обмежених можливостей?», «Що ви хотіли б додати до свого ресурсного набору?».
Вправа «Ресурсна дія тут і тепер» (10 хв.)	**Мета:** розвиток навички свідомого використання доступних ресурсів для підтримання власного психологічного стану. **Інструкція:** зверніть увагу на свій теперішній стан і визначте, чого вам зараз найбільше потребується: відпочинку, руху, спілкування, тиші, творчості, підтримки чи іншого. Оберіть одну невелику безпечну дію, яку можете виконати безпосередньо зараз і яка потенційно може підтримати вас. Наприклад, зробіть коротку руханку, намалюйте щось приємне, запишіть слова підтримки для себе, поспілкуйтеся з іншим учасником або кілька хвилин побудьте в тиші. Після виконання зверніть увагу на власний стан і визначте, чи була ця дія для вас корисною. **Рефлексія (5 хв.):** «Яку потребу ви визначили для себе?», «Чому обрали саме цю дію?», «Що ви помітили після її виконання?», «Чи легко вам дозволяти собі невеликі дії для власного відновлення?», «У яких повсякденних ситуаціях ви могли б використовувати цей спосіб?».
Вправа «Мій щоденний ресурсний ритуал» (10 хв.)	**Мета:** формування навички планування регулярних дій, спрямованих на підтримання та відновлення психологічних ресурсів .**Інструкція:** пригадайте невелику приємну дію, яку ви могли б виконувати регулярно та яка має для вас відновлювальне значення. Це може бути ранкова кава в тиші, коротка прогулянка, читання, музика, спілкування з близькою людиною, творчість або інший особисто значущий спосіб. Опишіть свій ритуал за такими пунктами: «Що я робитиму?», «Коли і де?», «Скільки часу це займатиме?», «Яку мою потребу це підтримуватиме?», «Що може завадити?», «Як я можу адаптувати ритуал, якщо обставини зміняться?». Оберіть реалістичну тривалість і передбачте спрощений варіант на дні, коли маєте менше часу або сил. **Рефлексія (5 хв.):** «Чому саме цей ритуал є для вас приємним?», «Наскільки реально включити його у ваше повсякденне життя?», «Що допоможе вам підтримувати регулярність без додаткового тиску на себе?», «Як ви можете змінити ритуал відповідно до власного стану та обставин?».
Вправа «Побажання» (5 хв.)	**Мета:** підтримка позитивної групової взаємодії та завершення заняття через обмін доброзичливими побажаннями. **Інструкція:** станьте у коло. Передаючи один одному символічний предмет, висловіть коротке побажання, пов'язане з підтриманням власних ресурсів, турботою про себе або відновленням сил. Побажання може бути адресоване конкретному учаснику чи всій групі. **Рефлексія (5 хв.):** «Яке побажання було для вас особливо значущим?», «Що ви хотіли б побажати собі після сьогоднішнього заняття?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.)**

Тренінг розвитку навичок асертивної поведінки як ресурсу міжособистісної взаємодії (2.5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа-привітання «Мій голос у групі» (5 хв.)	**Мета:** налаштування на групову взаємодію та актуалізація досвіду висловлення власної позиції. **Інструкція:** по черзі завершіть речення: «Сьогодні я хочу, щоб у нашій взаємодії було більше…». Це може бути повага, відкритість, підтримка, можливість висловитися чи інша важлива для вас умова. Коротко поясніть свій вибір.

Назва вправи та час	Зміст
	Рефлексія (5 хв.): «Чи легко було висловити своє побажання?», «Що допомагає вам почуватися вільніше під час висловлення власної думки?».
Міні-лекція «Асертивність як ресурс міжособистісної взаємодії» (10 хв.)	**Мета:** формування уявлень про асертивність, її відмінності від пасивної та агресивної поведінки, а також значення для підтримання психологічної ресурсності. **Зміст:** асертивність можна охарактеризувати як здатність відкрито й упевнено висловлювати власні думки, почуття, потреби та відстоювати особисті права, поважаючи при цьому права й межі інших людей. Пасивна поведінка характеризується труднощами у вираженні власної позиції та схильністю поступатися всупереч власним потребам. Агресивна поведінка передбачає відстоювання власних інтересів через тиск, знецінення або порушення меж іншої людини. Асертивна поведінка ґрунтується на поєднанні самоповаги, відповідальності та поваги до співрозмовника. Її складовими є усвідомлення власних прав, уміння говорити «ні», формулювати прохання, висловлювати незгоду та визначати прийнятні межі взаємодії. В умовах воєнного періоду асертивність може допомагати людині повідомляти про власні потреби, звертатися по підтримку.
Вправа «Гарячий стілець» (20 хв.)	**Мета:** усвідомлення переживань, пов'язаних з обмеженням можливості висловлювати власну позицію, та розвиток здатності визначати й відстоювати особисті межі. **Інструкція:** об'єднайтеся у невеликі групи. Один учасник добровільно займає місце в центрі. Інші отримують завдання обговорити запропоновану нейтральну ситуацію та прийняти рішення, яке стосується цього учасника, не запитуючи його думки. Наприклад, визначити, яке завдання він виконуватиме під час спільної діяльності. Після короткого обговорення учасник повідомляє, що він відчував, коли рішення приймали без нього, та формулює, як міг би висловити власну позицію. Далі група повторює ситуацію, надаючи йому можливість висловитися, запропонувати альтернативу або відмовитися. Далі ролі змінюються. **Рефлексія (5 хв.):** «Що ви відчували, коли вашу думку не враховували?», «Які потреби або межі були для вас важливими?», «Що змінилося, коли ви отримали можливість висловитися?», «Які формулювання допомагають відстоювати власну позицію без агресії?», «У яких повсякденних ситуаціях цей досвід може бути корисним?».
Вправа «Мої особисті межі» (20 хв.)	**Мета:** розвиток усвідомлення особистих меж, визначення прийнятних і неприйнятних способів взаємодії та формування навичок їх конструктивного позначення. **Інструкція:** намалюйте на аркуші кілька концентричних кіл. У центральному колі позначте те, що є для вас особистим і чим ви не готові ділитися з іншими. У наступному те, чим можете ділитися лише з близькими або людьми, яким довіряєте. У зовнішньому колі помістіть інформацію, почуття чи аспекти життя, якими вам комфортно ділитися з ширшим колом людей. За бажанням використовуйте слова, символи або малюнки. Після цього визначте одну ситуацію, у якій вам хотілося б чіткіше позначати власні межі, та сформулюйте відповідне висловлювання, наприклад: «Я не готовий(а) зараз це обговорювати», «Мені важливо, щоб ти запитував(ла) моєї згоди», «Я хотів(ла) б залишити це особистим». **Рефлексія (5 хв.):** «Чи легко було визначити власні межі?», «Від чого залежить ваша готовність відкриватися іншим?», «Які ситуації викликають труднощі у позначенні меж?»
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.

Назва вправи та час	Зміст
Вправа «Я маю право» (20 хв.)	**Мета:** усвідомлення власних особистісних прав і розвиток здатності реалізовувати їх із повагою до прав інших людей. **Інструкція:** ознайомтеся з переліком особистісних прав, зокрема правом висловлювати власну думку, відмовлятися, просити про допомогу, змінювати рішення, припускатися помилок, мати власні почуття та визначати особисті межі. Оберіть три права, реалізація яких є для вас найбільш складною. Для кожного запишіть ситуацію, у якій виникають труднощі, та визначте, що заважає вам діяти відповідно до власних потреб. Після цього сформулюйте, як можна реалізувати відповідне право асертивно, не порушуючи особистих кордонів іншої людини. **Рефлексія (5 хв.):** «Які права вам найскладніше реалізовувати?», «Що впливає на вашу готовність відстоювати їх?», «Чим відрізняється реалізація власного права від порушення прав іншої людини?»
Вправа «Сказати «ні» і зберегти стосунки» (20 хв.)	**Мета:** розвиток навичок конструктивної відмови, зниження труднощів у відстоюванні власних меж та формування здатності зберігати повагу до співрозмовника. **Інструкція:** об'єднайтеся в пари. Оберіть одну із запропонованих повсякденних ситуацій: знайомий просить виконати додаткову роботу, коли ви вже перевантажені; близька людина наполягає на розмові, до якої ви зараз не готові; колега просить про послугу, яку ви не можете надати. Один учасник висловлює прохання, інший тренується відповідати асертивно. Сформулюйте відмову чітко, спокійно та без надмірних виправдань. За бажанням коротко поясніть причину або запропонуйте альтернативу, якщо це відповідає вашим можливостям. Після першого програвання обговоріть, що було ефективним, і поміняйтеся ролями. **Рефлексія (5 хв.):** «Що було найскладнішим під час відмови?», «Які почуття виникали, коли ви говорили "ні"?», «Чи виникало бажання надмірно виправдовуватися або погодитися всупереч власним потребам?»
Вправа «Асертивне прохання» (20 хв.)	**Мета:** розвиток навичок відкритого вираження власних потреб, формулювання конкретних прохань та конструктивного звернення по підтримку. **Інструкція:** пригадайте повсякденну ситуацію, у якій вам потрібна допомога, підтримка або зміна певних умов взаємодії. Сформулюйте прохання за послідовністю: опис ситуації без звинувачень; повідомлення про власну потребу; конкретне прохання; готовність почути відповідь співрозмовника. Наприклад: «Останнім часом я маю багато завдань і відчуваю перевантаження. Мені потрібна допомога з розподілом роботи. Чи можемо ми обговорити, які завдання ти міг(могла) б узяти на себе?». У парах по черзі висловіть прохання та дайте відповідь, яка може передбачати згоду, уточнення або відмову. Після цього обговоріть, наскільки зрозумілим і конкретним було прохання. **Рефлексія (5 хв.):** «Чи легко вам звертатися по допомогу?», «Що зазвичай заважає відкрито повідомляти про власні потреби?», «Чим конкретне прохання відрізняється від натяку або вимоги?»
Підсумкове коло «Мій асертивний крок» (5 хв.)	**Мета:** узагальнення отриманого досвіду та визначення можливостей застосування асертивних навичок у повсякденному житті. **Інструкція:** завершіть речення: «Сьогодні я усвідомив(ла)…», «Для мене асертивність означає…», «У найближчий час я хотів(ла) б спробувати…». Оберіть одну невелику реалістичну дію, пов'язану з висловленням власної позиції, позначенням меж, конструктивною відмовою або зверненням по підтримку. **Рефлексія (5 хв.):** «Яка навичка була для вас найбільш значущою?», «Що змінилося у вашому розумінні асертивності?», «Як отриманий досвід може допомагати вам підтримувати власні ресурси у взаємодії з іншими людьми?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 години)**

Тренінг розвитку навичок релаксації (2.5 год.)

Назва вправи та час	Зміст
Вправа-привітання «Мій стан» (5 хв.)	**Мета:** актуалізація усвідомлення власного психоемоційного стану та налаштування на практичну роботу. **Інструкція для учасників:** по черзі завершіть речення: «Зараз я відчуваю…» та «Сьогодні мені хотілося б отримати від заняття…». За бажанням назвіть одну ділянку тіла, у якій помічаєте напруження або, навпаки, відчуття комфорту. Не потрібно змінювати свій стан чи намагатися відчути щось певне достатньо помітити те, що є зараз. **Рефлексія (5 хв.):** «Чи легко було визначити свій стан?», «Що допомагає вам помічати потребу у відпочинку?».
Міні-лекція «Релаксація як спосіб відновлення психологічної рівноваги» (10 хв.)	**Мета:** формування уявлень про релаксацію, її основні механізми та можливості застосування в умовах стресу. **Зміст:** релаксація виступає процесом зниження фізичного та психоемоційного напруження, який може сприяти відновленню суб'єктивного відчуття спокою, тілесного комфорту та здатності до саморегуляції. Вона є одним із інструментів саморегуляції, але не тотожна їй. Основні способи релаксації охоплюють дихальні практики, прогресивне м'язове розслаблення, керовану уяву, аутогенне тренування та майндфулнес. Їхня ефективність і прийнятність можуть відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей, стану та обставин. В умовах воєнного періоду релаксаційні практики можуть використовуватися для відновлення після стресового навантаження, однак не замінюють необхідних дій щодо забезпечення безпеки.
Вправа «Очищення від тривог» (20 хв.)	**Мета:** розвиток навичок релаксації та символічного дистанціювання від психоемоційного напруження. **Інструкція:** займіть зручне положення та, за бажанням, заплющте очі або опустіть погляд. Уявіть, що перед вами є мішок, у який можна символічно покласти втому, образи, сумнів та інші переживання, які зараз обтяжують вас. Не потрібно пригадувати травматичні події чи детально аналізувати їх. Уявіть, що ви вирушаєте спокійною дорогою, несучи цей мішок. Знайдіть у своїй уяві місце, де можна зупинитися та відпочити. Відчуйте опору під ногами, уявіть навколишні кольори, звуки й запахи. Покладіть мішок поруч і дозвольте собі певний час не нести його. Далі уявіть приємний природний простір, це поле, струмок або інше місце, яке викликає відчуття комфорту. Зверніть увагу на уявні відчуття свіжості, тепла чи легкості. Наприкінці уявіть, що ви повертаєтеся до звичного простору, зберігаючи можливість звернутися до цього образу в майбутньому. Поступово поверніть увагу до кімнати, відчуйте опору та відкрийте очі, якщо вони були заплющені. **Рефлексія (5 хв.):** «Які образи були для вас найбільш комфортними?», «Чи вдалося помітити зміни у власному стані?»
Вправа «Моє тіло як мій ресурс» (20 хв.)	**Мета:** розвиток тілесної усвідомленості та опанування базових навичок зниження м'язового напруження **Інструкція:** займіть зручне положення сидячи або лежачи. Зверніть увагу на відчуття опори, положення рук, плечей, спини та ніг. Помітьте, де відчувається напруження, не намагаючись одразу його усунути. Протягом кількох хвилин спостерігайте за природним ритмом дихання. За бажанням зробіть його трохи повільнішим і комфортнішим, не затримуючи дихання та не намагаючись дихати надмірно глибоко. Далі послідовно напружуйте окремі групи м'язів приблизно на 3–5 секунд, після чого розслабляйте їх і спостерігайте за різницею у відчуттях. Почніть із кистей рук, перейдіть до плечей, м'язів обличчя, ніг. Напруження має бути помірним і не викликати болю. За наявності фізичного дискомфорту відповідну ділянку можна пропустити або лише уявити її розслаблення. Наприкінці зверніть увагу на загальний стан тіла та визначте, які способи розслаблення були для вас найбільш прийнятними.

Назва вправи та час	Зміст
	Рефлексія (5 хв.): «У яких ділянках тіла ви найчастіше помічаєте напруження?», «Чи вдалося відчути різницю між напруженням і розслабленням?», «Які елементи вправи були для вас найбільш комфортними
Перерва (10 хв.)	Кава-брейк.
Вправа «П'ять відчуттів тут і тепер» (10 хв.)	**Мета**: розвиток навички сенсорного заземлення та здатності повертати увагу до теперішнього моменту. **Інструкція**: займіть зручне положення та зверніть увагу на навколишній простір. Назвіть подумки п'ять речей, які бачите; чотири звуки, які можете почути; три тілесні відчуття, наприклад контакт зі стільцем, підлогою або одягом; два запахи, які помічаєте; один смак або відчуття в роті. Якщо певний стимул відсутній, не потрібно його шукати чи створювати — можна просто відзначити це. Виконуйте вправу у власному темпі, не оцінюючи правильність відповідей. Наприкінці зверніть увагу на відчуття опори та навколишній простір. **Рефлексія (5 хв.)**: «На яких відчуттях було найлегше зосередитися?»«Чи допомогло переключення уваги на навколишній простір?
Вправа «Майндфулнес: усвідомлена присутність» (15 хв.)	**Мета**: розвиток навички усвідомленого спостереження за власним внутрішнім досвідом без оцінювання. **Інструкція**: займіть зручне положення. Очі можна залишити відкритими або опустити погляд. Зверніть увагу на природний ритм дихання, не намагаючись його змінювати. Протягом кількох хвилин спостерігайте за відчуттями, які супроводжують вдих і видих. Якщо увага переключається на думки, звуки чи інші відчуття, просто помітьте це та м'яко поверніться до обраного об'єкта уваги. Далі зверніть увагу на тілесні відчуття та емоційний стан. Спробуйте назвати те, що помічаєте, без оцінювання: «Я відчуваю напруження», «Зараз є тривога», «Я помічаю втому». Не потрібно змушувати себе заспокоїтися або позбутися певних думок. Наприкінці зверніть увагу на навколишній простір і поступово поверніться до звичної активності. **Рефлексія (5 хв.)**: «Що ви помітили під час спостереження за власним станом?», «Чи легко було утримувати увагу?», «Як ви реагували, коли з'являлися сторонні думки?»
Вправа «Скринька тривог» (15 хв.)	**Мета**: розвиток навички символічного відкладання тривожних думок та формування здатності тимчасово дистанціюватися від переживань, які не потребують негайного реагування. **Інструкція**: візьміть аркуш паперу та запишіть кілька тривог, які зараз займають ваші думки. Не обов'язково детально описувати їх достатньо окремих слів або символів. Подумайте, чи є серед записаного ситуації, які потребують невідкладних дій для забезпечення безпеки. Такі питання не потрібно відкладати. Решту переживань можна символічно помістити до скриньки. Складіть аркуш, покладіть його всередину та закрийте скриньку. Подумки скажіть собі: «Я визнаю, що ці тривоги існують, але зараз можу тимчасово відкласти їх і повернутися до них тоді, коли матиму для цього можливість». Після цього зверніть увагу на відчуття опори та навколишній простір. За бажанням визначте конкретний час або умову, за якої повернетеся до питання, що потребує вирішення. **Рефлексія (5 хв.)**: «Що ви відчували, коли записували свої тривоги?», «Чи змінилося ваше ставлення до них після символічного відкладання?»
Вправа «Моя індивідуальна релаксаційна практика» (10 хв.)	**Мета**: закріплення опанованих навичок та формування здатності самостійно добирати прийнятні способи релаксації. **Інструкція**: пригадайте практики, які виконували сьогодні. Оберіть одну або дві, що були для вас найбільш комфортними та доступними. Запишіть, у яких ситуаціях ви могли б їх використовувати, скільки часу готові приділяти практиці та які умови допоможуть вам її виконувати. Складіть коротку послідовність власної релаксаційної практики За бажанням виконайте обрану

	послідовність протягом кількох хвилин. Визначте, як можна адаптувати її для умов обмеженого часу або підвищеного навантаження. **Рефлексія (5 хв.)**: «Які практики виявилися для вас найбільш прийнятними?», «Що допомагає вам визначати потребу у відновленні?»
Підсумкове коло «Що я беру із собою» (5 хв.)	**Мета**: узагальнення досвіду завершального тренінгу та всієї програми, актуалізація особистісних ресурсів і визначення можливостей подальшого використання набутих навичок. **Інструкція**: по черзі завершіть речення: «Під час програми я усвідомив(ла)…», «Найбільш корисною для мене стала навичка…», «У подальшому я хотів(ла) б використовувати…». **Рефлексія (5 хв.)**: «Що змінилося у вашому розумінні власних ресурсів?», «Які навички ви хотіли б зберегти у повсякденному житті?», «Що може допомагати підтримувати психологічну стійкість після завершення тренінгу?».
Загальна тривалість	**150 хвилин (2,5 год.)**

Додаток К.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет психології
Київ, бул. Вірського, 20
Телефон (044) 400-99-37

24.09.2026р № 439/26
На № _____

ДОВІДКА
про впровадження наукових результатів дисертації
Крапиви Марії Сергіївни
«Психологічні особливості долаючої поведінки
цивільного населення у воєнний період»,
поданої на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія

Результати дисертаційного дослідження Крапиви Марії Сергіївни з теми «Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період» впродовж 2025-2026 років було впроваджено в освітній процес факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Наукові положення та практичні результати дисертаційного дослідження Крапиви М. С. було використано у процесі підготовки здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю С4 Психологія в межах освітніх програм «Психологія консультування», «Психологія» та «Психологія врегулювання конфліктів», зокрема під час проведення навчальних занять і розробки практичних завдань, присвячених психології стресу, долаючій поведінці, психологічній стійкості та психопрофілактики стресу, зумовленого воєнними діями. Також результати дослідження впроваджено у підготовку здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 Психологія в межах освітньо-наукової програми «Теорія та практика наукової психології» та освітньо-професійних програм «Психологія» і «Психологія консультування». У зміст освітньо-професійних програм інтегровано результати емпіричного дослідження базових копінг-стратегій, механізмів

психологічного захисту, особистісних характеристик і психологічних ресурсів цивільного населення у воєнний період. Матеріали дисертаційного дослідження використано для розкриття психологічних закономірностей вибору стратегій подолання стресу, зумовленого воєнними діями, та визначення чинників адаптивного реагування в умовах тривалого стресу.

Адаптована Крапивою М. С. психодіагностична методика Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» дозволила розширити уявлення здобувачів освіти про можливості психодіагностики базових стратегій подолання стресу, сприяла удосконаленню діагностичних компетентностей здобувачів освіти, формування навичок оцінювання та інтерпретації індивідуальних особливостей долаючої поведінки особистості. Результати дисертаційного дослідження також використано як науково-методичне підґрунтя для формування у здобувачів освіти готовності до психологічної супроводу цивільного населення у воєнний і повоєнний періоди, добору науково обґрунтованих способів психологічної підтримки та розробки заходів, спрямованих на відновлення психологічної стійкості особистості.

Інтеграція результатів дисертаційного дослідження Крапиви М. С. в освітній процес факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова сприяла поглибленню професійних знань здобувачів освіти щодо закономірностей долаючої поведінки особистості, удосконаленню навичок розпізнавання та застосування адаптивних способів реагування на стресогенні ситуації, розвитку професійної рефлексії й готовності до надання обґрунтованої психологічної підтримки цивільному населенню в умовах воєнного періоду.

Довідка видана для подання до разової спеціалізованої вченої ради.

Декан факультету психології
УДУ імені Михайла Драгоманова,
доктор психологічних наук, професор Ірина БУЛАХ

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ
ПСИХОЛОГІЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ
б-р І. Шамо, 18/2, м. Київ, Україна, 02154
Тел.: +380 44 295-78-58
fpso.kubg.edu.ua, fpso@kubg.edu.ua

BORYS GRINCHENKO
KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY

FACULTY
OF PSYCHOLOGY AND SPECIAL EDUCATION
18/2 I. Shamo Blvd. Kyiv, Ukraine, 02154
Tel.: +380 44 295-78-58
fpso.kubg.edu.ua, fpso@kubg.edu.ua

07.09.2026 № 24
№_____від _____

ДОВІДКА
про впровадження наукових результатів дисертації
Крапиви Марії Сергіївни
«Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період»,
поданої на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія

Упродовж 2024 та 2026 років теоретичні положення та практичні інструменти дисертаційного дослідження Крапиви Марії Сергіївни з теми «Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період» використовувалися в діяльності Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, зокрема, під час підготовки студентів-практикантів соціально-психологічної служби до виконання завдань виробничої консультаційної та корекційної практики, а також для формування у практикантів компетентностей роботи зі стресами, обумовленими розгортанням активних бойових дій, навичок надання першої психологічної допомоги цивільному населенню в умовах воєнного стану, розвитку адаптивних стратегій подолання стресу під час війни.

У процесі впровадження були використані розроблені в межах дослідження наукові підходи до формування конструктивних навичок подолання стресу, розвитку резильєнтності та відновлення психологічної ресурсності особистості, що сприяло поглибленню теоретичних знань і вдосконаленню практичних навичок майбутніх психологів щодо діагностики, профілактики та психологічного супроводу цивільного населення в умовах воєнного стану.

Матеріали дослідження застосовувалися під час проведення навчально-методичних занять, супервізійно-інервізійних зустрічей, аналізу консультативних випадків та підготовки практикантів до роботи із запитами

здобувачів освіти. Особливу увагу було приділено розвитку навичок усвідомлення та саморегуляції емоційних станів, конструктивного подолання стресових ситуацій, пошуку соціальної підтримки, актуалізації психологічних ресурсів і формування резильєнтності, а також здатності майбутніх психологів до застосування набутих знань і вмінь у процесі надання психологічної допомоги цивільному населенню в умовах воєнного стану.

Практичне значення мали також запропоновані у дисертації підходи до організації психологічної роботи з цивільним населенням, що дали змогу ознайомити майбутніх психологів із послідовністю планування, проведення та оцінювання результатів психологічних інтервенцій. Використання розроблених тренінгових матеріалів сприяло формуванню в студентів умінь добирати відповідні методи та вправи, організовувати групову взаємодію та надавати психологічний супровід для цивільних осіб.

За результатами впровадження відзначено покращення готовності практикантів до професійної діяльності в умовах воєнного стану, підвищення рівня їхньої впевненості у реалізації психологічних інтервенцій, зростання здатності до самостійного аналізу професійних завдань щодо опрацювання запитів, що стосуються переживання стресу, обумовленого війною, а також прийняття обґрунтованих рішень у межах компетенції Соціально-психологічної служби.

Довідка видана для подання до разової спеціалізованої вченої ради.

В.о. декана Факультету
психології та спеціальної освіти,
кандидат педагогічних наук, доцент Роман ПАВЛЮК

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Код ЄДРПОУ 43907964
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ
УКРАЇНА

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ
ПСИХОЛОГІЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ
б-р І. Шамо, 18/2, м. Київ, Україна, 02154
Тел.: +380 44 295-78-58
fpso.kubg.edu.ua, fpso@kubg.edu.ua

BORYS GRINCHENKO
KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY

FACULTY
OF PSYCHOLOGY AND SPECIAL EDUCATION
18/2 I. Sharno Blvd, Kyiv, Ukraine, 02154
Tel.: +380 44 295-78-58
fpso.kubg.edu.ua, fpso@kubg.edu.ua

23.09.2026 № 28
№_____від _____

ДОВІДКА
про впровадження наукових результатів дисертації
Крапиви Марії Сергіївни
«Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період»,
поданої на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія

Результати дисертаційного дослідження Крапиви Марії Сергіївни з теми «Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період» були інтегровані в освітній процес Факультету психології та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка впродовж 2024–2026 років.

Напрацювання дослідження використовувалися у підготовці здобувачів освіти за освітньо-професійними програмами «Консультаційна психологія» та «Практична психологія», зокрема в межах таких освітніх компонентів, як: «Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди», «Психологічна допомога і самодопомога при депресії та тривозі», «Психологічна підтримка цивільного населення в умовах збройних конфліктів», «Психологія воєнного і повоєнного часу з практикумом», «Корекційна практика», «Корекційно-розвивальна практика», «Виробнича (консультаційна) практика та ін.

У зміст навчання було впроваджено науково обґрунтовані підходи до розвитку адаптивних стратегій подолання стресу, обумовленого війною, що забезпечило підвищення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, розширення їхніх знань про психологічні механізми подолання стресових ситуацій, формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення та використання власних психологічних ресурсів, а також розвиток здатності до конструктивної взаємодії та прийняття рішень в умовах невизначеності.

Практичні положення дослідження застосовувалися під час проведення тренінгових занять, аналізу кейсів щодо стресогенних ситуацій, обумовлених війною, опанування способів конструктивного подолання труднощів, а також у процесі виконання студентами практичних завдань. Особливу увагу приділено розвитку навичок проблемно-орієнтованого коупінгу, пошуку соціальної підтримки, емоційної саморегуляції, усвідомлення та використання власних психологічних ресурсів, формуванню резильєнтності і навичок надання першої психологічної допомоги цивільному населенню в умовах воєнного стану.

В освітньому процесі впроваджено нові підходи до психодіагностичного дослідження особливостей долаючої поведінки, зокрема додано новий адаптований психодіагностичний інструмент, а саме методику Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій», що сприяло вдосконаленню діагностичних компетентностей майбутніх психологів, розвитку навичок оцінювання та інтерпретації індивідуальних особливостей подолання стресу.

Впровадження результатів дослідження Крапиви М. С. дозволило зафіксувати підвищення рівня сформованості адаптивних форм реагування на стресогенні ситуації у воєнний період здобувачів освіти, розвиток їхньої професійної рефлексії, здатності до ефективної взаємодії з клієнтами та колегами, а також готовності до надання психологічної підтримки в умовах збройних конфліктів.

В.о. Декана Факультету
психології та спеціальної освіти,
кандидат педагогічних наук, доцент Наталія КЛІШЕВИЧ

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "ВСЕУКРАЇНСЬКА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ



ІРСТ

"ІНСТИТУТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ"

01021, м. Київ, Кловський узвіз, 5 н/п 71 тел. (097)8838611 , e-mail: Abashevrr@gmail.com

Вих № 1-09 22.09.2026

ДОВІДКА
про впровадження наукових результатів дисертації
Крапиви Марії Сергіївни
«Психологічні особливості долаючої поведінки
цивільного населення у воєнний період»,
поданої на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія

Результати дисертаційного дослідження Крапиви Марії Сергіївни на тему «Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період» було впроваджено у практичну діяльність Громадської організації «Всеукраїнська громадська організація осіб з інвалідністю «Інститут реабілітації та соціальних технологій» упродовж 2025-2026 років під час організації та проведення психологічних тренінгів для юнаків з інвалідністю.

У тренінгову роботу було інтегровано науково обґрунтовані підходи до розвитку адаптивних стратегій долаючої поведінки, психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та усвідомленого використання особистісних ресурсів, що значно розширило розширило можливості психологічного супроводу підлітків з інвалідністю та сприяло вдосконаленню форм і методів роботи, спрямованих на їхню соціальну адаптацію, конструктивну взаємодію й подолання стресогенних ситуацій, обумовлених війною. Елементи

тренінгових занять було адаптовано з урахуванням нозологічних особливостей, індивідуальних можливостей та освітніх потреб учасників.

Під час тренінгових занять застосовувалися інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток навичок конструктивного подолання складних життєвих ситуацій, розпізнавання та вираження емоцій, налагодження міжособистісної взаємодії, звернення по соціальну підтримку й розширення уявлень підлітків про психологічні ресурси. Окрему було увагу приділено формуванню впевненості у власних можливостях, здатності приймати рішення, працювати у групі та встановлювати доброзичливі соціальні контакти.

Практичне впровадження результатів дослідження забезпечило змістове та методичне вдосконалення психологічної роботи з підлітками з інвалідністю, сприяло розвитку їхньої соціальної активності, емоційної компетентності, навичок взаємодії та адаптивного реагування на стресогенні ситуації, обумовлені воєнними діями.

Використані положення дисертаційного дослідження становлять практичну цінність для організації психологічного супроводу підлітків з інвалідністю та можуть застосовуватися у подальшій діяльності організації з метою підтримки їхньої психологічної стійкості, соціальної адаптації та інтеграції в суспільство.

Голова Громадської організації
«Всеукраїнська громадська
організація осіб з інвалідністю
«Інститут реабілітації
та соціальних технологій»
АБАШЕВ Ренат