

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Руденький Андрій Олександрович

УДК 159.92

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Гендерні особливості емоційної сфери особистості в умовах війни

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____ А. О. Руденький

Керівник роботи:

Лариса Петрівна Журавльова
доктор психологічних наук, професор

Житомир – 2024

Висновок кафедри_____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «__» _____ 2024 року

Завідувач кафедри

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

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Руденький Андрій Олександрович захистив
кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Руденький А. О. Гендерні особливості емоційної сфери особистості в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія» – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У цій роботі подано теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження, що розкривають наукову проблему дослідження гендерних особливостей емоційної сфери особистості в умовах війни. Емоційна сфера особистості є центральним компонентом у структурі переживання безпеки та небезпеки. Розуміння ролі базових емоцій у формуванні почуття захищеності дозволяє ефективніше працювати з тривожними станами, розробляти стратегії емоційної регуляції та створювати сприятливі умови для розвитку особистості. Стан небезпеки та реакції на нього значною мірою залежать від особливостей емоційної сфери особистості. Запропоновано емпіричну модель емоційної сфери особистості в умовах війни. Її базовими структурними компонентами є психоемоційні проблеми, емоційні стани, психічні стани (емоційний профіль).

На емпіричному рівні доведено існування гендерних відмінностей на статистично значущому рівні між усіма компонентами емпіричної моделі емоційної сфери особистості. Гендерні відмінності у проявах емоційної сфери є значущими за більшістю шкал кожного з компонентів емоційної сфери. Констатовано гендерні відмінності в психоемоційних проблемах людей в умовах війни: чоловіки, порівняно з жінками, не так часто проявляють апатію, мають порушення сну, апетиту, погіршення пам'яті, відчують страх/тривогу, порівняно з жінками. Констатовано гендерні відмінності в емоційних станах особистості в умовах війни: чоловіки є менш тривожними, фрустрованими, проте більш агресивними та ригідними, порівняно з жінками. Доведено гендерні

відмінності між складовими емоційного профілю сучасних українців: слабка статистична відмінність між енергійністю чоловіків та жінок, чоловіки менш втомлені від війни, меншою мірою пригнічені життям в умовах війни та більш впевнені у собі, порівняно з жінками. Особливості емоційної сфери в умовах війни пов'язані з соціальними ролями, що виконують респонденти. Жінки є більш емоційною залучені до турботи про сім'ю та близький. У чоловіків актуалізувалися маскулинні властивості. Гендерно-орієнтований підхід у програмах психологічної допомоги є важливим кроком до забезпечення емоційного благополуччя в умовах небезпеки (війни).

Ключові слова. Емоційна сфера, війна, гендерні відмінності, емоційний профіль, емоційні стани, психоемоційні проблеми.

ABSTRACT

Rudenyi A. Gender features of the emotional sphere of the personality in conditions of war. – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology" – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

This paper presents a theoretical analysis and empirical research results that reveal the scientific problem of studying gender features of the emotional sphere of the personality in war conditions.

The emotional sphere of the personality is a central component in the structure of the experience of security and danger. Understanding the role of basic emotions in the formation of a sense of security allows us to work more effectively with anxiety states, develop emotional regulation strategies, and create favorable conditions for personality development. The state of danger and reactions to it largely depend on the features of the emotional sphere of the personality. An empirical model of the emotional

sphere of the personality in war conditions is proposed. Its basic structural components are psycho-emotional problems, emotional states, mental states (emotional profile).

At the empirical level, the existence of gender differences at a statistically significant level between all components of the empirical model of the emotional sphere of the personality has been proven. Gender differences in the manifestations of the emotional sphere are significant on most scales of each component of the emotional sphere. Gender differences in psycho-emotional problems of people in wartime conditions have been established: men, compared to women, are less likely to show apathy, have sleep disorders, appetite, memory impairment, and feel fear/anxiety, compared to women. Gender differences in emotional states of individuals in wartime conditions have been established: men are less anxious, frustrated, but more aggressive and rigid, compared to women. Gender differences between components of the emotional profile of modern Ukrainians have been proven: there is a weak statistical difference between the energy of men and women, men are less tired of the war, less depressed by life in wartime conditions, and more self-confident, compared to women. The features of the emotional sphere in wartime conditions are associated with the social roles performed by respondents. Women are more emotionally involved in caring for their family and loved ones. Masculine qualities have become more actualized in men. A gender-oriented approach in psychological assistance programs is an important step towards ensuring emotional well-being in conditions of danger (war).

Keywords: Emotional sphere, war, gender differences, emotional profile, emotional states, psycho-emotional problems.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ОСОБИСТОСТІ.....	12
1.1. Вивчення феномену безпеки у структурі емоційної сфери особистості.....	12
1.2. Стан небезпеки та реакції особистості на такий стан	15
1.3. Гендерні особливості емоційної сфери особистості в умовах небезпеки.....	18
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	23
2.1. Методологічні основи, методи та організація дослідження особливостей емоційної сфери особистості в умовах небезпеки.....	23
2.2. Гендерні особливості емоційної сфери українців в умовах війни.....	27
2.3. Дослідження гендерних відмінностей компонентів емоційної сфери українців в умовах війни	31
Висновки до другого розділу	34
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГІВ В СИТУАЦІЇ НЕБЕЗПЕКИ.....	36
3.1. Програма психологічного тренінгу для розвитку емоційної саморегуляції в умовах небезпеки.....	36
3.2. Програма психологічного тренінгу для розвитку конструктивних копінг-стратегій в умовах війни.....	40

Висновки до третього розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна в Україні є масштабним і тривалим джерелом стресу, який впливає на всі аспекти життя людей. Емоційна сфера є центральним елементом у сприйнятті та переживанні небезпеки, визначаючи, як особистість реагує на загрози, формує відчуття захищеності або, навпаки, тривожності (Л. П. Журавльова, А. І. Литвинчук, Т. В. Можаровська, І. С. Бєдни). Феномен безпеки відіграє ключову роль у психології особистості, оскільки впливає не лише на фізичний, але й на емоційний стан людини, її поведінку та здатність адаптуватися до викликів середовища. Стан небезпеки є складним психологічним явищем, яке виникає внаслідок сприйняття суб'єктом загрози життю, здоров'ю чи соціальному благополуччю. Цей стан характеризується глибокими емоційними, фізіологічними та поведінковими змінами, які мобілізують організм на адаптацію до нових умов або боротьбу з загрозою (П. П. Горностай, Л. П. Журавльова, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко Л. А. Найдьонова, В. Г. Сенкевич М. М. Слюсаревський, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко).

Відчуття безпеки є фундаментальною потребою кожної людини, реалізація якої потребує постійної роботи та адаптації, незалежно від наявності чи інтенсивності стресових факторів (О. І. Барановський, М. В. Бутиріна). Хоча відчуття безпеки універсальне, підходи до його розуміння та забезпечення демонструють значну різноманітність, зокрема зумовлену віковими та статевими особливостями.

Аналіз наукових джерел свідчить про недостатню увагу до гендерних аспектів уявлень про безпеку. Однак емпіричні дослідження вказують на наявність відмінностей між чоловіками та жінками у сприйнятті безпеки та реакціях на небезпеку (Л. П. Журавльова, М. В. Лаас, М. В. Пустовойт).

Враховуючи вище подане й було обрано тему кваліфікаційної роботи: «Гендерні особливості емоційної сфери особистості в умовах війни».

Метою дослідження було вивчення гендерних відмінностей емоційної сфери особистості в кризових умовах російсько-Української війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити критичний аналіз теоретичних й емпіричних досліджень з проблематики емоційної сфери особистості в ситуаціях небезпеки, зокрема її гендерних відмінностей.

2. Емпірично дослідити гендерні особливості емоційних станів українців в умовах війни.

3. Здійснити аналіз гендерних відмінностей емоційних станів українців в умовах війни.

4. Спираючись на гендерно-орієнтований підхід у програмах психологічної допомоги, розробити практичні рекомендації щодо емоційної саморегуляції та застосування конструктивних копінгів в ситуації небезпеки.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: гендерні відмінності емоційної сфери особистості в умовах російсько-Української війни.

Основна гіпотеза дослідження: складові емоційної сфери особистості (психоемоційні проблеми, емоційні стани, емоційний профіль (психічні стани)) мають гендерні відмінності в умовах небезпеки, що детермінована війною в країні.

Методи та організація дослідження. Застосовувалися теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження. *Теоретичні* методи: аналіз, порівняння, узагальнення, класифікація, інтерпретація теоретичного та емпіричного матеріалу. *Емпіричні* методи: опитувальник Ч. Спілбергера адаптації Ю. Л. Ханіна з метою визначення ситуативної тривожності; опитувальники А. Уессмана-Д. Рікса «Самооцінка емоційних станів» та Г.

Айзенка «Самооцінка психічних станів» з метою самооцінки, відповідно, психічних (енергійність, втома, пригніченість, впевненість у собі) та емоційних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність); авторський опитувальник з метою виявлення домінуючих психоемоційних проблем у чоловіків та жінок в умовах Великої війни. *Статистичні:* вирахування t-критерію Стюдента для визначення достовірних відмінностей в емоційній сфері жінок та чоловіків.

Експериментальна вибірка. З метою проведення емпіричного етапу дослідження та доведення його гіпотези було залучено на добровільних засадах респондентів дорослого віку (від 22 до 65 років). Для забезпечення репрезентативності результатів дослідження було витримано гендерну рівновагу. Експериментальна вибірка складалася з 30 чоловіків та 30 жінок дорослого віку.

Практична значущість праці: результати емпіричного дослідження можуть використовуватися практикуючими психологами для надання психологічної допомоги українському населенню в рамках психоедукаційної та консультативної роботи: подолання психологічних наслідків перебування в країні, де впродовж багатьох років йде війна.

Апробація результатів дослідження. Результати теоретичного та емпіричного дослідження було подано на 11 міжнародну науково-практичну мультисекційну конференцію «Evolution and Improvement of Traditional Approaches to Scientific Research» (11-13 грудня 2024, Любляна, Словенія) та науково-практичну конференцію Поліського національного університету «Студентські наукові читання-24».

Публікації. Результати теоретичного та емпіричного дослідження було висвітлено в 3 публікаціях, зокрема 1 – матеріали конференції, 2 – тези.

Список публікацій

1. Журавльова Л., Руденький А. Особливості емоційних станів в ситуаціях небезпеки. LI International scientific and practical conference «Evolution and

Improvement of Traditional Approaches to Scientific Research» (December 11-13, 2024) Ljubljana, Slovenia. International Scientific Unity, 2024. С. 240 – 241.
<https://isu-conference.com/arkhiv/evolution-and-improvement-of-traditional-approaches-to-scientific-research/>

2. Руденький А. Гендерні відмінності емоційних станів у кризовій ситуації. Науково-практична конференція Поліського національного університету «Студентські наукові читання-24». 2024.

3. Руденький А. Феномен безпеки/небезпеки у структурі емоційної сфери особистості науково-практичну конференцію Поліського національного університету «Студентські наукові читання-24». 2024.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота має вступ, три розділи, висновки до цих розділів, загальні висновки список використаних джерел обсягом 75 джерел, зокрема, 8 – англійською мовою. Загальний обсяг роботи складає 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Вивчення феномену безпеки у структурі емоційної сфери особистості

Війна в Україні є масштабним і тривалим джерелом стресу, який впливає на всі аспекти життя людей. У цьому контексті вивчення феномену безпеки у структурі емоційної сфери особистості стає особливо важливим. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, як різні люди адаптуються до реалій війни, та розробити ефективні методи психологічної допомоги [6; 7; 8; 28].

Феномен безпеки та небезпеки відіграє ключову роль у психології особистості, оскільки впливає не лише на фізичний, але й на емоційний стан людини, її поведінку та здатність адаптуватися до викликів середовища. Емоційна сфера є центральним елементом у сприйнятті та переживанні небезпеки, визначаючи, як особистість реагує на загрози, формує відчуття захищеності або, навпаки, тривожності.

Розглянемо феномен безпеки/небезпеки через призму емоційної сфери особистості, аналізуючи основні психологічні підходи до вивчення цього явища. Особливу увагу буде приділено взаємозв'язку між базовими емоціями, когнітивними стратегіями та почуттям безпеки.

Перші згадки про безпеку, як про ключовий стан людини, знаходимо ще у працях давньогрецьких філософів. Наприклад, Платон трактував безпеку як стан спокою, за якого людина відчуває себе захищеною від будь-якого зла. Надалі філософи XVII-XVIII століть (Т. Гоббс, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо) доповнили це поняття, розглядаючи безпеку як умову, що забезпечує свободу особистості від фізичних і моральних загроз.

У XIX-XX століттях проблема безпеки набула нового звучання завдяки психологічним дослідженням, що фокусувалися на емоціях і внутрішніх переживаннях особистості. Психоаналіз став однією з перших концепцій, що розглядала безпеку у контексті страху, тривоги та базових потреб людини.

Зигмунд Фройд [68] виділяв реальний страх як реакцію на зовнішню загрозу та невротичний страх, що пов'язаний із внутрішніми конфліктами, часто витісненими у підсвідомість.

Карен Хорні [60] наголошувала на важливості почуття безпеки в ранньому дитинстві, яке формується через турботу та любов з боку батьків. Її концепція базальної тривоги підкреслює, що нестача підтримки в дитинстві може призводити до стійких емоційних проблем у дорослому віці.

Ерік Еріксон [18] пов'язував безпеку з базисною довірою, яка формується в перші роки життя дитини. Він зазначав, що почуття безпеки базується на стабільності та передбачуваності середовища.

У сучасній психології феномен безпеки розглядається з кількох позицій:

- як стан особистості – емоційний комфорт, відсутність тривожності.
- як процес – активна взаємодія зі світом для досягнення стабільності.
- як властивість особистості – здатність до адаптації та стійкості перед загрозами.

Емоційна сфера відіграє ключову роль у переживанні безпеки. Основними емоціями, що формують це переживання, є страх, тривога, довіра, впевненість, любов і відчуття захищеності.

Страх і тривога є базовими емоціями. Ці базові емоції є природними реакціями на небезпеку. Страх викликається реальними загрозами, тоді як тривога є радше емоційною відповіддю на потенційні небезпеки. Надмірна тривожність може стати причиною емоційного виснаження та формування невротичних станів.

Важливе значення мають довіра та впевненість. Довіра є фундаментом емоційної стабільності. Людина, яка довіряє собі та своєму оточенню, менше піддається тривозі. Впевненість базується на позитивному досвіді взаємодії зі світом і дозволяє особистості адаптуватися до змін.

Необхідною умовою виживання та продуктивного функціонування є любов, емпатія та підтримка. Емоційна підтримка з боку соціального середовища сприяє формуванню почуття захищеності. Це особливо важливо для дітей, оскільки недолік турботи та любові може призводити до розвитку базальної тривоги.

Зупинимося на окремих психологічних підходах до дослідження безпеки в емоційній сфері. В рамках психоаналізу досліджуються глибинні конфлікти, що викликають тривогу та небезпеку. Наприклад, за З. Фройдом, витіснені емоції можуть проявлятися у формі невротичного страху.

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) акцентують увагу на значенні внутрішньої гармонії та особистісного зростання у формуванні почуття безпеки.

В когнітивній психології аналізують роль когнітивних схем та інтерпретацій у сприйнятті небезпеки. Наприклад, гнучкість мислення може сприяти зниженню тривожності.

Системний підхід аналізує безпеку як результат взаємодії людини із середовищем, враховуючи сукупність соціальних, психологічних і культурних факторів.

Результати вивчення емоційної сфери в аспекті безпеки знаходять застосування в клінічній психології (корекція тривожних розладів; формування стійких стратегій емоційної регуляції); освітньому середовищі (забезпечення емоційно безпечного середовища для дітей, навчання дітей стратегіям подолання тривожності, кризовій психології (використання методів емоційної стабілізації в

роботі з постраждалими, розробка програм психологічної підтримки для кризових ситуацій).

Отже, можемо підсумувати, що емоційна сфера є центральним компонентом у структурі переживання безпеки та небезпеки. Розуміння ролі базових емоцій у формуванні почуття захищеності дозволяє ефективніше працювати з тривожними станами, розробляти стратегії емоційної регуляції та створювати сприятливі умови для розвитку особистості. Подальші дослідження у цій сфері сприятимуть розробці нових підходів до підтримки психологічної стійкості та забезпечення емоційного благополуччя особистості.

1.2. Стан небезпеки та реакції особистості на такий стан

В попередньому параграфі ми показали, що війна в Україні є масштабним і тривалим джерелом стресу, який впливає на всі аспекти життя людей. У цьому контексті є важливим не лише вивчення зв'язку між станом небезпеки та емоційною сферою особистості, а й її реакціями на цей стан.

Стан небезпеки є природною реакцією організму на реальні чи уявні загрози, що стимулюють адаптивні процеси, спрямовані на виживання [66]. У контексті психології цей феномен включає не лише фізіологічні та когнітивні компоненти, але й емоційну сферу, яка визначає, як особистість сприймає, оцінює і реагує на небезпеку [71; 72; 73]. Особливості емоційної сфери відіграють важливу роль у формуванні таких реакцій, оскільки саме емоції стають регуляторами поведінки в умовах кризи.

Стан небезпеки виникає, коли особистість стикається із загрозою фізичній, психологічній або соціальній стабільності. Цей стан активізує базові механізми адаптації, серед яких страх, тривога, мобілізація ресурсів для боротьби чи втечі.

У психології виділяють кілька типів реакцій (копінгів) на небезпеку:

- фізіологічна реакція: активація симпатичної нервової системи, яка готує організм до дії (прискорення серцебиття, посилення дихання, підвищення рівня адреналіну);
- емоційна реакція: виникнення страху, тривоги або паніки, які залежать від індивідуальних характеристик емоційної сфери;
- когнітивна реакція: аналіз ситуації, прийняття рішень і вибір стратегії поведінки (боротьба, втеча або замороження).
- поведінкова реакція: конкретні дії або бездіяльність, спрямовані на подолання загрози.

Особливо важливою є роль емоційної сфери особистості у стані небезпеки. Особливості емоційної сфери суттєво впливають на те, як особистість сприймає небезпеку та реагує на неї. *Основними структурними елементами, що зумовлюють специфіку сприймання небезпеки й реакції на неї є наступні:* рівень тривожності, емоційна регуляція, емоційна стабільність, довіра та емпатія.

Люди з високим рівнем тривожності схильні перебільшувати загрози та частіше відчують страх і невпевненість, що може призводити до пасивних або нераціональних рішень. Здатність управляти та регулювати свої емоції визначає ефективність реакцій на небезпеку. Люди, які мають гарну емоційну саморегуляцію, вміють контролювати страх і тривогу, здатні зберігати ясність мислення та діяти раціонально.

Стійкість до стресу сприяє розвитку адаптивних стратегій поведінки навіть у найскладніших ситуаціях. Емпатія, спрямованість на інших людей, позитивні емоції, такі як довіра до оточуючих, сприяють створенню соціальних зв'язків, які полегшують адаптацію до небезпечних умов [70].

Емоційна сфера особистості визначає не лише інтенсивність її переживань, але й спрямованість реакцій. Люди з високим рівнем емпатії схильні до співчуття, просоціальної поведінки і, навіть, альтруїстичних дій в умовах загрози й

небезпеки. Малоемпатійні особи можуть уникати участі у колективних заходах, волонтерській діяльності, що ще більшою мірою посилює їх страх [74].

Війна в Україні стала екстремальним фактором, який вплинув на всі аспекти життя громадян. Умови постійної небезпеки призвели до хронічного стресу, що впливає на емоційну сферу українців, їх копінг-стратегії та адаптивні механізми.

Переживання страху і тривоги стали для деяких громадян неперервним станом. Постійні загрози життю (обстріли, втрати близьких) викликають сильні емоційні реакції. Багато людей відчують хронічний страх, який у деяких випадках може трансформуватися у панічні атаки або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [37; 61; 67].

Досвід перших місяців війни продемонстрував продуктивність наявності соціальних зв'язків, використання їх як джерела безпеки. У зв'язку з цим багато людей активно шукають підтримку у сім'ї, друзів і громадських організацій [13]. В умовах війни соціальна взаємодія стала важливим механізмом зниження тривоги.

Проте, тривале перебування у стані небезпеки призводить до емоційного вигорання, яке може проявлятися у вигляді апатії, зниження емпатії та когнітивної втоми [23].

Впродовж війни виявлено й гендерні відмінності у сприйманні, переживанні та реакціях у стані небезпеки [13; 23; 38]. Чоловіки часто беруть на себе роль захисників сім'ї та громади, що підсилює їхнє почуття відповідальності. Вони віддають перевагу активним діям, таким як служба в армії чи волонтерська діяльність, але схильні до пригнічення емоцій, що підвищує ризик емоційного виснаження.

Жінки в умовах війни зосереджуються на створенні емоційно безпечного середовища для дітей і близьких, частіше звертаються за психологічною допомогою та використовують соціальні зв'язки для подолання стресу. Однак,

слід відмітити, що багато українських жінок, на рівні з чоловіками, успішно несуть бойову службу й займаються волонтерською діяльністю.

Отже, стан небезпеки та реакції на нього значною мірою залежать від особливостей емоційної сфери особистості. В умовах війни ці зв'язки стають ще більш помітними, оскільки стресові фактори впливають на всі рівні психіки. Гендерні особливості також формують специфічні стратегії адаптації, які варто враховувати при наданні психологічної підтримки.

1.3. Гендерні особливості емоційної сфери особистості в умовах небезпеки

Як зазначалось вище, безпека є однією з базових потреб людини, яка має вирішальне значення для її фізичного, емоційного та соціального благополуччя. Реалізація цієї потреби потребує активних зусиль як у зовнішньому, так і у внутрішньому середовищі. Водночас сприйняття безпеки та реакції на небезпеку демонструють значну індивідуальну варіативність, зокрема залежно від віку, статі та соціокультурного контексту.

Потреба в безпеці проявляється через прагнення до стабільності, прогнозованості, контролю над ситуацією та захисту від потенційних загроз [2; 22; 33; 42; 43; 52]. Однак навіть ця універсальність не скасовує гендерних відмінностей у способах переживання та реагування на ситуації, пов'язані з ризиком. Чоловіки і жінки, в силу фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей, формують відмінні уявлення про безпеку. Емпіричні дослідження вказують на наявність відмінностей між чоловіками та жінками у сприйнятті безпеки та реакціях на неї.

Згідно з дослідженнями, чоловіки частіше асоціюють безпеку із внутрішньою впевненістю, контролем ситуації, компетентністю, здатністю прогнозувати розвиток подій. Чоловіки частіше асоціюють безпеку з такими

категоріями, як контроль ситуації, впевненість у собі, самозбереження, життєвий досвід та здоров'я. Натомість жінки пов'язують безпеку із захистом, здоров'ям, домом і почуттям захищеності. Для жінок ключовими є категорії захисту, відсутності загроз, підтримки з боку соціального оточення, а також здоров'я і комфорту домашнього середовища.

У чоловічих уявленнях переважає раціональна складова (компетентність, обмірковування, володіння інформацією), тоді як жіночі уявлення мають емоційний характер (любов, довіра, відсутність страху).

Такі відмінності відображаються і в поведінкових стратегіях. Для чоловіків ключовими є активні дії, спрямовані на контроль над обставинами, тоді як жінки схильні використовувати зовнішні ресурси, зокрема соціальну підтримку. Жінки частіше звертаються до когнітивної переоцінки та комунікацій для подолання стресових ситуацій. У свою чергу, чоловіки демонструють більш автономну поведінку, засновану на власних навичках та знаннях, однак менше схильні ділитися проблемами, що може негативно впливати на їхнє фізичне здоров'я.

У виробничих та життєвих умовах чоловіки проявляють більшу рішучість і схильність до прийняття відповідальних рішень. Водночас жінки, завдяки своїй здатності до позитивної переоцінки, знаходять нові сенси у труднощах, що знижує рівень їхнього стресу.

Дамо характеристику базовим, домінуючим гендерним особливостям у сприйнятті *безпеки*, поведінки та копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Чоловічі уявлення про безпеку базуються на власних силах та вміннях: компетентності, обізнаності, досвіді. Для них вагомими аспектами є раціональне планування та фізична підготовка. Чоловіки сприйняття безпеки пов'язують з власною активною позицією: прагненням контролювати ситуацію, впливати на неї та змінювати її у вигідному напрямку [72].

У жінок безпека асоціюється з зовнішніми факторами: наявність надійних друзів, соціальної підтримки, життєва стабільність. Для представниць

прекрасної статі надзвичайно значущими для забезпечення безпеки є феномени, які пов'язані з емоційною сферою: любов, довіра, відсутність страху та тривоги. У них домінує потреба у фізичній захищеності, стабільності домашнього середовища.

Реакція на стрес також репрезентує гендерні відмінності як у способах поведінки, так і в стратегіях подолання. Чоловіки схильні до антиципації, мають потребу діяти на випередження, плануючи та контролюючи ситуацію ще до її виникнення. Це часто призводить до завчасного витрачання ресурсів, що може викликати емоційне виснаження. Водночас чоловіки менш схильні до пошуку соціальної підтримки, розглядаючи це як прояв слабкості.

Жінки в кризовій ситуації більш відкриті до звернення за допомогою, емоційної підтримки. Вони частіше використовують когнітивні стратегії подолання стресу, такі як позитивна переоцінка, пошук сенсу та переосмислення труднощів. Жінки у кризових ситуаціях демонструють більшу соціальну активність: звертаються до друзів, родичів або професійної допомоги. Їхня реакція, хоч і може включати «втечу» від проблем, орієнтована на мінімізацію психологічного дискомфорту.

Розглянемо також гендерні особливості проявів емоційної сфери в прикладному аспекті. Розуміння гендерних відмінностей у сприйнятті безпеки та реакціях на стрес є важливим у таких напрямках, як психологічна підтримка, організація робочих процесів, соціальна політика.

Чоловіки та жінки в умовах війни потребують психологічної підтримки. Для чоловіків – це, перш за все, розвиток навичок емоційного самовираження та більшого акценту на формуванні комунікативної відкритості. Жінки, навпаки, потребують зміцнення почуття самодостатності, усвідомлення себе суб'єктом власної життєдіяльності та раціонального підходу до вирішення проблем.

У професійному середовищі чоловіки демонструють рішучість, здатність швидко приймати рішення, але схильні недооцінювати важливість командної

роботи. Жінки більш ефективні у підтримці комунікації, створенні емоційно сприятливого клімату, але можуть уникати конфронтації у критичних ситуаціях [5].

У кризових ситуаціях (війни, пандемії) чоловіки краще адаптуються до нових умов через раціональне планування, тоді як жінки створюють соціальні мережі взаємної підтримки, забезпечуючи емоційну стабільність спільноти.

Незважаючи на відмінності, чоловічі та жіночі стратегії у забезпеченні безпеки є взаємодоповнюючими. Чоловічий підхід до контролю ситуації та раціональності ефективно поєднується з орієнтацією жінок на емоційну підтримку та створення соціальної стабільності. Така синергія дозволяє досягати кращих результатів як на особистісному, так і на суспільному рівні.

Таким чином, гендерні відмінності у сприйнятті безпеки, реакції на неї та забезпеченні відповідних копінг-стратегій мають як біологічну, так і соціальну основу. Взаємне доповнення чоловічих і жіночих стратегій може сприяти загальному підвищенню рівня безпеки в суспільстві.

Гендерні особливості уявлень про безпеку та поведінки у небезпечних ситуаціях відображають не лише біологічні відмінності, але й соціокультурні стереотипи. Визнання цих відмінностей дозволяє більш точно адаптувати підходи до забезпечення безпеки, формування ефективних стратегій подолання криз та розвитку гармонійних міжособистісних відносин.

Висновки до першого розділу

1. Емоційна сфера є центральним компонентом у структурі переживання безпеки та небезпеки. Розуміння ролі базових емоцій у формуванні почуття захищеності дозволяє ефективніше працювати з тривожними станами, розробляти стратегії емоційної регуляції та створювати сприятливі умови для розвитку особистості. Подальші дослідження у цій сфері сприятимуть розробці

нових підходів до підтримки психологічної стійкості та забезпечення емоційного благополуччя особистості.

2. Стан небезпеки та реакції на нього значною мірою залежать від особливостей емоційної сфери особистості. В умовах війни ці зв'язки стають ще більш помітними, оскільки стресові фактори впливають на всі рівні психіки. Гендерні особливості також формують специфічні стратегії адаптації, які варто враховувати при наданні психологічної підтримки.

3. Гендерні відмінності у сприйнятті безпеки, реакції на неї та забезпеченні відповідних копінг-стратегій мають як біологічну, так і соціальну основу. Незважаючи на відмінності, чоловічі та жіночі стратегії у забезпеченні безпеки є взаємодоповнюючими. Чоловічий підхід до контролю ситуації та раціональності ефективно поєднується з орієнтацією жінок на емоційну підтримку та створення соціальної стабільності. Така синергія дозволяє досягати кращих результатів як на особистісному, так і на суспільному рівні.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

2.1. Методологічні основи, методи та організація дослідження особливостей емоційної сфери особистості в умовах небезпеки

Емоційна сфера особистості є ключовим об'єктом досліджень у сучасній психології. Вона впливає на поведінку, прийняття рішень, адаптацію до стресу, а також на загальне психологічне благополуччя [15; 24; 46; 47; 53]. Для комплексного вивчення емоційної сфери необхідно спиратися на чітко визначені методологічні основи, які забезпечують валідність та надійність отриманих результатів. Методологічні основи дослідження емоційної сфери забезпечують цілісний підхід до аналізу цього складного феномена. Використання сучасних теорій та інструментів дозволяє глибше зрозуміти природу емоцій і їхній вплив на особистість. Подальший розвиток методологій сприятиме розробці ефективних інтервенцій для підвищення емоційного благополуччя.

Розглянемо концептуальні та методологічні підходи до дослідження емоційної сфери особистості, а також діагностичні інструменти, що використовуються для аналізу її компонентів.

Емоційна сфера охоплює різноманітні психічні стани, що характеризуються суб'єктивними переживаннями, фізіологічними змінами та виразною поведінкою. У її межах розглядають базові емоції (радість, страх, гнів), складні афекти (сором, провина, гордість) та довготривалі емоційні стани (тривога, депресія, щастя).

Концептуальними основними досліджень емоційної сфери є наступні напрями:

- Психофізіологічний аспект: вивчення нейробіологічних основ емоцій.
- Когнітивний аспект: аналіз ролі мислення та інтерпретацій у формуванні емоцій.
- Соціальний аспект: дослідження впливу соціального середовища на емоційні реакції.
- Системний підхід до емоційної сфери. Емоції розглядаються як система, що взаємодіє з іншими аспектами психіки — мотивацією, свідомістю, пам'яттю. Системний підхід передбачає аналіз емоцій у контексті взаємодії особистості з середовищем, акцентуючи увагу на адаптивних функціях емоцій.

Прихильники психоаналізу вважають емоції проявами неусвідомлених внутрішніх особистісних конфліктів. Особливу увагу дослідники приділяють вивченню таких емоцій, як страх, сором, вина [42].

Біхевіористи розглядають емоції людини як її реакції на різноманітні стимули. Зокрема, вони акцентують увагу дослідників на формуванні емоцій через соціальне навчіння.

У гуманістичній психології емоційна сфера особистості, зокрема вищі почуття, такі як любов, емпатія, толерантність, естетичні почуття, досліджуються в рамках самореалізації особистості. Дослідники концентрують свою увагу на вивченні позитивних емоцій і переживань в процесі самоактуалізація, самореалізації та особистісного зростання.

Представники когнітивної психології, перш за все, вивчають роль когнітивних процесів у формуванні емоцій, створюють когнітивні моделі оцінки ситуацій (наприклад, теорія Лазаруса). Крос-культурні дослідження спрямовані на вивчення універсальності та специфічності емоцій у різних культурах.

Наше емпіричне дослідження складалося з п'яти етапів:

1. Аналіз теоретико-методологічних основ дослідження та підбір методичного комплексу з метою виконання психодіагностичних завдань дослідження відповідно до його мети.

2. Формування вибірки дослідження.

3. Проведення власне психодіагностичних методик та збір відповідних показників.

4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Для аналізу емоційної сфери особистості розроблено численні методики. Опишемо ті з них, які найбільшою мірою відповідають досягненню мети дослідження та підтвердженню його гіпотези.

Опитувальник діагностики тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна, який широко використовується в клінічній психології та наукових дослідженнях для виявлення тривожних розладів [1], з метою диференційованого вимірювання тривожності як стану (ситуативна/реактивна тривожність) та як стійкої особистісної характеристики (особистісна тривожність) особистості.

Методика містить 40 тверджень, поділених на дві шкали (по 20 тверджень для кожного типу тривожності). Респонденти оцінюють висловлювання за чотирибальною шкалою від 1 до 4 (відповідно, зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно). Результати інтерпретуються як наявність низького (до 30 балів), середнього/помірного (31 – 44 бали) та високого (більше 45 балів) рівней тривожності. Для досягнення мети нашого дослідження ми використовували шкалу ситуативної тривожності.

Методика самооцінки емоційного стану А. Уессмана-Д. Рікса [25] з метою діагностики змін психічного стану в динаміці. Методика містить 40 висловлювань, що описують полярні психічні стани чотирьох типів, що репрезентують відповідні шкали: спокій – тривога, енергійність – втома, піднесеність – пригніченість, впевненість у собі – безпорадність. Кожна шкала містить 10 висловлювань, що описують відповідні психічні стани.

Підрахунок балів за кожною шкалою дозволяє оцінити рівень емоційного стану особистості: високий, середній або низький. Методика проста у виконанні та ефективна для моніторингу психоемоційного стану в довготривалих дослідженнях.

Опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» [1] з метою діагностики рівней вираженості тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Опитувальник складається з 40 тверджень, які мають оцінитися респондентами за тривимірною шкалою: «згоден», «частково згоден», «не згоден». Результати психодіагностики подаються у вигляді особистісного профілю, що дозволяє визначити індивідуальні особливості емоційної сфери. Опитувальник має високу валідність і надійність. Використовується для клінічних та дослідницьких цілей.

Також було розроблено й апробовано *авторський опитувальник* з метою виявлення домінуючих психоемоційних проблем у чоловіків та жінок в умовах російської агресії. Опитувальник передбачав оцінку респондентами міри проявів (так, ні, частково) наступних дев'яти психоемоційних проблем: апатія, порушення сну, апетиту, страх/тривога, погіршення пам'яті, проблеми з концентрацією уваги, формулюванням думок, зі сприйняттям інформації, зниження працездатності. Додатково респонденти мали відповісти на три запитання: «Чи відчуваєте Ви пришвидшене серцебиття, тремтіння рук та інші ознаки хвилювання впродовж читання новин про війну чи обговорення тем війни?», «Чи відчуваєте себе в безпеці у своєму населеному пункті?», «Чи відчуваєте страх за своїх рідних та близьких?».

З метою статистична обробки результатів дослідження використовували підрахунок t-критерію Стюдента для встановлення гендерних відмінностей в емоційній сфері респондентів в умовах війни.

2.2. Гендерні особливості емоційної сфери українців в умовах війни

Як зазначалося в попередньому розділі, війна є одним із найпотужніших стресогенних факторів, який кардинально змінює емоційну сферу людини, посилюючи прояви страху, тривоги, апатії та інших емоційних станів. В умовах війни в Україні ці зміни набувають особливого значення, впливаючи як на індивідуальну, так і на суспільну психіку.

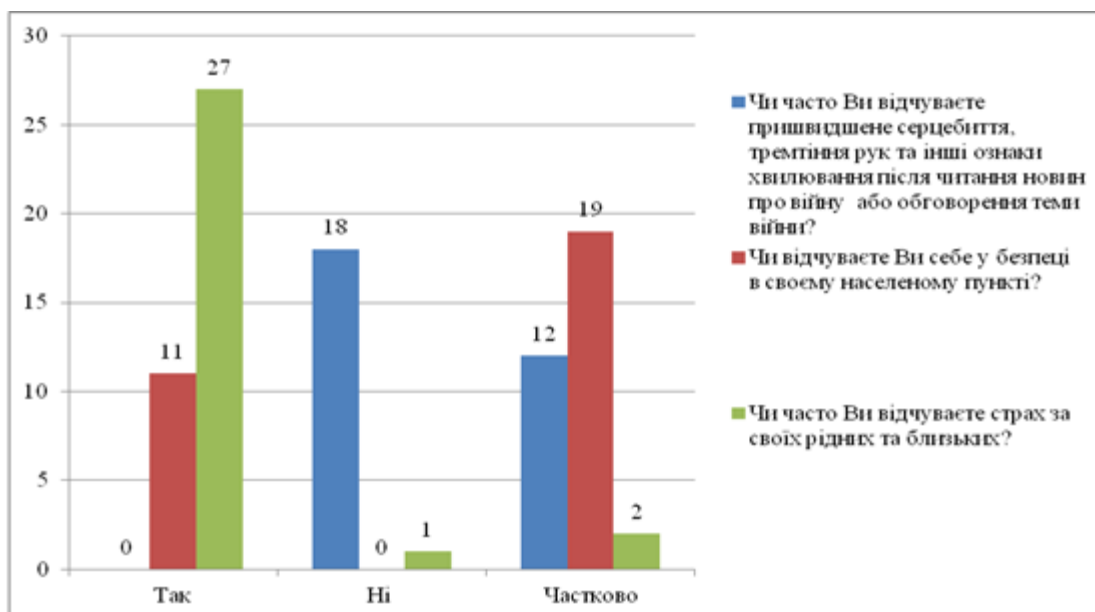
На першому психодіагностичному етапі досліджувалися особливості проявів психоемоційних проблем у жінок та чоловіків в умовах війни. В основному ми виявили лише проблеми, що пов'язані з порушеннями в емоційній сфері. В когнітивній сфері не виявлено психоемоційних порушень, окрім мнемічних процесів (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Гендерні особливості проявів психоемоційних проблем (у %)

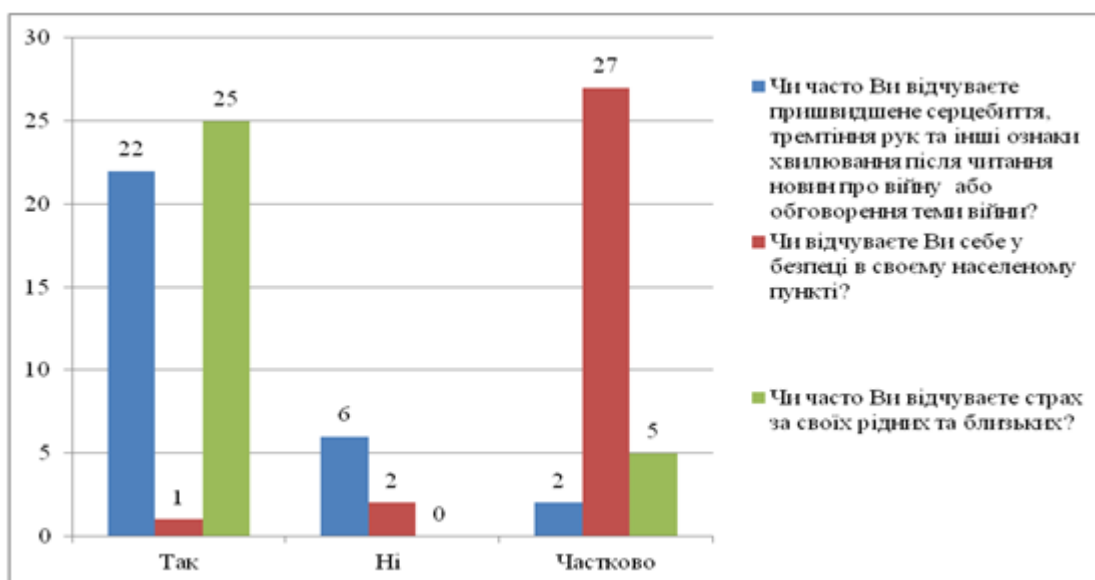
Стан	Чоловіки	Жінки	Загалом
Апатія	20	30	25
Порушення сну	25	72	49
Порушення апетиту	15	45	30
Страх/тривога	68	89	78.5
Погіршення пам'яті	30	50	40

Чоловіки частіше демонструють низький рівень апатії та тривоги, що корелює з їхньою схильністю до активних дій і відповідальності за безпеку сім'ї (малюнок 2.1).



Малюнок 2.1. Реакції чоловіків на інформацію щодо війни, їх відчуття безпеки та страху за своїх рідних

Натомість у жінок страх і тривога за рідних є домінуючими емоціями, що посилює емоційне виснаження (малюнок 2.2.).



Малюнок 2.2. Реакції жінок на інформацію щодо війни, їх відчуття безпеки та страху за своїх рідних

Подібні результати було отримано в дослідженні емоційної сфери серед сирійських біженців [69], де жінки показали вищий рівень тривоги та порушень сну через посилену турботу про дітей. Чоловіки ж демонстрували більш раціональні підходи до стресових ситуацій, які супроводжувалися нижчим рівнем емоційних порушень.

На наступному етапі досліджували особливості реактивної тривожності у жінок та чоловіків.

Таблиця 2.2.

**Гендерні особливості ситуативної тривожності в умовах війни
(середньоарифметичні показники)**

Показник	Чоловіки	Жінки	Загалом
рівень тривожності	40.2	50.6	45.4

Тривожність у жінок перевищує аналогічні показники у чоловіків ($M = 50,6$ проти $40,2$). Це вказує на те, що жінки більш схильні до тривожних переживань, особливо в умовах постійного впливу факторів небезпеки.

Аналогічна гендерна динаміка була зафіксована в дослідженнях в Україні під час COVID-19 [73], де жінки демонстрували значно вищий рівень тривожності, ніж чоловіки. Це підтверджує універсальність таких гендерних відмінностей у різних кризових контекстах.

На наступному етапі дослідження за результатами опитувальника Уессмана-Рікса вибудовувався емоційний профіль загальної вибірки та її гендерної диференціації (таблиця 2.3).

За результатами опитувальника Уессмана-Рікса можемо констатувати, що жінки демонструють вищу втомлюваність і пригніченість, порівняно з чоловіками. Порівняно з жінками, чоловіки мають вищий рівень

Таблиця 2.3.

**Емоційний профіль респондентів за результатами опитувальника
Уессмана-Рікса (бали)**

Емоційний профіль	Чоловіки	Жінки	Загалом
Енергійність	5.5	4.3	4.9
Втома	4.2	6.7	5.5
Пригніченість	4.8	6.1	5.45
Впевненість у собі	5.7	4.9	5.3

впевненості в собі, є більш енергійними, що може бути пов'язано з виконанням ролі «захисника» в суспільстві. Наші результати перегукуються з результатами досліджень американських психологів. При дослідженні емоційних станів американських ветеранів [70] було виявлено, що жінки-ветерани мали вищий рівень пригніченості, порівняно з чоловіками, навіть за однакових стресових умов. Такі результати вказують на особливу вразливість жіночої психіки до хронічного стресу.

Ще одним завданням нашого дослідження було вивчення гендерних особливостей самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка.

Таблиця 2.4.

Гендерні особливості самооцінки емоційних станів (бали)

Показник	Чоловіки	Жінки	Загалом
Тривожність	12.0	14.3	13.15
Фрустрація	10.0	17.8	13.9
Агресивність	12.7	8.0	10.35
Ригідність	15.4	13.5	14.45

Як бачимо з таблиці 2.4 рівень фрустрації та тривожності в жінок значно вищий, порівняно з чоловіками, а чоловіки показують вищий рівень агресивності, порівняно з жінками. Це може бути пов'язано з тим, що жінки частіше переживають ситуації безпорадності, тоді як чоловіки схильні до активного реагування через агресивні дії. Наша інтерпретація результатів дослідження послуговується на дослідження, що було проведено на території Ізраїлю під час воєнних конфліктів [70]. Дослідниками було виявлено, що агресивність чоловіків корелювала з їхнім рівнем ригідності, тоді як у жінок домінували емоційні стани безпорадності.

2.3. Дослідження гендерних відмінностей компонентів емоційної сфери українців в умовах війни

З метою підтвердження гіпотези дослідження та доведення наявності гендерних відмінностей в емоційній сфері в умовах війни було використано розрахунок t-критерію Стюдента для порівняння параметричних показників.

Таблиця 2.5

Гендерні відмінності компонентів емоційної сфери особистості в умовах війни

Показники	t-критерій	p-значення	Статистична значущість
Психоемоційні проблеми	-2.435	0.036	Значуща
Реактивна тривожність	-3.570	0.025	Значуща
Емоційні стани	-2.987	0.042	Значуща
Психічні стани	1.873	0.087	Незначуща

Аналіз показників t-критерію Стюдента за результатами порівняльного аналізу показників структурних елементів емоційної сфери (психоемоційні проблеми, реактивна тривожність, емоційні стани, психічні стани) чоловіків та

жінок виявив гендерні відмінності на статистично значущому рівні між усіма досліджуваними компонентами, окрім психічних станів (таблиця 2.5). За показниками методики Г. Айзенка високої достовірності гендерної диференціації не виявлено ($p > 0.05$). Тут $p \leq 0,1$, що може свідчити про деяку схожість проявів емоційних реакцій між чоловіками та жінками за цією методикою або про необхідність збільшення вибірки для підвищення точності результатів.

З метою об'єктивації дослідження гендерної диференціації порівнюємо не структурні компоненти емоційної сфери, а складові кожного компонента. Тобто здійснимо порівняльний аналіз показників емоційної сфери чоловіків та жінок за всіма апробованими психодіагностичними шкалами (таблиці 2.6. – 2.9).

Порівняння показників кожної з психодіагностичних проблем чоловіків та жінок підтвердило їх достовірні відмінності за всіма шкалами. Так, чоловіки, порівняно з жінками, не так часто проявляють апатію ($p \leq 0,04$), мають порушення сну ($p \leq 0,01$), апетиту ($p \leq 0,04$), погіршення пам'яті ($p \leq 0,04$), відчують страх/тривогу ($p \leq 0,03$), порівняно з жінками.

Таблиця 2.6

Гендерні відмінності проявів психоемоційних проблем

Шкала	t-критерій	p-значення	Статистична значущість
Апатія	-2.58	0.044	Значуща
Порушення сну	-4.32	0.011	Значуща
Порушення апетиту	-3.25	0.038	Значуща
Страх/тривога	-3.67	0.025	Значуща
Погіршення пам'яті	-2.89	0.042	Значуща

Порівняння показників складових емоційного профілю респондентів за результатами опитувальника Уессмана-Рікса (таблиця 2.7) виявило слабку статистичну відмінність між енергійністю чоловіків та жінок ($p \leq 0.1$). За рештою показників можемо констатувати, що емоційний профіль чоловіків достовірно відрізняється від жіночого. Чоловіки менш втомлені від війни ($p \leq 0.02$), меншою мірою пригнічені життям в умовах війни ($p \leq 0.02$) та більш впевнені у собі ($p \leq 0.05$), порівняно з жінками.

Таблиця 2.7

**Гендерні відмінності емоційного профілю респондентів
за результатами опитувальника Уессмана-Рікса**

Шкала	t-критерій	p-значення	Статистична значущість
Енергійність	2.14	0.087	Незначуща
Втома	-3.89	0.019	Значуща
Пригніченість	-4.02	0.016	Значуща
Впевненість у собі	2.89	0.043	Значуща

Порівняння показників самооцінки емоційних станів респондентів за опитувальником Г. Айзенка дало можливість зрозуміти слабку гендерну відмінність за умови порівняння системи емоційних станів у формі компонента емоційної сфери. Як бачимо з таблиці 2.8, показники ригідності чоловіків та жінок не мають сильних достовірних відмінностей ($p \leq 0.1$). Зважаючи на те, що лише за показниками ригідності ми спостерігаємо слабкі відмінності, можемо констатувати, що в цілому емоційні стани чоловіків достовірно відрізняються від емоційних станів жінок. Так, чоловіки є менш тривожними ($p \leq 0.04$), фрустрованими ($p \leq 0.01$), проте більш агресивними ($p \leq 0.03$), порівняно з жінками. Можна припустити, що в основі таких відмінностей лежить

Таблиця 2.8

Гендерні відмінності самооцінки емоційних станів

Шкала	t-критерій	p-значення	Статистична значущість
Тривожність	-2.73	0.035	Значуща
Фрустрація	-4.15	0.012	Значуща
Агресивність	-3.58	0.028	Значуща
Ригідність	1.23	0.113	Незначуща

більша ригідність чоловіків ($p \leq 0.1$), порівняно з жінками.

Висновки до другого розділу

1. Існують гендерні відмінності на статистично значущому рівні між усіма компонентами емпіричної моделі емоційної сфери особистості: психоемоційні проблеми ($p \leq 0.04$), емоційні стани ($p \leq 0.04$), психічні стани (емоційний профіль) ($p \leq 0.09$).

2. Гендерні відмінності у проявах емоційної сфери є значущими за більшістю шкал кожного з компонентів емоційної сфери. Констатовано гендерні відмінності в психоемоційних проблемах людей в умовах війни: чоловіки, порівняно з жінками, не так часто проявляють апатію ($p \leq 0.04$), мають порушення сну ($p \leq 0.01$), апетиту ($p \leq 0.04$), погіршення пам'яті ($p \leq 0.04$), відчують страх/тривогу ($p \leq 0.03$), порівняно з жінками.

3. Констатовано гендерні відмінності в емоційних станах особистості в умовах війни: чоловіки є менш тривожними ($p \leq 0.04$), фрустрованими ($p \leq 0.01$), проте більш агресивними ($p \leq 0.03$) та ригідними ($p \leq 0.1$), порівняно з жінками.

4. Доведено гендерні відмінності між складовими емоційного профілю сучасних українців: слабка статистична відмінність між енергійністю чоловіків

та жінок ($p \leq 0.1$), чоловіки менш втомлені від війни ($p \leq 0.02$), меншою мірою пригнічені життям в умовах війни ($p \leq 0.02$) та більш впевнені у собі ($p \leq 0.05$), порівняно з жінками.

5. Особливості емоційної сфери в умовах війни пов'язані з соціальними ролями, що виконують респонденти. Жінки є більш емоційно залучені до турботи про сім'ю та близький. У чоловіків актуалізувалися маскулинні властивості.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГІВ В СИТУАЦІЇ НЕБЕЗПЕКИ

3.1. Програма психологічного тренінгу для розвитку емоційної саморегуляції в умовах небезпеки

Емоційна саморегуляція є ключовою навичкою для підтримання психологічного благополуччя в умовах небезпеки. Однак результати дослідження емоційної сфери в умовах війни показали, що чоловіки та жінки демонструють суттєві гендерні відмінності у переживанні емоцій, рівні тривожності, агресивності, здатності до саморегуляції та використанні ресурсів. У зв'язку з цим виникає необхідність адаптації тренінгових програм до особливостей кожної гендерної групи для підвищення їхньої ефективності [14; 30; 32; 35]. У зв'язку з цим в програмі психологічного тренінгу ми враховували гендерно-специфічні особливості чоловіків і жінок [57; 58; 61].

Коротко зупинимося на них, зокрема відмінностях в емоційних станах та потребах.

Жінки частіше демонструють високий рівень тривожності, втомлюваності та схильність до пригніченості. Вони орієнтовані на підтримку соціальних зв'язків і частіше звертаються за допомогою [22; 23]. Зважаючи на це, методи їх емоційної регуляції мають бути спрямовані на зниження тривожності, підвищення почуття внутрішньої безпеки та використання підтримки соціального середовища.

Чоловіки частіше демонструють агресивність, ригідність і орієнтовані на активні дії. Вони рідше висловлюють свої почуття, що може призводити до емоційного вигорання [22; 23]. Тому в процесі тренінгу потрібно звертати увагу

на використання з чоловіками методів управління агресією, розвиток у них емпатії та навичок вираження емоцій.

Мета програми: навчити учасників (чоловіків та жінок) ефективним технікам емоційної саморегуляції з урахуванням їхніх гендерних особливостей для підвищення стресостійкості та адаптивності в умовах війни.

Загальні завдання:

1. Підвищити рівень емоційної усвідомленості.
2. Навчити технікам управління тривогою, агресією та іншими емоційними станами.
3. Розвинути навички ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Коротко опишемо структуру тренінгових сесій з урахуванням гендерних особливостей.

Сесія 1: Ознайомлення з основами емоційної саморегуляції.

Вступ: Знайомство, встановлення правил групової взаємодії.

Міні-лекція: Що таке емоційна саморегуляція? Як вона допомагає в умовах небезпеки?

Для жінок: Акцент на важливості створення безпечного внутрішнього простору та підтримки соціальних зв'язків.

Для чоловіків: Підкреслення ролі емоційної саморегуляції у прийнятті ефективних рішень.

Практика. Вправа «Щоденник емоцій»: Відстеження емоційних реакцій на події впродовж дня.

Сесія 2: Розпізнавання і прийняття емоцій.

Міні-лекція: Як розпізнавати емоції та приймати їх без засудження?

Для жінок: Розгляд тривожності та способів її прийняття.

Для чоловіків: Робота з агресією як проявом внутрішнього напруження.

Практична вправа. Техніка «Дихання 4-7-8».

Для жінок ця техніка використовується для зниження тривоги, а для чоловіків з метою допомоги в управлінні нападами гніву чи імпульсивності.

Сесія 3. Розвиток навичок емоційної регуляції.

1.Релаксаційні техніки:

– для жінок: вправа «Місце безпеки» (візуалізація місця, яке викликає почуття спокою).

– для чоловіків: прогресивна м'язова релаксація (зниження фізичного напруження).

2.Техніка когнітивної перебудови: вправа «Рамка переосмислення» з метою зміни сприйняття стресових ситуацій.

– адаптація для жінок: аналіз тривожних думок і пошук їхньої конструктивної альтернативи;

– адаптація для чоловіків: заміна імпульсивних оцінок на об'єктивні висновки.

Сесія 4. Використання ресурсів.

1. Міні-лекція: Що таке ресурси та як ними користуватися?

2. Практика: вправа «Карта ресурсів»:

– для жінок: особливий акцент на соціальних ресурсах (підтримка друзів, родини).

– для чоловіків: використання власних навичок і внутрішньої сили як ресурсів.

3. Групова робота: обмін ідеями щодо використання ресурсів у кризових ситуаціях.

Сесія 5. Закріплення навичок і підготовка до їх самостійного застосування.

1. Рефлексія: обговорення змін у сприйнятті власних емоцій та їх регуляції.

2. Вправа «Колесо емоційного балансу»: оцінка, яких змін учасники досягли за час тренінгу.

3. Фінальна вправа «Мій план дій»:

– для жінок: як підтримувати почуття безпеки через соціальну взаємодію.

– для чоловіків: як використовувати набуті навички для вирішення кризових ситуацій.

Очікувані результати:

1) учасники тренінгу мають навчитися розпізнавати та усвідомлювати власні емоції, а також управляти ними з урахуванням індивідуальних особливостей;

2) жінки мають навчитися краще справлятися з тривожністю, використовуючи ресурси підтримки;

3) чоловіки мають навчитися конструктивно проявляти свої емоції та знижувати рівень агресії.

4) учасники мають стати більш стресостійкими та впевненими у своїх діях в умовах небезпеки.

Адаптація програм емоційної саморегуляції до гендерних особливостей дозволяє підвищити їхню ефективність і краще відповідати потребам чоловіків і жінок у кризових умовах. Використання технік, які враховують специфічні емоційні реакції кожної групи, сприяє більш глибокій інтеграції навичок і підвищенню психологічної стійкості учасників. Гендерно-орієнтований підхід у психологічних тренінгах є важливим кроком до забезпечення емоційного благополуччя в умовах небезпеки.

3.2. Програма психологічного тренінгу для розвитку конструктивних копінг-стратегій в умовах війни

Умови війни створюють потужний стресогенний фон, який вимагає від індивідів використання ефективних стратегій подолання (копінг-стратегій) для збереження психологічної стійкості [7]. Гендерні особливості відіграють значну роль у виборі цих стратегій: результати досліджень показали, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як чоловіки схильні до проблемно-орієнтованого копінгу [45]. Зважаючи на це ми розробили програму психологічного тренінгу, яка враховує ці гендерні відмінності для забезпечення його більшої ефективності.

При розробці тренінгової Програми ми врахували основні гендерні особливості в проявах копінг-стратегій: відмінності в емоційних реакціях чоловіків та жінок, їх копінг-стратегій та підборі відповідних методик, вправ, технік.

Жінки, порівняно з чоловіками, частіше переживають тривожність, страх за близьких, пригніченість. В своїх копінг-стратегіях вони орієнтуються на соціальну підтримку, емоційне вираження та уникання проблем. Зважаючи на це в процесі тренінгу маємо орієнтуватися на розвиток у них стресостійкості, здатності управляти емоціями та знаходити, усвідомлювати й використовувати внутрішні ресурси.

Чоловіки, порівняно з жінками, частіше демонструють агресію, ригідність, намагаються діяти раціонально. В своїх копінг-стратегіях використовують активні стратегії вирішення проблем, часто ігнорують власні емоції [40]. Зважаючи на це, в процесі тренінгу маємо орієнтуватися на розвиток у них навичок емоційної експресії, зниження рівня напруження, ефективного управління агресією.

Мета програми: формування конструктивних копінг-стратегій у чоловіків і жінок, адаптованих до їхніх гендерних особливостей, для підвищення психологічної стійкості в умовах війни.

Завдання програми:

- Ознайомити учасників із видами копінг-стратегій та їх ефективністю.
- Навчити розпізнавати адаптивні та дезадаптивні моделі поведінки.
- Сформувати навички управління емоціями, стресом та вирішення проблем.

Матеріали та ресурси: роздаткові матеріали (тести, анкети, інструкції до вправ); блокноти та ручки для записів; аудіозаписи для релаксації; набори для малювання (для візуалізації ресурсів).

Тренер в процесі роботи має уважно стежити за емоційним станом учасників, особливо під час обговорення стресових ситуацій; забезпечити підтримуючу атмосферу, заохочуючи відкритість і конструктивну взаємодію.

Опишемо структуру тренінгових сесії з урахуванням гендерних особливостей використання копінг-стратегій в умовах війни.

Сесія 1. Ознайомлення з копінг-стратегіями.

1. Привітання та знайомство: створення комфортної атмосфери, встановлення групових правил.

2. Міні-лекція: а) що таке копінг-стратегії та їх види (емоційно-орієнтовані, проблемно-орієнтовані, дезадаптивні); б) гендерні особливості копіngu в умовах війни.

3. Практична вправа:

- для жінок: «Мої емоції та підтримка»: написати список людей і дій, які мене підтримують у стресових ситуаціях;
- для чоловіків: «Аналіз проблем»: виявлення основних стресових ситуацій і можливих шляхів їх вирішення.

Обговорення (рефлексія): роль емоційної та проблемної стратегії у подоланні стресу.

Сесія 2. Розпізнавання та управління емоціями.

1. Міні-лекція: «Як емоції впливають на поведінку під час стресу? Способи їх регуляції».

2. Релаксаційні техніки:

– для жінок: вправа «Місце безпеки» (візуалізація спокійного, комфортного простору). Учасники мають уявити місце, де вони відчують себе максимально захищеними (наприклад, ліс, дім, берег моря). Вони описують уявну картину в деталях: кольори, звуки, запахи. Після вправи обговорюють свої емоції.

– для чоловіків: прогресивна м'язова релаксація (зняття фізичного напруження). Учасники по черзі напружують і розслаблюють основні групи м'язів, починаючи з рук і закінчуючи ногами. Напруга утримується 5-7 секунд, після чого відбувається повне розслаблення. Метою вправи є навчитися розпізнавати й усувати фізичне напруження.

3. Групова робота:

– для жінок: обговорення способів зниження тривожності через соціальну підтримку

– для чоловіків: розбір технік управління агресією (заміна імпульсивних дій на контрольовані реакції).

Сесія 3. Розвиток адаптивних стратегій поведінки.

1. Когнітивні техніки: вправа «Рамка переосмислення» з метою зміни негативного сприймання ситуацій. Учасники записують негативну ситуацію та розглядають її під новим кутом:

– Що позитивного можна знайти в цій ситуації?

– Які можливості вона відкриває?

- Що я можу змінити у своєму ставленні до неї?

Для жінок: пошук позитивних аспектів у стресових подіях через емоційне переосмислення.

Для чоловіків: формування реалістичних оцінок ситуацій, які допомагають уникнути катастрофізації.

2. Практична вправа «План вирішення проблеми». Учасники виявляють одну проблему, записують її зміст, аналізують можливі шляхи вирішення, оцінюють переваги й ризики кожного варіанту, обирають оптимальне рішення та формулюють конкретний план дій.

Обговорення: «Які стратегії допомогли? Що ще можна вдосконалити?».

Сесія 4. Робота з ресурсами.

1. Міні-лекція: «Що таке ресурси та як ними користуватися?»

2. Вправа «Карта ресурсів»:

- для жінок: увага на соціальних ресурсах (друзі, родина, громада).
- для чоловіків: використання професійних навичок, фізичної витривалості.

Процедура: учасники створюють візуальну карту, де зазначають доступні ресурси: внутрішні (сила волі, досвід) та зовнішні (люди, організації). Карта використовується як інструмент під час стресових ситуацій.

3. Групова активність: спільне обговорення доступних ресурсів.

Сесія 5. Закріплення навичок та рефлексія.

1. Підсумкова рефлексія: «Що змінилося в сприйнятті емоцій та поведінки?»

2. Практична вправа «Колесо стратегій».

Процедура: учасники створюють власне колесо, розділене на сектори, де записують найбільш ефективні для них копінг-стратегії. Кожен сектор відповідає певній категорії: емоційний копінг, проблемний копінг, робота з ресурсами.

3. Фінальна вправа «Лист до себе».

Процедура: учасники пишуть лист до себе з підтримкою, підбадьоренням, який вони отримають через 1 місяць.

Очікувані результати після завершення тренінгу:

- Учасники мають опанувати базові та розширені конструктивні копінг-стратегії.
- Має знизитися їх рівень тривожності та підвищитися стресостійкість.
- Учасники зможуть чітко визначати та використовувати власні ресурси у складних ситуаціях.
- Покращиться здатність до вирішення проблем у кризових умовах.

Висновки до третього розділу

1. Практичні програми психологічної допомоги людям в умовах війни повинні враховувати гендерні відмінності, соціальний контекст та індивідуальні потреби клієнтів.

2. Адаптація програм емоційної саморегуляції до гендерних особливостей дозволяє підвищити їхню ефективність і краще відповідати потребам чоловіків і жінок у кризових умовах. Використання технік, які враховують специфічні емоційні реакції кожної групи, сприяє більш глибокій інтеграції навичок і підвищенню психологічної стійкості учасників. Гендерно-орієнтований підхід у психологічних тренінгах є важливим кроком до забезпечення емоційного благополуччя в умовах небезпеки.

3. Гендерно-орієнтований підхід до формування конструктивних копінг-стратегій сприяє ефективному розвитку навичок подолання стресу в умовах війни. Врахування специфічних потреб чоловіків і жінок дозволяє не лише підвищити ефективність тренінгу, але й забезпечити стійкий позитивний вплив на психологічне благополуччя учасників.

ВИСНОВКИ

1. Емоційна сфера особистості є центральним компонентом у структурі переживання безпеки та небезпеки. Розуміння ролі базових емоцій у формуванні почуття захищеності дозволяє ефективніше працювати з тривожними станами, розробляти стратегії емоційної регуляції та створювати сприятливі умови для розвитку особистості. Стан небезпеки та реакції на нього значною мірою залежать від особливостей емоційної сфери особистості. В умовах війни ці зв'язки стають ще більш помітними, оскільки стресові фактори впливають на всі рівні психіки. Гендерні особливості також формують специфічні стратегії адаптації, які варто враховувати при наданні психологічної підтримки. Гендерні відмінності у сприйнятті безпеки, реакції на неї та забезпеченні відповідних копінг-стратегій мають як біологічну, так і соціальну основу.

2. Існують гендерні відмінності на статистично значущому рівні між усіма компонентами емпіричної моделі емоційної сфери особистості: психоемоційні проблеми ($p \leq 0.04$), емоційні стани ($p \leq 0.04$), психічні стани (емоційний профіль) ($p \leq 0.09$). Гендерні відмінності у проявах емоційної сфери є значущими за більшістю шкал кожного з компонентів емоційної сфери. Констатовано гендерні відмінності в психоемоційних проблемах людей в умовах війни: чоловіки, порівняно з жінками, не так часто проявляють апатію ($p \leq 0.04$), мають порушення сну ($p \leq 0.01$), апетиту ($p \leq 0.04$), погіршення пам'яті ($p \leq 0.04$), відчують страх/тривогу ($p \leq 0.03$), порівняно з жінками. Констатовано гендерні відмінності в емоційних станах особистості в умовах війни: чоловіки є менш тривожними ($p \leq 0.04$), фрустрованими ($p \leq 0.01$), проте більш агресивними ($p \leq 0.03$) та ригідними ($p \leq 0.1$), порівняно з жінками. Доведено гендерні відмінності між складовими емоційного профілю сучасних українців: слабка статистична відмінність між енергійністю чоловіків та жінок ($p \leq 0.1$), чоловіки менш втомлені

від війни ($p \leq 0.02$), меншою мірою пригнічені життям в умовах війни ($p \leq 0.02$) та більш впевнені у собі ($p \leq 0.05$), порівняно з жінками.

3. Особливості емоційної сфери в умовах війни пов'язані з соціальними ролями, що виконують респонденти. Жінки є більш емоційною залучені до турботи про сім'ю та близький. У чоловіків актуалізувалися маскулинні властивості.

4. Гендерно-орієнтований підхід у програмах психологічної допомоги є важливим кроком до забезпечення емоційного благополуччя в умовах небезпеки (війни). Практичні програми психологічної допомоги людям в умовах війни повинні враховувати гендерні відмінності, соціальний контекст та індивідуальні потреби клієнтів. Адаптація програм емоційної саморегуляції та формування конструктивних копінг-стратегій до гендерних особливостей дозволяє підвищити їхню ефективність і краще відповідати потребам чоловіків і жінок у кризових умовах. Використання технік, які враховують специфічні емоційні реакції кожної групи, сприяє більш глибокій інтеграції навичок і підвищенню психологічної стійкості учасників.

5. Незважаючи на відмінності, чоловічі та жіночі стратегії у забезпеченні безпеки в умовах війни є взаємодоповнюючими. Чоловічий підхід до контролю ситуації та раціональності ефективно поєднується з орієнтацією жінок на емоційну підтримку та створення соціальної стабільності. Така синергія дозволяє досягати кращих результатів як на особистісному, так і на суспільному рівні.

Перспективою дослідження є з позицій гендерно-орієнтованого підходу дослідити динаміку складових емоційної сфери особистості, розглянувши їх в рамках рольового підходу, розширити та апробувати програми психологічної допомоги жінкам та чоловікам, враховуючи їх кризовий досвід та вікові особливості. Результати дослідження використати для психологічних консультацій та психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, осіб,

що мали бойовий досвід. Використати гендерно-орієнтований підхід для психологічного відновлення українців після закінчення Великої війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА. 2018. № 6. С. 4–8.
3. Атаманчук, Н. М. (2022). Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості, The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects, pp. 1316-1322.
4. Барановський О. І. Філософія безпеки : монографія : у 2 т. Київ : УБС НБУ, 2014. Т. 2: Безпека фінансових інститутів. 716 с.
5. Безпека життєдіяльності : підруч. для студентів вищ. навч. закл. / за ред. І. Я. Коцана. Харків : Фоліо, 2014. 462 с.
6. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки: дис. ... канд. психол. наук. 20.02.2002. Київ, 227 с.
7. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: вид-во Талком, 2016. 246 с.
8. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час: навчально-методичний посібник. Київ: НАОУ, 2006. 80 с.
9. Бодрук О. Структура воєнної безпеки: національний та міжнародний аспекти: монографія. Київ : НІПМБ, 2001. 76 с.

10. Бутиріна М. В. Формування культури безпеки життєдіяльності як соціально-педагогічна проблема сучасної системи освіти України. Наукові записки. Серія: Педагогічні та історичні науки. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 119. С. 33–40.

11. Волянчук Н.Ю. Безпека і надійність суб'єкта праці. Психологія праці. - Хмельницький: ХНУ, 2013. С. 87-116.

12. Воротнюк М., Сушко О. Людська безпека як імператив сучасної епохи: переніс фокусу з держави на людину. Київ: Фонд ім. Фрідріха Ебера, представництво в Україні. 18 с. URL: <https://library.fes.de/pdffiles/bueros/ukraine/07749.pdf>.

13. Гаврилькевич В. К., Олійник М. Г. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. Психологічні травелогі: науковий журнал. 2023. № 3. С. 100-112. <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/109/97>

14. Головаха Є. Соціальна адаптація населення України до суспільних змін. Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. Київ: Інститут соціології НАН України, 2017. Вип. 4 (18), С. 49–54.

15. Горлинський В. В. Феномен безпеки як об'єкт аксіологічної рефлексії. Мультиверсум: Філософський альманах. Київ : Український Центр духовної культури, 2004. Вип. 40. С. 157–168.

16. Грузинська, І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану, Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія, (21), 97-107.

17. Донець О.І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. Наука і освіта. 2015. №10. С. 55–61.

18. Еріксон Е. Ідентичність та цикл життя <https://clicklit.store/identychnist-ta-tsykl-zhyttia/?srsltid=AfmBOooq2->

19. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М.

Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. – Київ : Талком, 2020. 318 с.

20. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2019. Вип. 60. С. 112-125. <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/2058>

21. Журавльова, Л. П., Лаас, М. В. (2020) Статеві особливості розвитку емоційного інтелекту та його чинників у юнацькому віці. Проблеми сучасної психології, 2 (18). с. 169-179. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/32617>

22. Журавльова Л. П., Сенкевич В. Г. Емпіричне дослідження емпатійності у структурі реагування молоді на небезпеку щодо ураження ВІЛ. Наукові записки. Національного університету «Острозька академія» Серія «Психологія» / ред. кол.: І.Д.Пасічник, Р.В.Каламаж, Л.В.Засєкіна та ін. Острог: Вид-во Національного ун-ту «Острозька академія», 2015. № 2. С. 39 – 54. <https://eprints.oa.edu.ua/7474/1/7.pdf>

23. Журавльова, Л., & Хильченко, Л. (2023). Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 21(66), 17–25. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series12.2023.21(66).02)

24. Журавльова, Л. П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту Copernicus Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(25), Issue: 49, 2015. С.85 – 89. https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/ped_psy_iii25_49.pdf

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

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

27. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя. 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.
<http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/9064>
28. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
29. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. Київ: Либідь, 2007. 256с.
30. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
31. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. В. М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с .
32. Лазоренко Б. П. Підвищення адаптивності проблемної молоді в умовах переживання наслідків травматичних подій. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рекомендації / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 55–60.
33. Лазорко О.В. Психологія професійної безпеки особистості [Текст] : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 440 с.
34. Лещинська О.А. Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету: монографія. Івано-Франківськ: ПП Кузів Б.П., 2013. 144 с.
35. Макаревич О. П. Психологічна підготовка особистості до поведінки у складних ситуаціях: Навчально-методичний посібник. Київ: ВГІ НАОУ, 2000. С. 77–78.

36. Маркова М. В. Постстресова психологічна дезадаптація: закономірності розвитку і специфіка клінічних проявів дезадаптивних станів у окремих специфічних груп населення, вразливих до дії макросоціального стресу. Харків: Друкарня «Мадрид», 2019. 492 с.

37. Максименко С.Д., Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Харків, 2017.

38. Масова свідомість у зоні воєнного конфлікту на Донбасі: монографія / за ред. І. Ф. Кононова. Старобельск: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2018. 225 с.

39. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч. -метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

40. Миронець С. М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. Київ: ТОВ "Август Трейд", 2008. 249 с.

41. Михайлишин У. Б. Теоретичний аналіз гендерних відмінностей у проявах компонентів емоційного інтелекту. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/36353/1/3184->

42. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія. Полтава: ПУЕТ, 2019. 356 с.

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

44. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Загальна редакція: Л. Царенко. Том 2. Київ: 2018..

45. Олійник М. Г. Гендерні особливості емоційного реагування особистості на війну: кваліфікаційна робота магістра: 053 Психологія / М. Г. Олійник; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 70с. <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/15024>

46. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. – Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. – 308с.
<http://eprints.zu.edu.ua/30708/1/монографія%20редакція%2011.02.20.pdf>

47. Подольська Є. А., Назаркін П. О. Новий сенс й інноваційні способи забезпечення соціальної безпеки. Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечнікова. Соціологічні і політичні науки. 2015. Т. 20. Вип. 2 (23). С. 19–25.

48. Подоляк Я. В. Психологія безпеки : монографія. Харків, 2009. 324 с.

49. Пустовойт М. В. Особистісна безпека в системі психологічного знання. Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: зб. наукових статей / [гол. ред. Ж. П. Вірна]. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 316- 321.

50. Пустовойт М. В. Феномен психологічної безпеки особистості: результати досліджень. Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 28-29 вересня 2018 р). Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2

51. Рогачко В. О. Гендерні особливості поведінки в стресових ситуаціях.
<http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/28115/1/192-195.pdf>

52. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія /за ред.: С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми, 2017. Кн. 2. С. 201–215.

53. Сельє Ханс. Стрес без дистресу. Недільні нотатки. URL:
www.notabe.net/hans-selje-stresbez-dystresu-zavershennya.html

54. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. Наука і освіта. 2015. №3.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6205/1/19.pdf>

55. Слюсаревський М.М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Замість післямови. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностаї, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. Київ : Талком, 2020. 318 с.018. С. 156-158.

56. Стародуб М. І. Копінг-стратегії осіб пізнього юнацького віку в стресових ситуаціях: стратегії підходу проти стратегій уникнення. XVIII міжнародна науково-практична конференція "Конфліктологічна експертиза: теорія та методика" / [орг. комітет: А. М. Гірник (голова) та ін.]. Київ: [б. в.], 2019. С. 45 – 46.

57. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: "Плавник", 2004. 96 с.

58. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації / *Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методол. семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.)* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 42–51. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>

59. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. М. Турчак ; Нац. ун-т «Остроз. акад.». Острог, 2015. 194 с.

60. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Вид-во: Сварог, 2023. 244 с.

61. Чеканська Л. М. Емоційне вигорання під час війни та методи саморегуляції особистості. <http://www.soippo.edu.ua/images/>

62. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

63. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань. Київ: Здоров'я, 2005. 336 с.

64. Шинкар М.І Психологічна безпека особистості студента. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71) № 1. С. 75-80.

65. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] http://www.aratta-kraine.com/text_ua.php?id=3373

66. Юрченко, В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне: б. в., 2006. 574 С. 539-569.

67. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2022. Випуск № 7 (25). С. 554-567.

68. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX.

69. Kakaje A., Al Zohbi R., Hosam Aldeen O. et al. Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. BMC Psychiatry. 2021, 10-12 p.

70. Military Psychology, Second Edition : Clinical and Operational Applications by Carrie H. Kennedy (Editor), Eric A. Zillmer (Editor). Publisher: The Guilford Press ; Second Edition edition, 2012. 409 pages

71. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. (2021). The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 276. <https://doi.org/10.4324/9781003145370>

72. Zhuravlova, L. P., Lytvynchuk, A. I., Grechukha, I. A., & Bedny, I. S. Subclinical personal correlates of psychological safety. Insight: the psychological dimensions of society, 2023. 9, 94–111. Журавлова Л.П., Литвинчук А.І., Гречуха І.А., Бедний І.С. (2023). Субклінічні особистісні кореляти психологічної безпеки. Інсайт: Психологічні виміри суспільства, (9), 94-111.

73. Zhuravlova, L., Lytvynchuk, A., Mozharovska, T., & Bedny, I. (2022). Environmental sustainability and perception of safety of vaccine in the COVID-19 pandemic. Scientific Horizons, 25(4), 67-74.

<https://sciencehorizon.com.ua/uk/journals/tom-25-4-2022/yekologichna-stiykist-ta-sprymannya-bezpechnosti-vaktsini-v-umovakh-pandemiyi-covid-19>

74. Zhuravlova, L., Pomytkina, L., Lytvynchuk, A., Mozharovska, T. and Zhuravlov, V. (2022). Psychological Security in the Conditions of using Information and Communication Technologies. In Proceedings of the 1st Symposium on Advances in Educational Technology - Volume 2: AET; ISBN 978-989-758-558-6, SciTePress, pages 216-223. DOI: 10.5220/0010930200003364

75. Zhuravlova, L., Bedny, I., Luchkiv, V., Pomytkina, L., Grechukha, I., Muzhanova, N. (2022). Assertiveness in the System of Behavioral Strategies of the Modern Youth. In: Hasan Ayaz (eds) Neuroergonomics and Cognitive Engineering. AHFE (2022) International Conference. AHFE Open Access, vol 42. AHFE International, USA. <http://doi.org/10.54941/ahfe1001816>