

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та  
національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Кириченко Інна Михайлівна

УДК 159.923:316.6

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Особливості психологічної самопомоги як форми долаючої поведінки  
жінок в умовах війни

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр  
Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело.

---

Керівник роботи:

Потапчук Євген Михайлович  
доктор психологічних наук,  
професор

Житомир - 2025

Висновок кафедри \_\_\_\_\_

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

### Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Кириченко Інна Михайлівна захистив (ла)  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

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

Кириченко І. М. Особливості психологічної самодопомоги як форми долаючої поведінки жінок в умовах війни. - Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія - Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Об'єкт дослідження - психологічна самодопомога. Предмет дослідження - психологічна самодопомоги як форма долаючої поведінки жінок в умовах війни. Мета дослідження - теоретично обґрунтувати особливості психологічної самодопомоги як форми долаючої поведінки жінок в умовах війни та провести науково-практичне дослідження цієї проблеми у сфері психології.

У кваліфікаційній роботі розкрито особливості психологічної самодопомоги як форми долаючої поведінки жінок в умовах війни, зокрема: розкрито особливості поведінки жінок в умовах стресу та механізми психологічного захисту, поглиблено уявлення про вплив психологічної самодопомоги на стан ментального здоров'я в умовах війни, сплановано та проведено емпіричне дослідження особливостей психологічної самодопомоги жінок в умовах війни, оброблено результати емпіричного дослідження та розроблені теоретичні та практичні рекомендації для поліпшення психологічної самодопомоги жінок в умовах війни. Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у діяльності психологів, викладачів та спеціалістів, які безпосередньо працюють з жінками.

Ключові слова: самодопомога, ментальне здоров'я, психологічні особливості, долаюча поведінка, війна, жінки.

## ABSTRACT

Kyrychenko I. Features of psychological self-help as a form of overcoming behavior of women in war conditions. - Qualification work on the right of a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in speciality 053 - psychology - Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The object of research is psychological self-help. The subject of the study is psychological self-help as a form of overcoming behavior of women in war conditions. The purpose of the study is to theoretically substantiate the features of psychological self-help as a form of overcoming behavior of women in war conditions and to conduct a scientific and practical study of this problem in the field of psychology.

The qualification work reveals the peculiarities of psychological self-help as a form of overcoming behavior of women in war conditions, in particular: revealed the features of women's behavior in conditions of stress and mechanisms of psychological protection, deepened the understanding of the influence of psychological self-help on the state of mental health in war conditions an empirical study of the peculiarities of women's psychological self-help in war conditions was planned and conducted, the results of the empirical study were processed, and theoretical and practical recommendations were developed to improve women's psychological self-help in war conditions. The practical significance of the work is that the results of the study can be used in the activities of psychologists, teachers and specialists who work directly with women.

Key words: self-help, mental health, psychological features, coping behavior, war, women.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	9
1.1. Поняття стресу у сучасних психологічних дослідженнях .....	9
1.2. Війна як стресогенний фактор життєдіяльності особистості .....	12
1.3. Психологічні особливості долаючої поведінки особистості .....	16
1.4. Аспекти психологічної самодопомоги жінок в умовах війни .....	21
Висновки до розділу 1 .....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ .....	27
2.1. Аналіз актуальних досліджень особливостей психологічної самодопомоги в умовах війни .....	27
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження особливостей психологічної самодопомоги жінок в умовах війни .....	30
Висновки до розділу 2.....	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ .....	35
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічної самодопомоги жінок в умовах війни .....	35
3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки та збереження навичок психологічної самодопомоги жінок в умовах війни .....	52
Висновки до розділу 3 .....	55
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний період характеризується високим рівнем нестабільності та непередбачуваності, що значно впливає на психоемоційний стан людини. На відміну від короткочасного стресу, який може мати адаптивну та навіть позитивну роль у мобілізації ресурсів організму, тривала тривожність і хронічний стрес, що супроводжують воєнний стан, мають виснажливий вплив на фізичне та психічне здоров'я. Тривале перебування в умовах стресу може стати чинником розвитку серйозних психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші порушення психічного здоров'я. Війна в Україні є яскравим прикладом того, як стресові фактори військового часу не обмежуються лише безпосередньо воюючими сторонами, а впливають також на цивільне населення, яке перебуває в окупації, на територіях, що знаходяться в тилу, а також на громадян, які вимушено перебувають за кордоном.

Війна виступає важливим соціально-психологічним чинником, який суттєво змінює структуру життєвого досвіду особистості, розділяючи їхній життєвий шлях на періоди «до» і «після». Для одних вона є руйнівним фактором, що спричиняє серйозні психоемоційні та фізичні травми, тоді як інші, незважаючи на пережиті труднощі, знаходять можливості для відновлення та адаптації. Психологічна стійкість у цих умовах стає ключовим фактором, що дозволяє зберігати життєву енергію і внутрішню цілісність. Підтримка себе, збереження надій, мрій та очікувань є важливими умовами для психічного благополуччя в умовах війни. У цьому контексті здатність бути щасливим, мріяти та любити стає своєрідною розкішшю, яка водночас є необхідною для підтримки психічної рівноваги, збереження мотивації та сенсу життя, попри зовнішні труднощі.

Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Особливості психологічної самодопомоги як форми долаючої поведінки жінок в умовах війни».

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної самодопомоги як форми долаючої поведінки жінок в умовах війни.

**Об'єкт дослідження** - психологічна самодопомога.

**Предмет дослідження** - психологічна самодопомога як форма долаючої поведінки жінок в умовах війни.

Відповідно до мети, предмета та об'єкта визначено **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до психологічної самодопомоги та долаючої поведінки особистості.
2. Уточнити аспекти психологічної самодопомоги жінок в умовах війни.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей психологічної самодопомоги жінок в умовах війни.
4. Розробити рекомендації для підвищення ефективності психологічної самодопомоги жінок в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження.** Психологічна самодопомога жінок в умовах війни визначається не лише їх індивідуальними психологічними ресурсами, але й стратегічними підходами до долання стресових ситуацій. Жінки, які мають більш високий рівень психологічних ресурсів, використовують більш ефективні копінг-стратегії, що позитивно впливає на їх здатність справлятися з психологічними труднощами під час війни. Зокрема, адаптивні стратегії самодопомоги, які орієнтовані на активне вирішення проблеми, емоційну стабільність та підтримку соціальних зв'язків, будуть корелювати з високими результатами за шкалою психологічних ресурсів і сприятимуть більш швидкому відновленню і адаптації до стресових умов війни.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є теорія стресу Г. Сельє та Р. Лазарус, когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Лазаруса і Фолкмана, роботи С. Хобфолл, У. Леєр і Г. Томе, копінг-стратегії П. Тойса, Скіннера, Велборна, Вайса, дослідження допінгу О. Войцеховської та Г. Закалик.

**Методи дослідження:** Для досягнення поставленої мети дослідження був використаний теоретичний метод (аналіз та синтезування наукових літературних джерел) та емпіричний (бесіда, тестування, анкетування). Психодіагностичний комплекс методик склали тест BASIC Ph та опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження проводиться впродовж травня - червня 2024 року, до вибірки ввійшли жінки, які проживають на даний момент у Житомирській області, загальна вибірка складала 62 особи віком від 16 до 61 років.

**Наукова новизна** результатів дослідження в тому, що вперше розкрито поняття психологічної самопомоги жінок в умовах війни; розширено уявлення про особливості поведінки жінок в умовах стресу; набуло подальших досліджень виявлення ресурсів та можливостей вдосконалення психологічної самопомоги жінок, постраждалих від війни.

**Практичне значення отриманих результатів.** Полягає у визначенні особливостей психологічної самопомоги жінок в умовах війни як позитивної та довготривалої форми долаючої поведінки. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності психологів, викладачів та спеціалістів, які безпосередньо працюють з жінками. Ефективна психологічна самопомога - це покращення психологічного благополуччя, збільшення рівня стресостійкості та підвищення якості життя жінок в умовах війни. Також усі результати можуть бути використані в індивідуальній роботі психологів та психотерапевтів під час роботи з військовими та їх сім'ями.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні положення дослідження були представлені на двох міжнародних конференціях та опубліковані у колективній монографії:

- XXXVIII міжнародна науково-практична конференція «DEVELOPMENT OF MODERN SCIENCE: STATE, PROBLEMS AND PROSPECTS» (м. Брно, Чеська Республіка, 11-13 вересня 2024 р.);

- XLIX міжнародна науково-практична конференція «NEW AREAS OF SCIENTIFIC RESEARCH: EXPLORING NEW FRONTIERS» (м. Неаполь, Італія; 27-29 листопада 2024 р.);

- Колективна монографія: «THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE» видавництва «International center for science and social transformation»; ISBN - 979-8-89480-694-5 (USA - 2024).

**Публікації.** Основні результати дослідження відображено у трьох публікаціях.

**Обсяг та структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел. Список використаних джерел налічує 75 найменування (з них 18 іноземною мовою). Загальний обсяг роботи - 62 сторінки. Робота містить 2 таблиці та 23 рисунки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 1.1. Поняття стресу у сучасних психологічних дослідженнях

Дослідження проблеми стресу, здійснювані на протязі останніх років знайшли своє відображення в роботах, пов'язаних з біохімічним, фізіологічним, клінічним, психофізіологічним і психологічним [22] аспектам його проявів, при цьому стрес, вивчається з різних позицій, фізіологічного (об'єктивістського) рівня та психологічного (суб'єктивістського) рівнів [68]. Порівняння теорій психологічного стресу [35; 68] відображає різні сторони характеристики стресу: процесуальні, регулятивні, предметні та причинно-наслідкові. Незважаючи на те, що було вивчено та оброблено значну кількість матеріалу з проблеми стресу - психофізіологічний, біохімічний та фізіологічний, клінічний і експериментальний, та деякі аспекти проблеми стресу все ще розроблені недостатньо, багато що тільки намічено для вивчення.

У психології не існує точного визначення психологічного стресу. Наведемо низку визначень, різних дослідників, та побачимо, що терміни та явища перетинаються, пояснюють один одного, накладаються один на одного, по де куди витікають один з одного. Визначення часто не мають чітких меж, і суть стресу, як явища залишається не поясненою.

Засновник теорії стресу Г. Сельє [43] в своїх дослідженнях визначив стрес, як сукупність неспецифічних змін в організмі, які виникають під впливом різних сильних чинників і супроводжуються перебудовою захисних систем організму.

За концепцією Сельє та його послідовників, стрес - це стан людини, який зумовлений впливом факторів як зовнішнього, так і внутрішнього

середовища. Ці фактори у відповідь викликають природну реакцію організму, а саме пристосувальну.

Такому розширеному поняттю стресу Р. Лазарус та його послідовники протиставляють ідею специфічності впливу та реакції, вони вказують, що стрес, це реакція індивіда на обтяжливі або переважаючі його особистісні можливості події вимоги життя [68].

Справді, не всі прояви навколишнього світу спричиняють стрес, а тільки ті, які сприймаються як небезпечні, які порушують пристосування, контроль, перешкоджають самоактуалізації.

Згодом ця концепція перероджується в тенденцію вчених в докорінно знищити міркування неспецифічності стресу, а саме стрес - це дещо неординарне, що збільшує кордони особистісної норми функціонування. Тенденція піти від ідеї неспецифічності, протиставивши їй погляд специфічності, означає наукове затвердження думки, що до стресу здатне призвести не будь-який, а лише екстремальний вплив середовища.

Теорія неспецифічності у застосованні до фізіологічних стресорів, які впливають безпосередньо на тіло (біль, зміна температури, фізичне навантаження) є об'єктивними факторами середовища і неминуче призведуть до захисної реакції організму, наприклад вплив електричного струму, відкритого вогню. Сприймання психологічних стресорів (погроза, звільнення з роботи, конфлікти в сім'ї), суб'єктивних факторів та залежать від адаптивності людини, типу її нервової системи, віку, статі, соціального статусу.

У визначенні стресу наявні протиріччя. Іноді, під стресом розуміють сильний стан, несприятливий, погано діючий на організм. Стресом також називають психічний стан напруження та хвилювання. Терміном «стрес» позначають фізіологічну і психологічну реакцію організму при сильних (екстремальних) подразниках, що викликають інтенсивну адаптаційну активність. Ці реакції підтримують поведінкові дії і психічні процеси направлені на подолання стресових факторів.

Поняття «стрес» продовжує залишатися не остаточно визначеним та суперечливим. Для його трактування багато вчених використовують різні терміни, такі як «емоційна напруженість», «нервово-психічна напруга», «психо-емоційна напруга».

Деякі автори ототожнюють ці терміни зі стресом, інші чітко їх розмежовують, деякі вважають ці терміни синонімами. Також існує ототожнювання поняття стресу та різних емоцій і емоційних станів, тому у визначеннях стресу присутні характеристики емоційного стану, однак, це питання фрагментарне та невизначене.

На думку Ю.В. Хмелевського, стрес - це стан психічного збудження, і йому супутні зміни в сферах психологічного функціонування.

В науковій літературі зустрічається об'єднання емоційних та поведінкових реакцій дезорганізації поведінки, нервово-емоційні зриви в термін «стрес», які можна вважати проявом психічної напруженості.

Деякі дослідники поєднують у визначенні стресу - стимул і реакцію на нього, тобто стрес - комбінація стресора та стресової реактивності, інші вважають, що термін «стрес» вживають для визначення якогось стимулу і для реакції на нього.

Тому було би доцільно відмовитися від розширеного поняття «стрес», закріпивши основний його зміст (ідею стресу). Таким чином, поняття «стрес» перебуває у процесі подальшої розробки, вимагає глибшого осмислення та докладного опису.

## 1.2. Війна як стресогенний фактор життєдіяльності особистості

Збройні конфлікти, примусове переміщення та як наслідок безробіття, бідність, соціальна ізоляція, підвищують вразливість до стресу та психічних розладів (депресія, тривога, постстресові розлади тощо) [38]. Більшість людей, які пережили війну, страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії [70].

На відміну від традиційних воєн, у теперешніх збройних конфліктах постійно порушується Міжнародне гуманітарне право та Женевські конвенції [63]. Ми переконалися в цьому на власному досвіді: мета російських військових не лише військові об'єкти. Сучасна дистанційна війна включає використання безпілотних літальних апаратів, проксі винищувачів та масову пропаганду, все це спрямоване на створення панічних настроїв, розгубленості, страху та недовіри. Таке обличчя сучасної війни [63], що калічить та забирає життя у цивільного населення України. Війна - екстремальна обставина, яка руйнує звичні поведінкові звички, може спричинити небезпечні наслідки. Гіпер екстремальними подіями можна назвати втрату близьких, полон, насильство, тортури.

Психотравми в умовах надзвичайних (екстремальних) ситуаціях називають колективними, це травма, отримана групою людей (суспільством), в наслідок катастрофи або злочинних дій соціальних суб'єктів. Колективна травма не має обмежень у просторі і триває в часі. Вона охоплює як прямих, так і непрямих учасників подій, об'єднаних спільною територією, культурою, ментальністю та іншими соціальними зв'язками [18]. Дослідження показують, що наслідки колективної травми відчуються не тільки у поколінні, яке її пережило, але й передаються на наступні покоління.

Рівень травмування збільшується через колективне усвідомлення несправедливості, адже навмисні дії російських військовослужбовців призвели до загибелі невинних людей, закатованих та страчених. Смерть на полі бою не викликає таких сильних емоцій у суспільстві, як загибель у

концтаборі чи під час окупації. Високий рівень соціальної фрустрації, прояви групового егоцентризму, схильність ідеалізувати власну соціальну групу, а також зростання психологічних проблем і порушення психосоматичного здоров'я - все це є наслідками поєднання колективної та індивідуальної травматизації серед населення України.

Одночасно слід зазначити, психічна травма не просто реакція на стрес (ПТСР) вона розчиняється в безлічі мікро та макро травмах, а саме розладах поведінки, харчування, дисоціативних станах, паніці, тривозі та депресії, у біполярному розладі.

ПТСР і депресія можуть перейти у хронічний, впливають на міжособистісні стосунки, знижують продуктивність праці, спричиняють втрати здоров'я. Гнів і ПТСР, можуть бути причиною подальшого домашнього насильства.

Для військовослужбовців основним фактором психічної травматизації є дійсна загроза життю - від вибухових пристроїв, вогню снайпера, очікування погіршення ситуації, необхідність бачити тіла мертвих побратимів, контакти з пораненими. У полонених виявляються такі психотравматичні чинники, як стан невизначеності та безвиході, відсутність інформації, загроза від терористів, важкі побутові умови, брак їжі та води, а також чутки про велику кількість загиблих. У біженців психотравматичну дію зумовлюють наступні фактори: невизначений стан, відсутність правдивої інформації про ситуацію в країні, рідному місті, побутова невлаштованість, бідність, відсутність роботи, влаштування дітей, занепокоєння щодо рідних, які лишилися в окупованих територіях. Для родичів військових шкідливими факторами є страх за життя близьких, які воюють, інформація про поранених та загиблих бійців [33; 34; 55].

Також існує проблема відтермінованих психогенних реакцій на психотравму війни, інтрузивні спогади, це основний клінічний симптом ПТСР, які часто супроводжуються значним дистресом у постраждалих. Тому існує необхідність вчасної оцінки стану потерпілих, прогнозу розладів,

проведення всіх можливих заходів для психологічної реабілітації постраждалого від дистресових наслідків війни населення України. Українське суспільство проходить все нові і нові випробування, все більш актуальною стає проблема зниження почуття індивідуальної захищеності та безпеки, ситуація, де уявна загроза життю, стала реальною.

Результатом дії стресових (психотравмуючих) ситуацій може стати тяжкий психічний стан - стресовий розлад. Одним із головних чинників який впливає на те, як людина реагує на стрес є гендерна відмінність, адже чоловіки та жінки по різному сприймають стресові ситуації таї виникають вони в них під впливом різних факторів [40]. Зважаючи на специфіку стресу та пов'язані з ним зміни поведінки, емоційні та фізіологічні зміни не можна ставитися зі зневагою до гендерних особливостей реакції на стрес. Копінг стратегії чоловіків та жінок в стресових ситуаціях суттєво відрізняються, відповідно реакції, якими вони користуються щоб впоротись з негативними емоціями теж різні [25].

Стрес сприймається чоловіками та жінками по різному: у жінок активуються ті ділянки мозку, які відповідають за візуалізацію, когнітивну та емоційну обробку пережитого досвіду. Саме тому жінки схильні «зависати» на травмуючих подіях, переживаючи їх знову і знову, що, в свою чергу, призводить до постійного високого рівня гормонів стресу. До того ж, жіноча здатність до багатозадачності та вроджене прагнення захистити дітей від небезпек посилюють стресове навантаження. Проте, жіночий організм стійкіший і тому вони часто легше переносять фізіологічний стрес. Також жінки частіше звертаються за допомогою до лікарів чи психологів для профілактики, жінки активніше відвідують різні тренінги, лекції, семінари про здоровий спосіб життя. Це в свою чергу сприяє кращій адаптації до життєвих ситуацій дає змогу легше переключитися на щось інше, відволіктися від негативних думок [25]. Стресові стани жінок найчастіше супроводжуються посиленням емоційності імпульсивних та радикальних дій з часом про деякі з них вони можуть жалкувати.

У чоловіків реакція на стрес активує ті частини мозку, що відповідальні за планування, прийняття рішень та дії. Чоловіча поведінка частіше направлена на фізичне навантаження, також вони стараються відгородитися емоцій та негативних думок. Показниками стресу у чоловіків є психологічна дезадаптивність, емоційний дискомфорт, домінування зовнішнього контролю, залежність від зовнішніх обставин та низький контроль за своїм життям. При підвищенні рівню стресу відбувається надмірна поступливість чоловіків, це унеможливорює конструктивно мислити та вирішувати проблеми. У стресовому стані чоловіки проявляють мінливість настрою та менше проявляють емоційну експресивність.

Також варто зазначити, жінки частіше звинувачують в подіях себе і це може бути не логічно чи занадто емоційно, проте ця природна властивість дає можливість жінкам бути стійкішими до різних життєвих подій. Жінка може заплакати не дивлячись на те, чи є хтось поруч, може легко переключатися на щось нове, забувши причину стресу. Чоловіки ж навпаки шукають причину неприємностей в будь-кому іншому лише не в собі. Вони можуть роздратуватись і зірвати зло на комусь, або будуть наднормово працювати чи займатися фізичними навантаженнями. Жінка може показати свою слабкість перед суспільством, на відміну від чоловіка, для якого це приниження гідності. Жінка відкрито говорить про свою проблеми з оточуючими людьми - подругами, родичами, або звертається до фахівців, чоловік же вважає за краще справлятися самостійно.

### 1.3. Психологічні особливості долаючої поведінки особистості

Сучасна психологія робить спроби осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію та подолання складних життєвих ситуацій у різних сферах людського життя, тобто стрес долаючої поведінки. Серед досліджень, що стосуються проблеми подолання стресу, найбільш популярними є роботи, які вивчають та аналізують ефективність копінг-стратегій (поведінкові стратегії), їх зв'язок з копінг-ресурсами (особистісні ресурси), іншими психологічними характеристиками. У цих дослідженнях визначають форми поведінки, які необхідні для подолання стресу та вивчається їх вплив на процес адаптації й здоров'я людини.

Виявлено, що психічний і фізичний стан людини залежить від обраної стратегії подолання стресової ситуації.

У зарубіжній психології існують три основні підходи дослідження копінгу. Перший підхід базується на психоаналітичній теорії і трактує копінг як специфічний еґо-механізм, який допомагає людині адаптуватися до складних ситуацій. Другий підхід показує опанування, як стійку характеристику особистості і це визначає її реакцію на стрес. Моуз, представник даного підходу, виділяє активні та пасивні способи реагування на стресову ситуацію. Третій підхід представлений когнітивно-феноменологічною теорією Лазаруса і Фолкмана [65]. Засновники даного підходу вивчали когнітивну оцінку ситуації людиною та вивчали питання ментального концепту загрози при стресі. Дослідники виділяють первинні і вторинні когнітивні оцінки. Первинна когнітивна оцінка має такі види: байдужу, злегка позитивну та стресову. Стресова, також має три різновиди: оцінка шкоди-втрати, загрози, виклик. Завдання вторинної когнітивної оцінки полягає в тому, щоб оцінити можливості та обрати стратегію розв'язання ситуації. Це визначає реакцію людини на проблему та вибір шляху її вирішення. Лазарус і Фолкман визначають опанування як когнітивні та поведінкові зусилля, направлені на подолання зовнішніх і внутрішніх

подразників, які є такими, що перевищують особистісні ресурси людини. У рамках цього підходу стратегії опанування поділяються на два типи: проблемно-орієнтовані (спрямовані на розв'язання ситуації) та емоційно-орієнтовані (націлені на збереження самоконтролю). Проблемно-орієнтовані стратегії - це конфронтуюче опанування і планове вирішення проблеми, а емоційно-орієнтовані - самоконтроль, дистанціювання, прийняття відповідальності, пошук підтримки.

Крім, вище названих, трьох основних теоретичних підходів, слід зазначити дослідників, які теж вивчали та досліджували проблеми копінгу. С. Хобфолл [61] у своїх роботах позначає такі групи поведінкових стратегій: соціально-орієнтовані (просоціальні, асоціальні стратегії), загально поведінкові (активні - імпульсивність, пасивні - обережність, уникнення). Просоціальні стратегії включають встановлення соціальних контактів (спільне вирішення проблеми, наслідування моделі поведінки інших людей) та пошук соціальної підтримки (порада, емоційна підтримка). Асоціальні стратегії, у свою чергу, включають агресію та маніпуляції (демонстрування влади, забезпечення своїх потреб за рахунок інших тощо).

Співзвучні дослідження У. Леєр і Г. Томе, в їх роботах описується поведінка людини під час стресу за допомогою таких понять - стратегія подолання та техніки буття. Стратегія подолання - це свідомі, заплановані дії особистості, які можуть змінити життєву ситуацію людини і напрямок думок. Техніки буття - це інструментальна форма діяльності особистості у різних важливих ситуаціях. Техніки буття в свою чергу поділяються на верхні і нижні. Верхні (адаптивні, полюс опанування) техніки - це прийняття ситуації і орієнтація на успіх, використання можливостей. Нижні техніки (не адаптивні, полюс захисту) сприяють збереженню ситуації: покірність долі, уникнення, глобальний опір і негативізм.

П. Тойс вирізняє кілька типів копінг-стратегій. Поведінкові стратегії, тобто орієнтовані на ситуацію, включають: прямі дії (пошук підтримки), фізіологічні дії (алкоголь, наркотики) та емоційно-експресивні дії (катарсис,

стримування емоцій та розділяє когнітивні копінг-стратегії: стратегії, орієнтовані на ситуацію (зміна погляду на ситуацію, прийняття ситуації, містичне пояснення ситуації), стратегії експресії (фантазування, молитва) та стратегії емоційних змін (переосмислення наявних емоцій).

Скіннер і Велборн визначають копінг, як регулювання людиною своєї поведінки, емоцій, дій під впливом психологічного стресу. Процес опанування у даній моделі копінгу включає усвідомлені і неусвідомлені, вольові та автоматичні дії під впливом стресу.

Вайс описуючи опанування виділяє копінг-відповіді, тобто дії, спрямовані на себе і на середовище, копінг-цілі - мотиваційна природа копінгу, та результати копінгу, наслідки копінгових зусиль.

О. Войцеховська та Г. Закалик [10] визначають копінг як спосіб взаємодії особистості з ситуацією відповідно до їх логіки, соціального статусу та психологічних можливостей. Це усвідомлена здатність людини обрати спосіб дій у складній життєвій ситуації цілеспрямовано і контрольовано, тобто адекватно ситуації, рівню стресу та розуміння наслідків вибору даної поведінки.

Отже, більшість дослідників визначають основні ознаки копінгу як орієнтацію на складну ситуацію, усвідомленість та прагнення до адекватного її вирішення.

Психологічна самодопомога - це процес покращення (відновлення) свого ментального здоров'я та добробуту, турботи про себе та стратегій самовдосконалення.

Описуючи прояви особистісної самодопомоги, українські автори Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна, О. С. Односталко, З. О. Кіреєва та ін. перераховують великий перелік соціально-бажаних та позитивних характеристик [16; 31; 36; 48]: активність, цілеспрямованість, сміливість, мужність, витримка, терпеливість, уважність, гнучкість, відкритість новому, адаптивні здібності, вибірковість, самостійність, життєва мудрість, віра у власні можливості,

здатність оптимально оцінювати життєві труднощі, позитивний та стабільний емоційний стан, оптимізм.

У процесі самодопомоги важливою складовою є психологічна відновлюваність. Психологічна відновлюваність, визначає В. О. Климчук, процес адаптації до життєвих складнощів, травм, трагедій [18], це не риса особистості, а сукупність поведінки, думок та дій, яким людина може навчитися.

Важливо, що психологічна самодопомога не є нормою, її можна навчатись, її можна розвивати. Цьому сприяють такі чинники: - наявність когось, хто підтримує в межах родини і поза нею, здатність планувати та робити кроки з втілення планів, мати позитивний погляд на себе, віру у свої сили, навички комунікації.

Важливим особистісним ресурсом є самоефективність - впевненість людини що до здатності управляти подіями, впливати на своє життя, переконання у власних можливостях організовувати та здійснювати дії для досягнення бажаного результату. Згідно з А. Бандурою, автором соціально-когнітивної теорії особистості, самоефективність це універсальний мотиваційний механізм. Впевненість, що власними зусиллями можна досягти бажаних результатів, зміцнює рішучість в процесі самодопомоги в різних сферах життя [58]. Люди з високим рівнем самоефективності більш наполегливі в подоланні стресу, а висока оцінка своїх можливостей допомагає успішно справлятися з труднощами. Віра в себе та самоповага позитивно впливають на загальну якість життя. Основою самодопомоги є стійке позитивне самовідношення, яке сприяє оптимізму і готовності до ризику в умовах невизначеності.

Західні та вітчизняні спеціалісти В. Франкл, Р. Тедеші та Л. Калхун, Р. Янофф-Бульман; Т. М. Титаренко, В. О. Климчук і багато інших вказують на можливість самодопомоги у найважчих умовах життя, в тому числі під час війни. Насамперед, це перевірка на зрілість, відповідальність, вміння переборювати перепони.

Самодопомога спонукає посттравматичне зростання. Екстремальні події перевертають основні уявлення людини, - віру в безпечний та справедливий світ, ілюзії стосовно себе, свого оточення, та усвідомлення негативної сторони реальності, але це також досвід позитивних змін. Цей процес не простий і вимагає часу та терпіння [48].

Численні статистичні дослідження ветеранів збройних конфліктів показують, що у перспективі позитивні наслідки для особистості перевищують негативні [37]. Слід враховувати, що військовослужбовці є активними, психологічно та професійно підготовленими, на відміну від цивільних, особливо жінок та дітей. Поширеність феномену посттравматичного зростання коливається в межах 30 і 70 % постраждалих, це залежить від віку, статі, освіти та доходу, а також від часу, що минув [69]. Вираженість посттравматичного зростання залежить від рівня дистресу, незначні проблеми не стимулюють зростання.

В. О. Климчук зауважує психологічна самодопомога це здатність психіки відновлюватися, зцілюватися, коли людина конструктивно переосмислює власні переживання, пов'язані зі стресовою ситуацією, її життєстійкість значно підвищується [18].

#### **1.4. Аспекти психологічної самодопомоги жінок в умовах війни**

Принцип психологічної самодопомоги це гармонізація, адаптація та розвиток особистості, це процес самодопомоги людині собі і можливість допомоги своєму оточенню: партнерові, родині, своєї організації, громаді. Завдання психологічної самодопомоги полягає не лише в розв'язанні конкретної ситуації, а й у навчанні людини надалі вирішувати різні проблеми та бути готовою до них як до постійних складових життя.

Найбільш цінний результат психологічної самодопомоги - коли людина стає психотерапевтом для себе, тобто навчається самостійно долати труднощі без допомоги психолога чи консультанта, покращуючи своє благополуччя та якість життя.

Викладений вище теоретичний аналіз особливостей психологічної самодопомоги як форми долаючої поведінки жінок в умовах війни, засвідчує доречність виокремлення основних аспектів психологічної самодопомоги.

Зокрема, самодопомога - включає фізичний, емоціональний, духовний, професійний та соціальний аспекти рис 1.1.

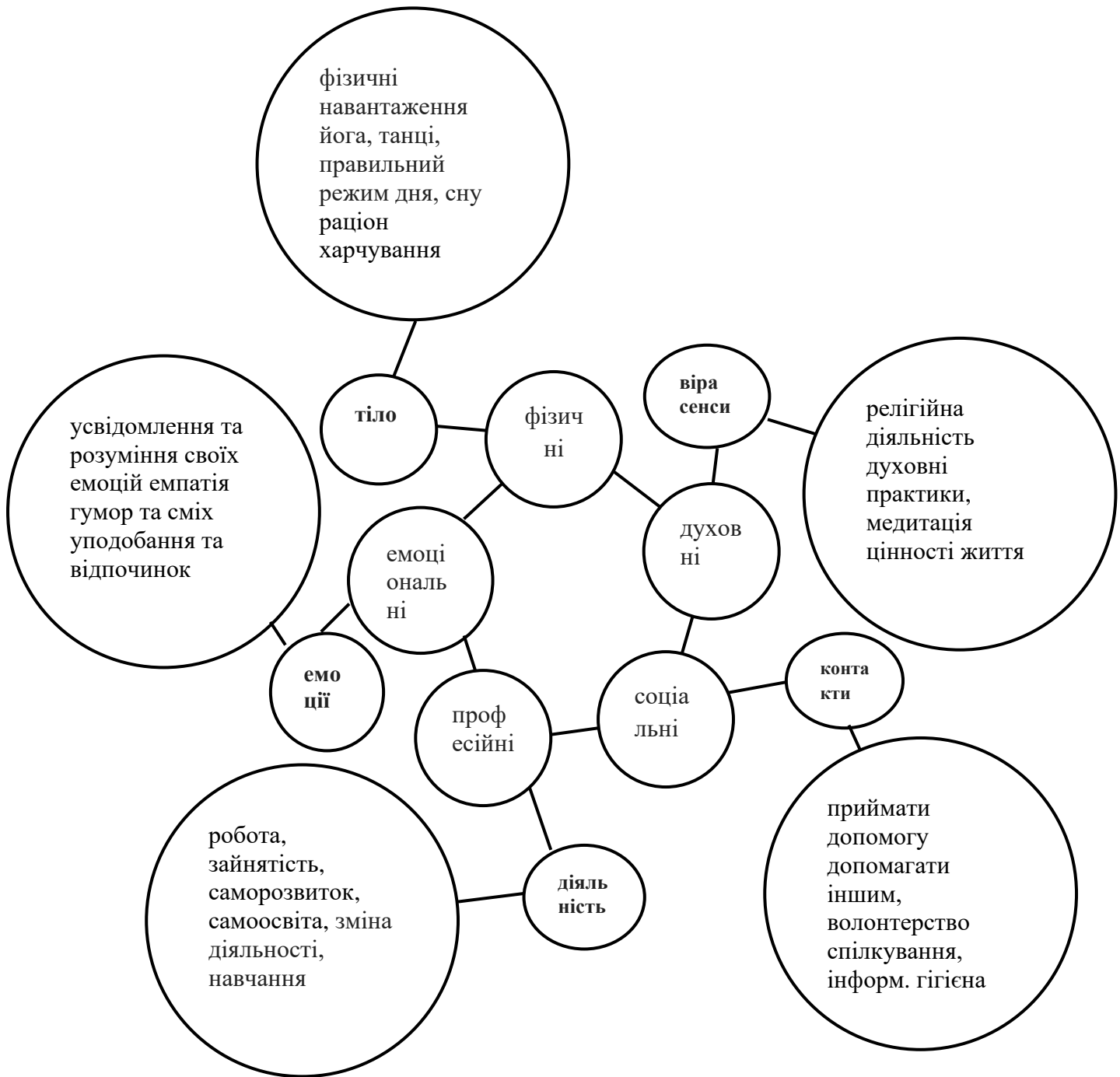


Рис 1.1. Аспекти психологічної самодопомоги жінок в умовах війни

Фізичні аспекти самодопомоги. Фізична активність важлива для фізичного і для психічного здоров'я. Помірні фізичні навантаження сприяють поліпшенню загального самопочуття, покращують настрій, концентрацію уваги, підвищують рівень енергії стабілізують сон та функціональні можливості організму, знижують симптоми стресу, депресії та ризику

вигоряння. Правильний режим дня, сну, харчування важливі для здоров'я. Регулярні медичні огляди є важливим кроком для профілактики як фізичних, так і психічних захворювань. Дослідження показали, що заняття йогою, танцями, відвідування басейну а також такі хобі, як садівництво допомагають пом'якшити вплив гострого стресу.

Емоціональні аспекти самодопомоги. Емоції мають значний вплив на наше мислення та поведінку, вони допомагають нам зрозуміти навколишній світ. Розуміння та усвідомлення власних почуттів є важливим аспектом для досягнення емоційного здоров'я. Емпатія - це вміння відчувати емоції іншої людини. Покращення емпатичних навичок через різні методи зміцнює загальне психічне здоров'я. Гумор і сміх є надійними засобами для покращення психічного та фізичного здоров'я. Гумор - це адаптивна стратегія емоційного регулювання, яка довела свою ефективність у подоланні життєвих випробувань. Творчість покращує самопочуття, дозволяє виразити почуття та емоції, це простір для особистих досягнень. Найбільш вживане визначення творчості включає когнітивні процеси, направлені на створення нового, нестандартного, своєрідного, самобутнього та оригінального. У сенсі самодопомоги люди вдаються до музики, співів, гри на музичних інструментах, арт-терапії чи письменницькій творчості. Час, проведений на природі (спостереження за природою) має позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Природне середовище знижує імпульсивність і тривожність, зменшує симптоми стресу, покращує пам'ять і концентрацію, а також позитивно впливає на загальний фізичний стан, оскільки зазвичай включає помірну фізичну активність. Терапія за участю тварин покращує фізичний, емоційний, когнітивний та соціальний стан пацієнта. Користь від взаємодії з тваринами можна отримати не лише в рамках терапевтичних сесій, а й у повсякденному житті.

Духовні аспекти самодопомоги. Релігійна свідомість пов'язана з меншою кількістю депресивних симптомів. Підвищений ступінь релігійності (усвідомлення важливості релігії, особиста релігійна діяльність, відвідування

релігійних об'єктів) пов'язана з вищим рівнем стресостійкості. Цінності життя можна розглядати як керівні принципи, що надають сенсу нашим діям та поведінці. Духовні практики такі як молитва та медитація, мають позитивний вплив на фізичний і на психологічний добробут.

Соціальні аспекти самодопомоги. Волонтерство тісно пов'язане з власною позитивною оцінкою. Участь у продуктивній діяльності може знизити депресивні симптоми. Приймайте допомогу - близькі люди, друзі можуть підтримати.

Професійні аспекти самодопомоги. Робота, значуща для інших і змістовна для себе самого, сприяє поліпшенню психічного здоров'я. Основними аспектами значущої роботи є: самореалізація, соціальний вплив, особисті досягнення, кар'єрний ріст, автономність, спорідненість, пов'язаність з іншими, користь для інших, почуття компетентності. Сприйняття своєї роботи як значущої пов'язане з: меншою кількістю психічних проблем, таких як психологічний дистрес, депресія, тривога, захистом від емоційного вигоряння, нижчим рівнем депресії, стресу, меншою кількістю негативних наслідків трудового стресу в вигляді нездорової поведінки (такої як погане харчування, вживання тютюну та алкоголю) або можливого вигоряння.

Враховуючи все вище зазначене, можна припустити, що рівень психологічної самодопомоги особистості залежить від здатності рівноцінно активізувати та реалізувати різні аспекти самодопомоги, зокрема фізичні, емоційні, духовні, професійні та соціальні. Реалізація та рівномірна активізації цих аспектів можливі за умови наявності відповідних умінь та ресурсів у особистості.

## **Висновки до розділу 1**

Розробка проблеми стресу знайшла своє відображення в багатьох роботах, присвячених фізіологічним, клінічним, психологічним та іншим аспектам його проявів, при цьому стрес вивчається з позицій

об'єктивістського та суб'єктивістського рівнів. Порівняння теорій психологічного стресу відображає різні аспекти характеристики стресу. Аналіз літератури показав існування великої кількості робіт, присвячених поняттю стресу, дослідженню численних його видів. Стрес, у роботах вчених, вивчається та аналізується, систематизується та класифікується за різними ознаками та поки що не існує єдиної завершеної системи, визнаної більшістю науковців. Незважаючи на те, що накопичено значний матеріал з поняття, проблеми стресу та деякі аспекти все ще вивчені недостатньо, багато що тільки намічено для досліджень.

Для жителів України в умовах повномасштабного російського воєнного вторгнення відбувається індивідуальна та колективна травматизація, що, відповідно, впливає на рівень індивідуального психосоматичного та громадського здоров'я. Війна в поєднанні з постковідною ситуацією, є ідеальним середовищем для психічних розладів. Можна зазначити що основними чинниками психічної травматизації для військовослужбовців є реальна загроза життю, для полонених - стан невизначеності та невідомості, небезпека, тяжкі побутові умови, для біженців - невизначеність становища та відсутність надійної інформації про ситуацію у рідному місті, побутова невлаштованість, для родичів військовослужбовців - тривога за життя близьких, які приймають участь у бойових діях.

Один з головних факторів який впливає на те як особистість може справлятися зі стресовою ситуацією є гендерна відмінність, чоловіки та жінки по різному сприймають і діють при стресі. Жінка, на відміну від чоловіка, не боїться показати свою слабкість перед суспільством і охоче обговорює причину стресу, або звертається до фахівців для того щоб мати змогу його подолати, чоловіки ж вважають за краще справлятися зі складною ситуацією самостійно.

Сьогодні науковці у визначенні копінгу, тотожні з тим, що це дії спрямовані на регулювання свого стану, тобто усвідомлені поведінкові, когнітивні зусилля. Опанувальна поведінка, в психології розділяє поняття

копінгу і захисту. Головна мета цих психологічних механізмів - збереження психологічного здоров'я людини в умовах стресу. Зараз проводяться дослідження копінгу з урахуванням гендерних особливостей, вікової динаміки, сімейного та групового копінгу.

Екстремальні умови спонукають багатьох українців до перегляду життєвих орієнтирів, поглибленого саморозуміння, прийняття себе й інших, актуалізації свого внутрішнього потенціалу та розширення адаптивних можливостей. Війна обмежує базисні потреби людини, але й відкриває шляхи задоволення складних потреб: спільно, гідно, віддано, в співпричетності та самоподоланні.

Самодопомога важлива для досягнення та підтримки психологічного здоров'я. Кожен дбає про себе по-своєму, але зрештою самодопомога зводиться до способу життя, за допомогою якого людина здатна реалізувати свої здібності, впоратися зі звичайними та довготривалими стресами життя, продуктивно та плідно працювати. Турбота про себе може включати безліч різноманітних компонентів, як-от раціон харчування, фізичні вправи, йога, медитація, творчість, волонтерство, релігійні вірування тощо. Самодопомога це реалізація та рівноцінність різних аспектів життя - фізичних, емоціональних, духовних, професійних та соціальних.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОСОГИ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1. Аналіз актуальних досліджень особливостей психологічної самодопомоги в умовах війни

Дослідження особливостей психологічної самодопомоги в умовах війни передбачає необхідність попереднього емпіричного діагностування цього явища. Як зазначалося вище, рівень психологічної самодопомоги особистості визначається рівноцінною активізацією та спроможністю реалізувати визначені аспекти психологічної самодопомоги: фізичні, емоціональні, духовні, професійні та соціальні.

Здійснюючи аналіз методів дослідження психологічної самодопомоги можна виділити дві основні групи методик:

- 1) орієнтовані на вивчення психологічної самодопомоги як складової більш широкого концепту;
- 2) безпосередньо досліджують психологічну самодопомогу;

Одна група методик спрямована на діагностику в усіх сферах життєдіяльності людини, інша - на діагностику психологічної самодопомоги в окремих сферах. Окремо виділяється група методик, що призначена для вивчення психологічної самодопомоги без прив'язки до конкретної життєвої сфери особистості:

- Коротка форма оцінки здоров'я MOS SF-36 (Medical Outcomes Study-Short Form);
- Шкала психологічного благополуччя ( К.Ріфф);
- Індекс загального психологічного благополуччя;
- Опитувальник ВООЗ-100 (коротка версія ВООЗ-26);
- The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (А.Воттерман);

- Опитувальник загального здоров'я (General Health Questionnaire, GHQ);
- Ноттінгемський профіль здоров'я (Nottingham Health Profile);
- Каліфорнійський психологічний опитувальник (California Psychological Inventory - CPI);
- Методика The WHO-Five Well-being Index (Індекс психологічного благополуччя);
- Представлення студентів про психологічне благополуччя та його ретроспективна самооцінка (Л. Б. Козьміна).

Група методів діагностики суб'єктивної самопомоги особистості включає наступні методики:

- методика оцінки суб'єктивного благополуччя (О. І. Серeda, Н. Б. Парфенова), яка включає шкали, що вимірюють: задоволеність особистими ресурсами, соціальну активність, досвід емоційного благополуччя, задоволеність міжособистісними відносинами та професійним вибором;
- Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (Subjective Happiness Scale);
- Діагностика психічного благополуччя - The Warwick-Edinburgh Mental Well-being scale.

Основну частину психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення психологічної самопомоги, представляють проєктивні техніки та методи. Вони орієнтовані на виявлення неусвідомлених спонукань особистості, які неможливо відкрити за допомогою стандартизованих методик та опитувальників. Проєктивні методики дозволяють передбачити індивідуальну поведінку та особливості емоційного сприйняття в конфліктних, емоційно напружених чи інших нейтральніших життєвих ситуаціях.

Серед найбільш поширених проєктивних методик, що використовуються в сучасній психологічній науці, є такі:

- імпресивні методики - тест М. Люшера, кольоровий тест відносин (Є. Б. Варшаловська);
- експресивні методики - малюнкові тести («Намалюй людину» К. Маховер, «Неіснуюча тварина»), адитивні тести («Незакінчені речення»);
- інтерпретаційні методики - тест фрустраційної толерантності С. Розенцвейга (PF), тематичний апперцептивний тест (ТАТ);
- конститутивні методики - тест чорнильних плям (Г. Роршаха).

При цьому, більшість з цих методик лише частково відображають особливості психологічної самопомоги. Тому важливо наголосити, оцінку психологічної самопомоги ускладнюють індивідуальні особливості долаючої поведінки кожної людини в екстремальних умовах (умовах війни), постійні зміни актуального стану особистості та її реалізація в різних сферах життя.

## **2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження особливостей психологічної самопомоги жінок в умовах війни**

Емпіричні дослідження включають спостереження та вивчення конкретних явищ, проведення експериментів, а також узагальнення, класифікацію та опис отриманих результатів, з подальшим їх використанням у практичній діяльності людей.

Дослідження стосовно особливостей психологічної самопомоги жінок в умовах війни було проведено у Житомирській області. Дане емпіричне дослідження має два завдання: а) дослідити особливості психологічної самопомоги та визначити найбільш вагомі, потужні форми долаючої поведінки жінок в умовах війни; б) виявити ресурси, можливості та заходи вдосконалення психологічної самопомоги жінок, постраждалих від війни.

Етапи дослідження особливостей психологічної самопомоги жінок в умовах війни: перший етап (організаційний) - процедура організації психологічного дослідження; другий етап (теоретичний) - теоретичне дослідження особливостей психологічної самопомоги жінок в умовах війни; третій етап (емпіричний) - емпіричне дослідження; четвертий етап (аналітичний) – аналіз результатів теоретичного та емпіричного дослідження особливостей психологічної самопомоги жінок в умовах війни.

Збір даних відбувся у травні-червні 2024 р. за допомогою Google-форм. Опитування було анонімним. Перший блок запитань був спрямований на збір анкетних даних учасниць (вік, місце проживання, освіта, сфера професійної діяльності). Другий блок, мав на меті визначити суб'єктивне ставлення до самопомоги як форми долаючої поведінки, зокрема, містить відповіді опитаних жінок, як вони турбуються про власне фізичне здоров'я, як проводять дозвілля, яке мають хобі, як та з ким спілкуються.

Було зроблено аналіз якісних відповідей, були розраховані частоти прояву ознак травматизації та способів їх подолання, були порашовані

описові статистики кількісних показників, що дозволило окреслити основні тенденції переживання та подолання важких життєвих подій жінками в умовах війни.

Для дослідження ресурсної сфери жінок у часі війни були використані дві основні методики дослідження ресурсно-поведінкової терапії тест BASIC Ph та опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана:

1) Тест BASIC Ph - для виявлення особистісних ресурсів подолання життєвих труднощів.

Кожна людина має шість каналів подолання стресу, що дозволяють, зберегти своє ментальне та соматичне здоров'я, зменшити емоційну та фізичну напругу, викликану впливом різних несприятливих факторів. Розуміння своїх сильних сторін та розвиток слабких (пасивних) каналів посилює і збагачує ресурси людини. Здатність подолати кризу є у кожного з нас, успішність залежить від розуміння, вміння використати наявні і доступні ресурси людини. Канали подолання мають свої переваги та слабкі місця, при цьому у кожної людини домінують лише кілька. Тест BASIC Ph містить 36 тверджень, які визначають що саме допомагає впоратися зі стресом найкраще.

Опис каналів подолання стресу тесту BASIC Ph:

**Belief & values** - Вміння вірити у Бога, вищу силу, самого себе, в свою місію, систему життєвих цінностей, світогляд, ідеологію, філософію життя.

**Affect** - Вміння розуміти, називати, виражати свої почуття у будь-якій формі: співи, танці, малювання тощо.

**Socialization** - Вміння спілкуватись, підтримувати соціальні зв'язки, допомагати іншим людям, звертатись за допомогою і підтримкою до друзів, близьких людей чи кваліфікованих спеціалістів.

**Imagination** - Вміння мріяти, уявляти, прислухатись до своєї інтуїції, проявляти свою творчість та креативність, фантазувати, імпровізувати, відноситись до ситуації з почуттям гумору.

**Cognition** - Вміння оцінити ситуацію, визначати пріоритетність, бути відкритим новій інформації, новим ідеям, приймати альтернативи, критично мислити, планувати, вирішувати або делегувати проблеми та саморефлексія.

**Physical** - Вміння відчувати своє тіло, тепло та холод, біль, задоволення, напругу, розслаблення, застосовувати тілесні практики, дихальні вправи та фізичні навантаження.

Модель «BASIC Ph» можна порівняти з «містом через прірву», яка допомагає виходу людині з кризової ситуації, та сприяє поєднанню внутрішнього «Я» з зовнішнім «Світом» (Lahad & Leykin; Leykin, 2013) [64].

2) Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана - для виявлення домінуючих копінг стратегій.

Дана методика виявляє бажані способи поведінки при подоланні труднощів, та визначає копінг-механізми, копінг-стратегії.

Впоратися з негативними життєвими обставинами допомагають постійно змінювані когнітивні і поведінкові зусилля людини направлені на подолання труднощів, зменшення їх негативних наслідків, уникання цих труднощів або відкладення їх вирішення. Свідома поведінка, активно змінити, перетворити ситуацію, взяти під контроль або пристосуватися до неї. Стили і стратегії свідомої соціальної поведінки залежать від адекватних особистісних особливостей і ситуації, специфічних зовнішніх і (або) внутрішніх вимог, які випробовують або перевищують ресурси людини.

Опитувальник містить 50 тверджень, які стосуються поведінки людини у стресовій ситуації та оцінює як часто чи рідко дана поведінка проявляється, це може бути - низький, середній або високий рівень напруженості, що відповідно свідчить про адаптивний, прикордонний або дезадаптаційний варіант копінга.

Опис копінг-стратегій опитувальника Р. Лазаруса, С. Фолкмана:

**Конфронтаційний копінг.** Агресія, ворожість направлені на зміну ситуації, готовність до ризику.

**Дистанціювання.** Відокремленість від ситуації, зменшення її значущості.

**Самоконтроль.** Контроль своїх почуттів та дій, саморегулювання.

**Пошук соціальної підтримки.** Пошук емоційної підтримки, соціалізація.

**Прийняття відповідальності.** Усвідомлення своєї ролі у виникненні ситуації, пошук шляхів її розв'язання.

**Втеча-уникнення.** Вигадане намагання та поведінка спрямована на втечу або уникнення проблем.

**Планування вирішення проблеми.** Аналіз проблеми та шляхів що до її зміни на краще.

**Позитивна переоцінка.** Зосередженість зусиль на позитивному сприйнятті себе, ситуації, релігійність.

Таким чином, були досліджені особливості психологічної самопомоги жінок в умовах війни, виявлені які поведінкові стратегії переважають у досліджуваних жінок, а також їхні особистісні ресурси, можливість їх подальшого розвитку. Це емпіричне дослідження дозволяє окреслити основні тенденції переживання та подолання важких життєвих подій жінками у часі війни.

## **Висновки до розділу 2**

Другий розділ описує підсумки критичного аналізу наявних психодіагностичних методик, що використовуються при вивченні психологічної самопомоги в умовах війни - одні досліджують психологічну самопомогу як частину більш розлогого конструкту, другі безпосередньо психологічну самопомогу. Є методики, що діагностують психологічну самопомогу у всіх сферах життєдіяльності людини, інші в окремих сферах. Значна частина психодіагностичних методик спрямована на виявлення неусвідомлюваних мотивів особистості, проєктивні методики

можуть передбачити індивідуальний стиль поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Емпіричне дослідження особливостей психологічної самодопомоги жінок в умовах війни було проведено у Житомирській області воно має завдання визначити найбільш сильні форми долаючої поведінки жінок в умовах війни, знайти ресурси поліпшення психологічної самодопомоги та розробити рекомендації для підвищення ефективності психологічної самодопомоги жінок в умовах війни.

Для чіткої послідовності наукового дослідження сплановано етапи вивчення особливостей психологічної самодопомоги жінок в умовах війни, який відображає черговість його виконання.

Збір даних відбувся у травні-червні 2024 р. за допомогою Google-форм. Перший блок запитань було призначено для отримання анкетних даних учасниць, другий блок визначив суб'єктивне ставлення до самодопомоги, як форми долаючої поведінки.

Тест BASIC Ph показав здатність жінок Житомирщини подолати кризові ситуації за допомогою наявних і доступних ресурсів людини, 36 тверджень визначили, що саме допомагає впоратися зі стресом найкраще.

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана за допомогою 50 тверджень, виявив домінуючі копінг стратегії опитуваних жінок, вони стосуються поведінки людини та часто чи рідко дана поведінка проявляється.

Аналіз якісних відповідей дозволв визначити основні тенденції переживання та подолання важких життєвих подій жінками в умовах війни, виявити які поведінкові стратегії переважають у досліджуваних жінок, а також їхні особистісні ресурси, можливість їх подальшого розвитку.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічної самодопомоги жінок в умовах війни

Вибірку емпіричного дослідження стосовно особливостей психологічної самодопомоги жінок в умовах війни склали 62 жінки, які проживають на даний момент у Житомирській області, віком від 16 до 61 років. Більшість опитаних у віковій категорії 45-55 років, а саме - 52%, що видно з діаграми рис. 3.1.

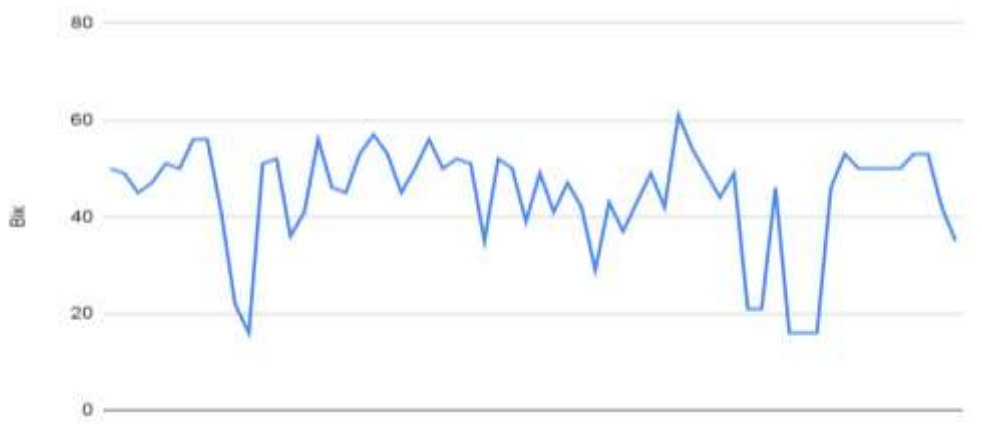


Рис. 3.1. Вік учасниць опитування

Збір даних відбувся у травні-червні 2024 р. за допомогою Google-форм. Опитування було анонімним. Перший блок запитань призначено для отримання анкетних даних, всі учасниці опитування заповнили анкету, в якій вказали свій вік, місце перебування, освіти, сферу професійної діяльності.

Серед опитаних найбільшу частину по професійній діяльності склали: вчителі - викладачі - 14.6%, безробітні - 12.9%, бухгалтери - 11.3%, продавці - 8.1%, директори - 4,8%, перукарки та психологині по 3.2% відповідно. Є також представниці таких професій, як - касир, державний інспектор з енергонагляду, баріста, ФОП, консультант з працевлаштування, інженер-

землевпорядник, менеджер з продажу, флорист, юрист, технік-інвентаризатор та кухар, рис. 3.2.

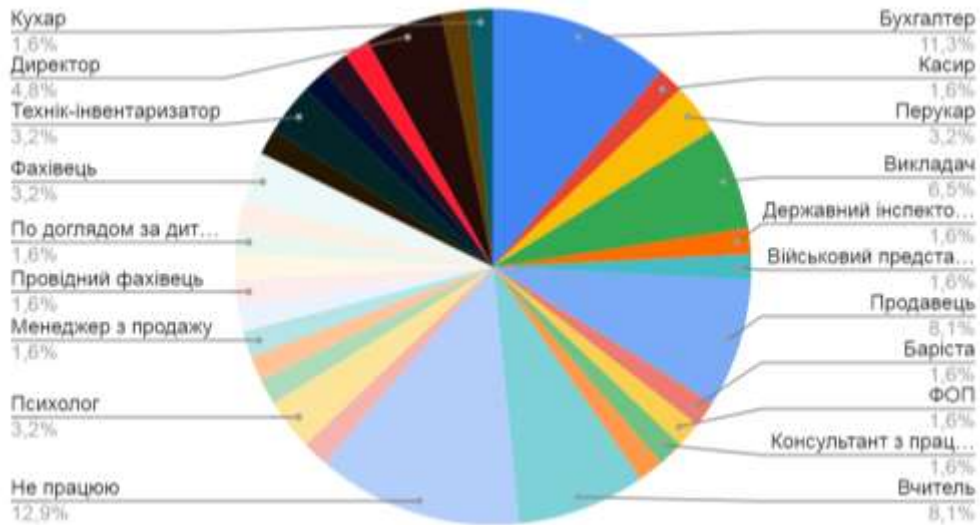


Рис. 3.2. Професії учасниць опитування

Більшість жінок які прийняли участь у дослідженні мають вищу освіту, а саме 75,8%, середню - 17,7%, та дві вищі - 4,8%, рис. 3.3.

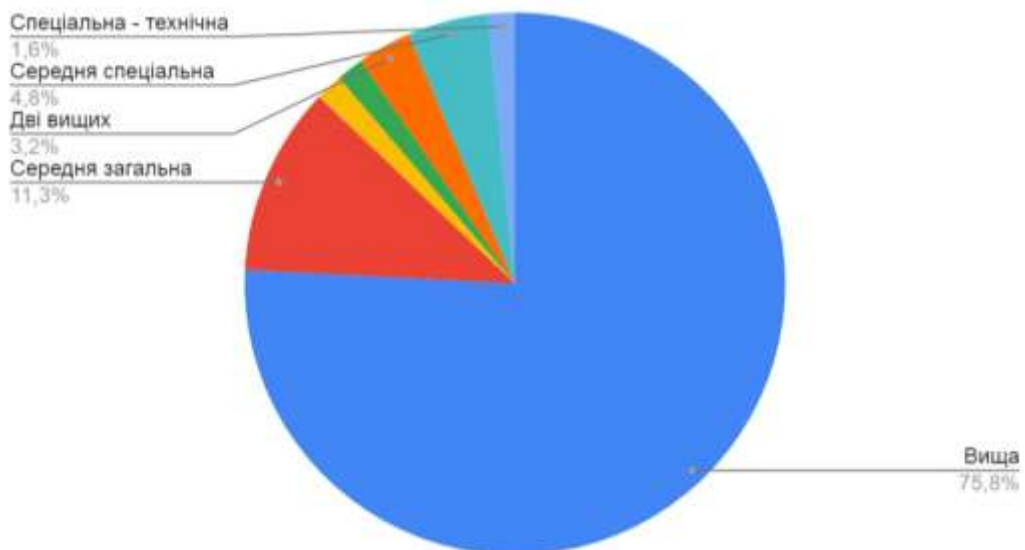


Рис. 3.3. Освіта учасниць опитування

Завдяки дослідженню було встановлено скільки учасниць дослідження які були вимушені виїхати зі своїх домівок до більш безпечних територій, перебували в різних містах України чи за кордоном, рис 3.4.:

Вдома, не виїздила - 29 жінок - 46.8%

Переміщувалася всередині країни, але вже повернулася додому - 15 жінок - 24.2%

Переїздила за кордон, але повернулася додому - 14 жінок - 22.6%

Переміщувалася всередині країни й поки не повертаюся додому - 4 жінки - 6.4%

Переїздила за кордон і поки не повертаюся додому - 0%

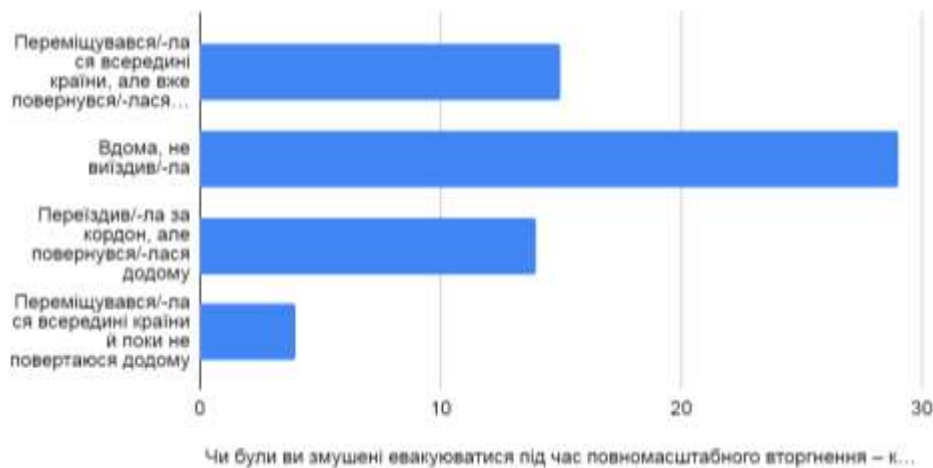


Рис. 3.4. Місце перебування та переміщення учасниць опитування

Другий блок дослідження визначав суб'єктивне ставлення до самопомогі, як форми долаючої поведінки, за допомогою тесту BASIC Ph та опитувальника «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана

У тесті BASIC Ph опитанні жінки обрали, що роблять у стресовій ситуації, що їм найліпше допомагає справитися, а що - незначною мірою. Для когось цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити, для когось розуміти власні почуття або прагнення до спілкування, хтось намагається логічно та критично мислити, а для когось спосіб стресодолаання це фізична активність.

У наведених нижче діаграмах 3.5. - 3. 10. видно яка відповідна стратегія подолання стресу більш розвинута у опитаних жінок, а яка менш.

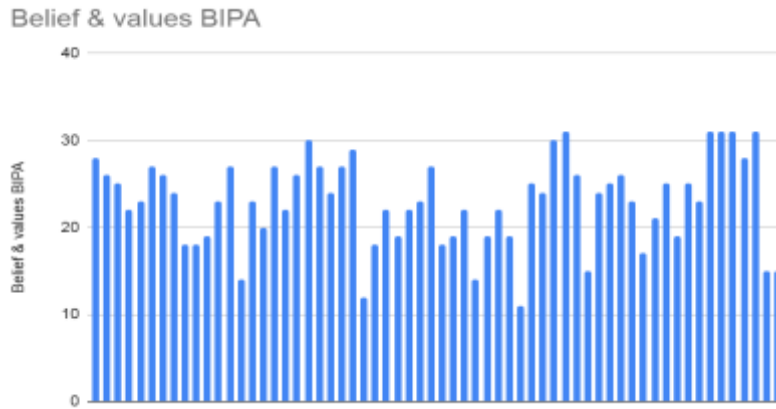


Рис. 3.5. Значення балів за діагностованим способом подолання стресу у опитаних Belief & values

Спосіб подолання стресу Belief & values у опитаних набрав середній бал 22,95, при цьому найменший середній бал - 1,7 набрало питання №1 - Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми, а найбільший середній бал - 4,8 питання №13 - Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що».



Рис. 3.6. Значення балів за діагностованим способом подолання стресу у опитаних Affect

Спосіб подолання стресу у опитаних Affect набрав середній бал 15,16, при цьому найменший середній бал - 1,8 набрало питання №2 - Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, - до прикладу, плачу, коли думаю про себе, а найбільший середній бал - 3,5 балів питання №26 - Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії.



Рис. 3.7. Значення балів за діагностованим способом подолання стресу у опитаних Socialization

Спосіб подолання стресу у опитаних Socialization набрав середній бал 13,92, при цьому найменший середній бал - 1,5 набрало питання №33 - Я пишу листи та е-мейли до друзів - з надією на їх відповідь, а найбільший середній бал - 3,2 балів питання №15 - Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї.



Рис. 3.8. Значення балів за діагностованим способом подолання стресу у опитаних Imagination

Спосіб подолання стресу у опитаних Imagination набрав середній бал 16,27, при цьому найменший середній бал - 1,7 набрало питання №10 - Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки - як спосіб пошуку вирішення проблеми, а найбільший середній бал - 3,6 балів питання №16 - Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві.



Рис. 3.9. Значення балів за діагностованим способом подолання стресу у опитаних Cognition

Спосіб подолання стресу у опитаних Cognition набрав середній бал 23,76, при цьому найменший середній бал - 3,1 набрало питання №17 - Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком, а найбільший середній бал - 4,4 балів питання №29 - Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них.

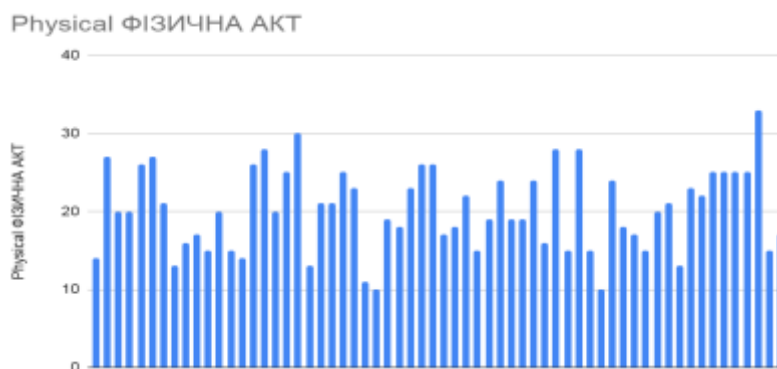


Рис. 3.10. Значення балів за діагностованим способом подолання стресу у опитаних Physical

Спосіб подолання стресу у опитаних Physical набрав середній бал 20,27, при цьому найменший середній бал - 2,7 набрало питання №6 - Я їм або сплю менше, ніж звичайно, - або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай, а найбільший середній бал - 4,1 балів питання №24 - Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем.

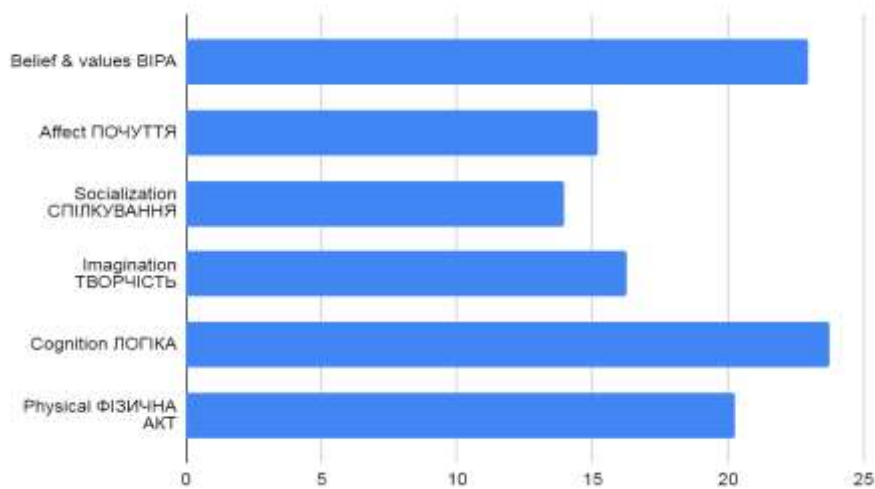


Рис. 3.11. Зведена діаграма використовуваних способів стресоподолання у опитаних жінок

На зведеній діаграмі 3.11. видно що з шести каналів подолання стресу домінуючим у більшості опитаних є канали Cognition - логіка та Belief & values - віра, трохи менше Physical - фізична активність, а найменш використовується Socialization - спілкування.

Малюнок 3.12. демонструє відсоткове співвідношення способів подолання стресу опитаних жінок.

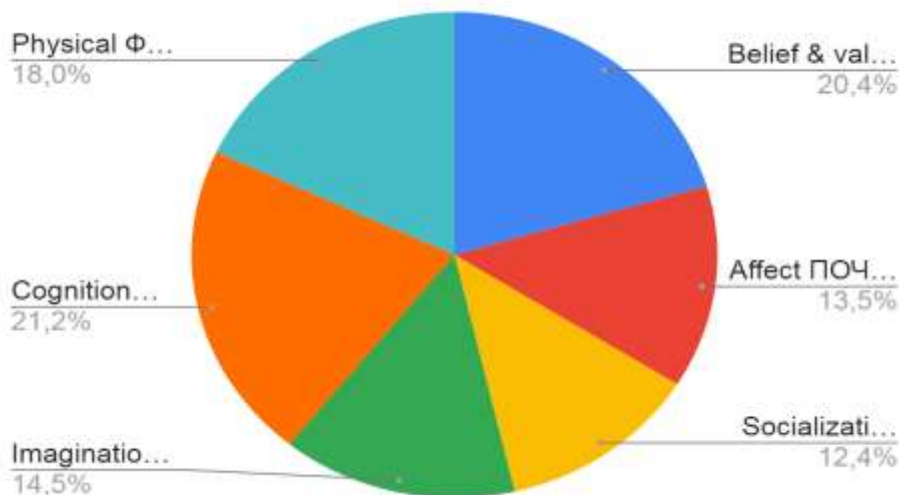


Рис. 3.12. Узагальнені результати, отримані за допомогою тесту BASIC Ph

Використання каналів стресоподолання у процентах: Cognition логіка - 21,2%, Belief & values віра - 20,4%, Physical фізична активність - 18,0%,

Imagination творчість - 14,5%, Affect почуття - 13,5%, Socialization спілкування - 12,4%.

Опитувальник «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана містить 50 тверджень - список поширених копінг-стратегій. Жінки мали змогу відмітити способи, які вони використовували і як часто, щоб впоратися з життєвими труднощами.

У наведених нижче діаграмах 3.13. - 3. 20. видно які копінг стратегії опитані жінки використовують частіше, яка цілеспрямована соціальна поведінка дозволяє справитися з важкими життєвими ситуаціями: у когось це конфронтаційний копінг, хтось дистанціюється, де хто вмикає самоконтроль, хтось шукає соціальної підтримки або приймає відповідальність на себе, комусь необхідна втеча-уникнення, а хтось займається плануванням вирішення проблеми та позитивною переоцінкою ситуації.



Рис. 3.13. Значення балів за діагностованою стратегією Конфронтаційний копінг у досліджуваних

Конфронтаційний копінг у досліджуваних набрав середній бал 10,27, при цьому найменший середній бал - 1,2 набрало твердження №26 - Ризикували відчайдушно, а найбільший середній бал - 2,3 твердження №37 - Стояли на своєму і боролися за те, що хотіли.



Рис. 3.14. Значення балів за діагностованою стратегією Дистанціювання у досліджуваних

Стратегія дистанціювання у досліджуваних набрала середній бал 10,84, при цьому найменший середній бал - 1,5 набрало твердження №32 - Не допускали до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися, а найбільший середній бал - 2,5 твердження №11 - Намагалися побачити в ситуації і щось позитивне.

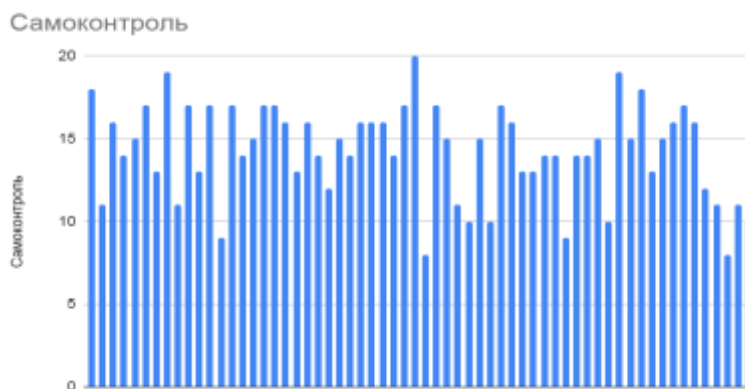


Рис. 3.15. Значення балів за діагностованою стратегією Самоконтроль у досліджуваних

Стратегія самоконтроль у досліджуваних набрала середній бал 14,27, при цьому найменший середній бал - 1,4 набрало твердження №50 - Думали про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою Ви захоплюєтеся, і намагаєтеся наслідувати, а найбільший середній бал - 2,6 твердження №49 - Прокручували в голові, що Вам сказати або зробити.



Рис. 3.16. Значення балів за діагностованою стратегією Пошук соціальної підтримки у досліджуваних

Стратегія пошук соціальної підтримки у досліджуваних набрала середній бал 10,94, при цьому найменший середній бал - 0,8 набрало твердження №17 - Зверталися за допомогою до фахівців, а найбільший середній бал - 2,6 твердження №4 - Говорили з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.

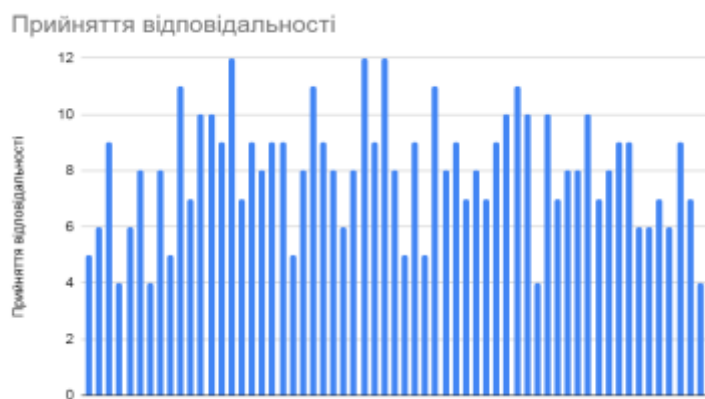


Рис. 3.17. Значення балів за діагностованою стратегією Прийняття відповідальності у досліджуваних

Стратегія прийняття відповідальності у досліджуваних набрала середній бал 7,95, при цьому найменший середній бал - 1,9 набрало твердження №5 - Критикували і картали себе, а найбільший середній бал - 2,1 твердження №19 - Вибачалися або намагалися все залагодити.



Рис. 3.18. Значення балів за діагностованою стратегією Втеча-уникнення у досліджуваних

Стратегія втеча-уникнення у досліджуваних набрала середній бал 13,89, при цьому найменший середній бал - 1,4 набрали два твердження №25 та 41 Намагалися поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, Відмовлялися вірити, що це справді сталося, а найбільший середній бал - 2,7 твердження №46 - Хотіли, щоб все це швидше як-то налагодилося або скінчилося.



Рис. 3.19. Значення балів за діагностованою стратегією Планування вирішення проблеми у досліджуваних

Стратегія планування вирішення проблеми у досліджуваних набрала середній бал 13,77, при цьому найменший середній бал - 1,9 набрало твердження №39 - Користувалися минулим досвідом, Вам доводилося вже потрапляти в такі ситуації, а найбільший середній бал - 2,7 твердження №1 - Зосереджувалися на тому, що потрібно робити далі - на наступному кроці.



Рис. 3.20. Значення балів за діагностованою стратегією Позитивна переоцінка у досліджуваних

Стратегія позитивна переоцінка у досліджуваних набрала середній бал 15,15, при цьому найменший середній бал - 1,9 набрало твердження №28 - Знаходили нову віру в щось, а найбільший середній бал - 2,5 твердження №23 - Набиралися досвіду в цій ситуації.

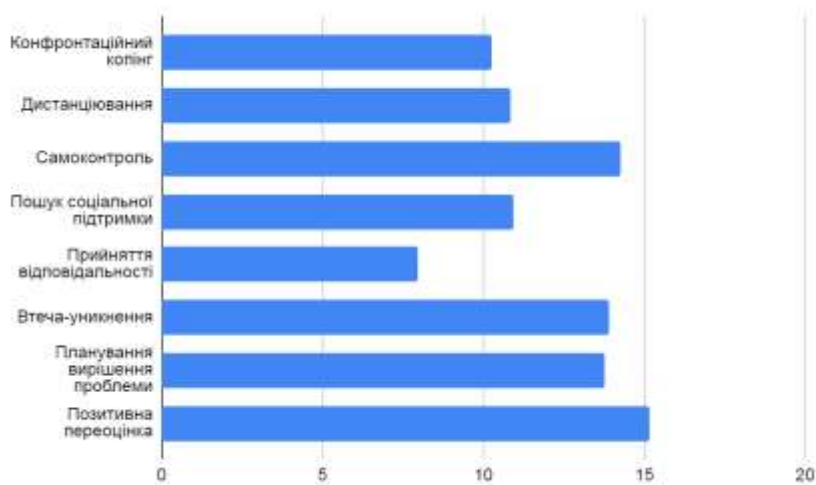


Рис. 3.21. Зведена діаграма використовуваних стратегій копінга у опитаних

Зведена діаграма 3.21. виявляє бажані опитаними жінками способи поведінки у важких життєвих ситуаціях, найчастіше жінки вдаються позитивної переоцінки ситуації та самоконтролю, найрідше схильні приймати відповідальність за ситуацію на себе.

Згідно з малюнком 3.22. можна оцінити відсоткове співвідношення використовуваних копінг стратегій.

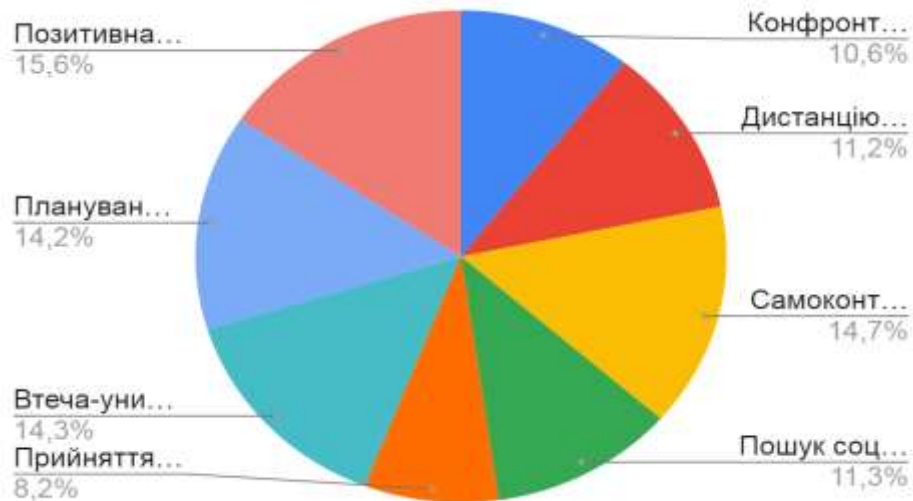


Рис. 3.22. Узагальнені результати, отримані за допомогою опитувальника «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана

Частота застосування копінг стратегій: позитивна переоцінка - 15,6%, самоконтроль - 14,7%, втеча-уникнення - 14,3%, планування вирішення проблеми - 14,2%, пошук соціальної підтримки - 11,3%, дистанціювання - 11,2%, конфронтаційний копінг - 10,6%, прийняття відповідальності - 8,2%.

Наслідки впливу війни складні, багаторівневі і залежать від багатьох факторів, адаптаційний потенціал жінки для життя в умовах війни залежить від психічних ресурсів особистості, від того які копінг стратегії та канали подолання стресу використовує людина. Здатність адаптуватися дозволяє людині зменшити дію стресових факторів, навіть за умов їх тривалості.

Проаналізувавши якісні відповіді респондентів на тест BASIC Ph та опитувальник «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана, відслідковуються основні тенденції виживання жінок в умовах війни та способи самопомоги для зменшення впливу війни на різні аспекти життя.

У таблицях 3.1. та 3.2. впорядковано результати анкетувань.

Таблиця 3.1.

#### Способи подолання стресу серед респонденток

Спосіб стресоподолання	Відсоток респонденток	Середній бал
Cognition логіка	21,2%	23,76
Belief & values віра	20,4%	22,95

Продовження таблиці 3.1.

Спосіб стресоподолання	Відсоток респонденток	Середній бал
Physical фізична активність	18,0%	20,27
Imagination творчість	14,5%	16,27
Affect почуття	13,5%	15,16
Socialization спілкування	12,4%	13,95

Результати анкетування показали, що найчастіше жінки Житомирщини у складних життєвих обставинах звертаються до своїх ментальних здібностей, логічно мислять, критично оцінюють ситуацію, відкриті для нових ідей, навчаються, збирають інформацію, аналізують проблему та вирішують її, тобто використовують канал стресоподолання - Cognition - 21,2%. Вірять у Бога, в себе, свою місію - 20,4% жінок, використовують спосіб - Belief & values. Фізично активні - 18% опитаних жінок, вони прислухаються до себе, відчувають своє тіло, займаються спортом, танцями, йогою – Physical. Креативні жінки займаються творчістю канал - Imagination - їх 14,5%, серед опитаних, вміють розпізнавати свої почуття 13,5% - канал Affect, прагнуть до спілкування, хочуть бути корисними та мають канал стресоподолання - Socialization - 12,4% опитаних жінок.

Таблиця 3.2.

## Копінг стратегії використовувані респондентками

Стратегія	Відсоток респонденток	Середній бал
Позитивна переоцінка	15,6%	15,15
Самоконтроль	14,7%	14,27
Втеча-уникнення	14,3%	13,89
Планування вирішення проблеми	14,2%	13,77
високий рівень напруженості копінга	59%	13-18
Пошук соціальної підтримки	11,3%	10,94
Дистанціювання	11,2%	10,84
Конфронтаційний допінг	10,6%	10,27
Прийняття відповідальності	8,2%	7,95
середній рівень напруженості копінга	41%	7-12

За результатами анкетування визначаємо рівень напруженості копінга, згідно з ключем опитувальника «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана: 0-6 балів - низький рівень напруженості, 7-12 балів - середній та 13-18 балів - високий рівень напруженості копінга, дезадаптація.

Отже серед опитаних жінок відсоткове співвідношення частоти конкретних варіантів поведінки: позитивна переоцінка - 15,6%, самоконтроль - 14,7%, втеча-уникнення - 14,3%, тобто 59% опитаних жінок мають високий рівень напруженості копінга.

Обрали планування вирішення проблеми - 14,2%, пошук соціальної підтримки - 11,3%, дистанціювання - 11,2%, конфронтаційний допінг - 10,6%, прийняття відповідальності - 8,2% тобто 41% жінок мають середній рівень напруженості копінга.

Найбільш напружена копінг-стратегія серед опитаних жінок - позитивна переоцінка - 15,6%, це свідчить про позитивне переосмислення ситуацій та намагання знайти позитивні переваги, аспекти та стимули для самореалізації та самоактуалізації. Ця стратегія вважається адаптивною, проте високий рівень напруженості копінга вказує на тривалість стресової ситуації та може бути перешкодою для практичної адаптації і залишитися лише у вигляді міркувань.

Стратегія - самоконтроль - 14,7%, наступна за рівнем напруженості, жінки цілеспрямовано регулюють свої переживання, придушують негативні емоції щоб мінімізувати їх вплив на розуміння ситуації. Висока напруженість копінгу може перешкоджати осмисленню змін у конкретній ситуації, пошуку потенційних можливостей та обмежити використання особистих ресурсів.

Найбільш використовувані стратегії позитивна переоцінка та самоконтроль, вказують на те, що жінки Житомирщини намагаються вирішувати проблеми завдяки зміні свого психологічного стану.

Стратегія втеча-уникнення - 14,3%, - вказує на те, що у жінок переважають такі моделі реагування як ігнорування, відкладання, заперечення, відволікання та фантазування, пасивність у спробах вирішення

проблем. Високий рівень копінга уникання може свідчити про деяку інфальтильність реакції на стрес та призвести до посилення проблемних ситуацій створення нових труднощів та розвитку негативних психічних станів.

Проблемно-орієнтована адаптивна копінг-стратегія - планування вирішення проблеми - 14,2%, дозволяє жінкам докласти зусилля для зміни ситуації, включаючи дослідження проблеми, аналіз можливих варіантів розвитку подій, планування, врахування особистого досвіду та об'єктивних умов.

Стратегія пошук соціальної підтримки - 11,3%, орієнтує жінок шукати нову потрібну інформацію, звертатись за допомогою, за порадою, за співчуттям та конкретно дієвою допомогою. Взаємодія з іншими людьми, їх підтримка та увага, пошук нових ресурсів - це стратегія, яка не дає можливості самостійного рішення проблеми, але не примушує віддалитись, вийти з ситуації.

Стратегія дистанціювання - 11,2%, дозволяє жінкам знизити суб'єктивну значущість проблеми зменшити рівень емоційної залученості. Щоб подолати негативні переживання жінки можуть використовувати гумор, відсторонення, раціоналізацію, перенесення проблеми на інший план, зміна фокусу уваги.

Стратегія конфронтаційний копінг - 10,6%, конфронтація з проблемою з середнім рівнем напруження дає змогу опиратись труднощам, енергійно та заповзято діяти для зміни ситуації відстоюючи свої інтереси, це активність, певна агресія та готовність ризикувати.

Найменш напружена стратегія опанувальної поведінки серед опитаних жінок є - прийняття відповідальності - 8,2%, жінки признають свою роль у походженні проблеми, об'єктивно бачать ситуацію, передбачають варіанти розгортання та прогнозують наслідки прийнятих рішень.

Копінг стратегії - планування вирішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності, показують що опитані жінки активно включенні в ситуацію та вживають конкретні дії для її вирішення.

Жінки Житомирщини, які взяли участь у емпіричному дослідженні, різного віку та різних професій просто неймовірні, найбільший середній бал 4,8 - у тесті BASIC Ph набрало твердження: «Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що» [64], у опитувальнику «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана, найбільший середній бал 2,7 має твердження: «Зосереджувалися на тому, що потрібно робити далі - на наступному кроці». Навіть у часи відчаю, страху та паніки наші надзвичайні жінки зберігають спокій, логічно та критично міркують, оцінюють та аналізують шляхи вирішення проблем, вірять у себе, вірять у краще, діють, підтримують рідних та надихають оточуючих.

### **3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки та збереження навичок психологічної самодопомоги жінок в умовах війни.**

Зважаючи на все вище вказане, можемо зазначити - рівень психологічної самодопомоги людини, а в даному випадку жінки, залежить від рівномірного застосування різних аспектів самодопомоги - фізичних, емоціональних, духовних, професійних та інш., активного використання своїх сильних каналів стресоподолання та розвиток пасивних, свідомої соціальної поведінки, адекватної оцінки індивідуальних особливостей та конкретної ситуації.

Психологічний стан жінки, дружини, мами, сестри, доньки впливає на психологічний клімат сім'ї, стосунки з друзями, з оточуючими, жінка створює навколо себе настільки безпечне середовище, наскільки це можливо, тому завдання психологічної самодопомоги не тільки допомогти тут і зараз, а навчитися долати різні життєві труднощі та бути підготованим до них як до невід'ємних чинників життя.

На підставі одержаних результатів емпіричного дослідження очевидно, що реалізація психологічної самодопомоги можлива, при наявності певних знань, вмінь та ресурсності особистості, залежить від доступності та вподобань людини, тому можна окреслити декілька рекомендацій для поліпшення психологічної самодопомоги жінок Житомирської області в умовах війни:

#### **1. Рівноцінна активація різних аспектів самодопомоги:**

**Фізична активність:** рекомендуються як метод зняття стресу, це можуть бути регулярні фізичні навантаження, танці, йога, плавання, також помірні фізичні навантаження ходіння, садівництво, проведений час на природі або її споглядання, важливими є режим сну, дня та раціон харчування.

**Соціальна підтримка:** важлива як спосіб подолання стресу, участь у волонтерстві підтримує та розвиває соціальні зв'язки, сприяє спілкуванню.

Творчість: заняття творчістю відволікають, надихають, заспокоюють, малювання, співи та музика, намистотерапія, вишивання, в'язання та інші види рукоділля важливий елемент психологічної самопомоги, участь у творчих майстер-класах, виставках та інших культурних заходах.

Духовність, віра: знижують рівень тривожності, участь у релігійній діяльності, відвідування релігійних об'єктів, духовні практики, медитації та дихальні вправи.

Емоції: розуміння та прийняття своїх емоцій важливі для нашої поведінки, емпатія, гумор та сміх, контакти з тваринами, розвиток своїх вподобань, якісний відпочинок.

Самореалізація: саморозвиток та самоосвіта, нові зайняття або зміна діяльності, навчання - нова друга освіта - все це поліпшує психічне здоров'я.

2. Розвиток пасивних менш використовуваних каналів стресодолання - Тест BASIC Ph пропонує для цього відповісти на наступні запитання:

Для розвитку Belief & values віра:

У що Ви вірите?

У кого Ви вірите?

Чи любите та/ яких традицій дотримуєтесь?

Які цінності важливі для Вас?

Які сенси є у Вашому житті?

Для розвитку Affect почуття:

Чи можете проявляти свої емоції?

Чи можете Ви назвати свої емоції?

Чи розпізнаєте емоції людей?

Чи можете поділитися своїми переживаннями?

Для розвитку Socialization спілкування:

Чи можете Ви звернутися за допомогою по потребі?

Чи можете надати допомогу?

Чи розділяєте Ви обов'язки в сім'ї?

Чи подобаються Вам люди з якими Ви спілкуєтесь? Чим подобаються?

Для розвитку Imagination творчість:

Чи відкриті Ви для нового? Ви новатор?

Чи є у Вашому житті час для мистецтва, створення чогось нового?

Ви мрієте?

Ви уявляєте свої бажання?

Для розвитку Cognition and thought логіка:

Як Ви отримуєте інформацію?

Перевіряєте її достовірність?

Це важливо для оцінки ситуації?

Чи відстежуєте прогрес у рішенні важких ситуацій?

Чи допомагає Ваш досвід не потрапляти у тіж самі ситуації?

Чи присутня самодисципліна у Вашому житті?

Для розвитку Physical фізична активність:

Чи турбуєтеся Ви про себе? Як?

Як Ви спите?

Як Ви відпочиваєте? Чи плануєте відпочинок? Чи притримуєтесь плану?

Чи практикуєте техніки релаксації? Які?

Чи є фізичні навантаження у Вашому житті?

Чи слідкуєте за своїм харчуванням?

Якщо на дані запитання складно відповісти то потрібна професійна психологічна допомога.

На жаль у відповідях опитувальника «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана найменший середній бал - 0,8 набрало твердження №17 - Зверталися за допомогою до фахівців, це свідчить про те що наші жінки не схильні звертатися до психологів...

3. Допомога психолога: доступність психологічної допомоги дуже важлива, це можуть бути центри психологічної допомоги, тренінги, регулярні консультації психолога, спеціально розроблені програми підтримки жінок для відновлення психологічної рівноваги. Запропоновані психологом

психологічні техніки чи фізіологічні можуть змінити фокус уваги та налаштувати на більш оптимістичний лад.

4. Навчання: вивчення теми психологічної самодопомоги в різних навчальних закладах може допомогти молодим людям подолати стрес або зменшити його вплив, пізнати та розвинути свої канали стресоподолання, свої копінг стратегії та інші аспекти самодопомоги.

5. Інформація: популяризація методів самодопомоги їх доступність та ефективність підвищить обізнаність та застосування цих методів в повсякденному житті, приверне увагу до важливості психологічної самодопомоги, як засобу підтримки психічного здоров'я.

6. Моніторинг: Тестування, регулярні емпіричні дослідження, опитування посприяють вчасному виявленню проблем у жінок та у всіх українців під час війни, допоможуть розробити та впровадити нові методи їх подолання.

Ефективна психологічна самодопомога, розуміння своїх сильних каналів стресоподолання та розвиток слабших, вмiле застосування різних копінг стратегій значно зменшують стан тривожності серед жінок Житомирської області. Наявність інформації про різні аспекти самодопомоги доступність ресурсів, можливість навчання різним методам, доступ до професійної психологічної допомоги сприяє покращенню психічного здоров'я жінок Житомирської області у часі війни, а це в свою чергу підвищує загальний рівень стійкості нашого суспільства до будь-яких стресових ситуацій.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі викладено результати проведення емпіричного дослідження особливостей психологічної самодопомоги жінок Житомирщини в умовах війни, як форми долаючої поведінки жінок в умовах війни.

Для дослідження були використані дві основні методики дослідження ресурсно-поведінкової терапії: Тест BASIC Ph та опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

У тесті BASIC Ph опитанні жінки обрали, що найкраще у стресовій ситуації їм допомагає Cognition логіка та критичне мислення - 21,2%, Belief & values віра у Бога, у себе, у краще майбутнє - 20,4%, та Physical фізична активність - 18,0%.

Опитувальник «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана показав найчастіше жінки використовують стратегії позитивна переоцінка - 15,6% та самоконтроль - 14,7%, тобто жінки Житомирщини намагаються когнітивно перероблювати ситуацію на більш прийнятну. Відсоткові показники копінг стратегій планування рішення проблеми - 14,2%, конфронтація - 10,6%, прийняття відповідальності - 8,2%, вказують на те що жінки включені в проблему та активно діють для її вирішення. Втеча-уникнення - 14,3% та дистанціювання 11,3% показують відхід людини від ситуації, зовнішній локус контролю. Стратегія пошук соціальної підтримки - 11,3%, спонукає жінок до пошуків оточення здатного розділити відповідальність не виходячи з ситуації, вирішити стресову ситуацію або зменшити її вплив.

На підставі одержаних результатів можна зробити висновки, що більшість опитаних жінок Житомирської області застосовують ефективні канали стресоподолання та конструктивні копінг стратегії. Високий рівень напруженості деяких копінг-стратегій у більшій половині респондентів, а саме 59% свідчить про тривалість стресової ситуації - війна в Україні триває уже третій рік...

За результатами теоретичного та емпіричного вивчення проблеми розроблено практичні рекомендації щодо підтримки та збереження навичок психологічної самопомоги жінок в умовах війни. Ефективна психологічна самопомога, інформація про різні аспекти самопомоги та їх активація, доступність ресурсів, можливість навчання різним методам, професійна

психологічна допомога - це шляхи покращення психологічного благополуччя, збільшення рівня стресостійкості та підвищення якості життя жінок в умовах війни.

Емпіричне дослідження дало змогу краще зрозуміти особливості психологічної самопомоги жінок в умовах війни та зазначити основні форми та засоби подолання важких життєвих подій жінками у часі війни.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі «Особливості психологічної самодопомоги як форми долаючої поведінки жінок в умовах війни» здійснено теоретичний аналіз особливостей психологічної самодопомоги та долаючої поведінки особистості, розроблено теоретичну модель психологічної самодопомоги жінок в умовах війни, сплановано та проведено емпіричне дослідження особливостей психологічної самодопомоги жінок під час війни, оброблено результати емпіричного дослідження, розроблені теоретичні та практичні рекомендації для поліпшення психологічної самодопомоги жінок в умовах війни.

На основі теоретичного вивчення даної теми та проведеного емпіричного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Стрес - це природна захисна реакція людини на негативні події, повномасштабна російська воєнна агресія, примусове переміщення, безробіття, бідність та соціальна ізоляція, невпевненість у завтрашньому дні, хвилювання за рідних, тримають жителів України у стані постійного стресу та відповідно відображаються на психологічному стані. Проблема стресу знайшла своє відображення в багатьох роботах вчених, стрес вивчається з різних позицій та на різних рівнях, вплив стресу на наше здоров'я, на емоційну сферу, психосоматично, на наше тіло. Навички опанувальної поведінки допомагають людям безпечно адаптуватися до сучасних реалій та мінімізувати наслідки стресу. Опанувальна поведінка, в психології розділяє поняття копінгу і захисту. Сьогодні науковці у визначенні копінгу, тотожні з тим, що це дії спрямовані на регулювання свого стану, тобто усвідомлені поведінкові, когнітивні зусилля. Головна мета цих психологічних механізмів - збереження психологічного здоров'я людини в умовах стресу.

2. Гендерна відмінність головний фактор, який впливає на те як людина справляється зі стресом, чоловіки та жінки по різному реагують на стресові ситуації. Жінки частіше занадто емоційно реагують на стресову ситуацію, не

боятися показати свою слабкість і охоче обговорюють причину стресу, або звертаються до фахівців.

Психологічна самодопомога жінок в умовах війни виокремлює основні аспекти психологічної самодопомоги - фізичний, емоціональний, духовний, професійний та соціальний. Турбота про себе включає різні компоненти - режим дня, харчування, сон, фізичні вправи, йога, медитація, творчість, хобі, спілкування, гумор, емпатія, волонтерство, духовні практики, ведення щоденника, самореалізація, особисті досягнення тощо.

Задача психологічної самодопомоги навчити людину вирішувати свої проблеми і бути готовою надалі долати життєві труднощі, допомога собі це також можливість допомоги своєму оточенню: партнерові, родині, своїй організації, громаді.

3. У результаті критичного аналізу існуючих психодіагностичних методик, що застосовуються при вивченні психологічної самодопомоги, як форми долаючої поведінки жінок в умовах війни, встановлено, що у переважній більшості психологічних досліджень застосовується опис форм та способів самодопомоги. Емпіричне дослідження особливостей психологічної самодопомоги жінок Житомирщини в умовах війни, як форми долаючої поведінки, дозволило поглибити уявлення про особливості психологічної самодопомоги та окреслити основні форми та засоби подолання важких життєвих подій жінками в умовах війни, дало змогу виявити ресурси, можливості та заходи вдосконалення психологічної самодопомоги.

У тесті BASIC Ph опитанні жінки обрали, що найкраще у стресовій ситуації їм допомагає Cognition логіка, критичне мислення, Belief & values віра у Бога, у себе та у краще майбутнє.

Опитувальник «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана показав найчастіше жінки використовують стратегії позитивної переоцінки, самоконтроль - тобто жінки Житомирщини намагаються когнітивно перероблювати ситуацію на більш прийнятну. Відсоткові показники копінг

стратегій планування рішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності - вказують на те що жінки включені в проблему та активно діють для її вирішення. Стратегія пошук соціальної підтримки – спонукає жінок до пошуків оточення здатного розділити відповідальність не виходячи з ситуації, вирішити стресову ситуацію або зменшити її вплив.

На підставі одержаних результатів можна зробити висновки, що психологічна самопомога жінок Житомирщини в умовах війни визначається не лише їх індивідуальними психологічними ресурсами, але й стратегічними підходами до долаття стресових ситуацій.

4. Ефективна психологічна самопомога - це рівноцінна активація фізичних, емоціональних, духовних, професійних та соціальних аспектів самопомоги, розвиток різних каналів стресодолання, можливість навчання різним методам самопомоги, поінформованість, доступність ресурсів, професійна психологічна допомога. Все це шляхи покращення психологічного благополуччя, збільшення рівня стресостійкості та підвищення якості життя жінок в умовах війни.

Перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень особливостей психологічної самопомоги жінок в умовах війни дозволять удосконалити, систематизувати вже відомі засоби психологічної самопомоги та розробити нові відповідно до соціально-психологічних та індивідуально-психологічних особливостей відповідно до запиту жінок на різні виклики сьогодення.

Жінки Житомирської області, з вищим рівнем психологічних ресурсів, використовують більш ефективні копінг-стратегії та ефективно справляються з психологічними труднощами під час війни. Адаптивні стратегії самопомоги спрямовані на активне вирішення проблеми, емоційну стабільність та підтримку соціальних зв'язків, корелюють з високими результатами за шкалою психологічних ресурсів та сприяють більш швидкому відновленню і адаптації до стресових умов війни. Психологічна

самодопомога позитивна та довготривала форма долаючої поведінки жінок в умовах війни.

Психологічна самодопомога, це певний спосіб життя, який дає змогу мріяти, відчувати себе, свої потреби, вірити у свої сили, розвиватись, творити, працювати, навчатись, допомагати рідним, друзям, жити в гармонії з собою та навколишнім світом - бути щасливою тут і зараз.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійченко Т. (Кер. авт. кол.), Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н. ... Тілікіна Н. (2019). Формування здорового способу життя молоді, Навчально-методичні рекомендації. (2-ге вид.) Київ: Бланк-Прес. С.10–19.
2. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С.76–81. URL: <http://habitus.od.ua/19-2020>.
3. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. №8. С.167–174.
4. Артемчик Г. І., Курило В. М., Кочерган М. П. *Методика організації науково-дослідної роботи*. К., 2012.
5. Богомолець О. В., Пінчук І. Я., Друзь О. В., Хаустова О. О. (2014) Оптимізація підходів до надання психіатричної допомоги відповідно до сучасних потреб учасників бойових дій: *Методичні рекомендації*. Київ, 46 с.
6. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в АТО, та членам їх сімей: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. Київ, 2016. С. 11 – 14.
7. Бочелюк В. Й., Панов М. С., & Харченко С. В. (2018). Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах суспільних трансформацій. *Запоріжжя : ЗНУ*, 2018. 212 с.
8. Візнюк І. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. 2021. С. 17-25. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34175>
9. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. №2. С. 20-25.
10. Войцеховська О. О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // *Педагогіка і*

психологія професійної освіти. - 2016. - № 2. - С. 95-104. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo\\_2016\\_2\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_2_13)

11. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 3. С.7–12.

12. Дейнека К. О. (2021). Психологічні особливості розвитку адаптивності особистості в умовах невизначеності. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 220 с.

13. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 1 (65). С. 24 – 30.

14. Кириченко І.М., Рудицька О.Р. Значення самопомоги у взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості в умовах сьогодення. Колективна монографія «THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE». Вид. «International center for science and social transformation». ISBN – 979-8-89480-694-5 (USA – 2024). С. 61–67.

15. Кіреєва З. О. Особливості проектування життєвого шляху жінками [Електронний ресурс]. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 1. - С. 100-108. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippa\\_2017\\_1\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippa_2017_1_15)

16. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць / гол. ред. О.Є. Блинова. Івано-Франківськ : ХДУ, 2022. Вип.1. С. 5-10.

17. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М, Лазос Г. П, Литвиненко Л. І, Царенко Л. Г та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ : Видавництво “Логос”, 2015. 207 с.

18. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

19. Климчук В. О. Організація системи психосоціальної підтримки особистості, яка пережила травму // Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник, за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

20. Клочков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 58-66. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/262865/261424>

21. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2018, 310 с.

22. Коломієць Л. А. Особливості копінг-поведінки старшокласників як стратегії подолання життєвих труднощів. *Теорія і практика суспільного розвитку*. 2013. № 8. С.138-140.

23. Коломієць Л. І. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. № 5 (9). Вип. 9. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. С. 79-90.

24. Кокур О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ - Одеса: Фенікс. 2022. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

25. Корнієнко І. О. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(2). С. 39-45. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_1%282%29\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1%282%29_9)

26. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія: Педагогіка та психологія. Мукачево, 2015. Вип. 1. С. 147-153. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp\\_2015\\_1\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp_2015_1_37)

27. Кравчук С. Л. Психологічні особливості стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2014. Том. 10. Вип. 26. С. 467–481.

28. Краус Н. М. Методологія та організація наукових досліджень: навчально-методичний посібник. Полтава: Оріяна, 2012. 183 с.

29. Крушельницька О. В. Методологія і організація наукових досліджень. Київ: КОНДОР, 2012. 204 с.

30. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: Курс лекцій. Тернопіль: Економічна думка, 2005. 124 с.

31. Ларіна Т. О., Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Бібліотечка соціального працівника. Київ : Марич, 2009. 76 с.

32. Марков А. Р., Маркова М. В. Медико-психологічні детермінанти інформаційно-психологічної безпеки цивільного населення [Текст]. Харків : Друкарня Мадрид, 2019. 247 с.

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

34. Марута Н. О., Маркова М. В. (2015) Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Укр. вісн. психоневрол.*, 23, вип. 3 (84). С. 21–28.

35. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

36. Односталко О. С. (2020). Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation, Одес кий нац. ун-т ім. П Мечникова. Одеса. 2020. 183 с. URL: [https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus\\_Odnostalko1\\_2.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf)

37. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2017\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_8)

38. Пінчук І. Я., Табачников С. І., Чабан О. С. (2015) Діагностика та корекція психофізіологічних та психічних порушень здоров'я в післястресовий період. Укр. НДІ соц. і суд. психіатрії та наркології МОЗ України, ДП Укр. НДІ медицини трансп. М-ва охорони здоров'я України. Одеса, Фенікс, 109 с.

39. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.

40. Родіна Н. В. Статеворольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 1. С. 32-37. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros\\_2015\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_1_8)

41. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)

42. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Ред. колегія: Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за науковою редакцією професора Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Вид. Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

43. Сельє Г. Стрес без дистреса. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>

44. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. Doctoral dissertation. Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків,

2017.

URL:

<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>

45. Сердюк Л. З. (2018). Психологічні основи самодетермінації особистості в концепції внутрішньої свободи Г. О. Балла. Київ : Педагогічна думка, 2018. 240 с.

46. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Посібник. Львів, 2016. 98 с.

47. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання. *Актуальні проблеми психології*. Т.2. Психологічна герменевтика. Київ : Інформаційно-аналітична агенція, 2010. Вип. 6. С. 5-14.

48. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. <https://lib.iitta.gov.ua/711214/>

49. Титаренко Т. М. (2021). Випробування кризою. Одиссея подолання. Київ: Каравела.

50. Титаренко Т. М. (2020). Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

51. Ткалич М. Г. (2023). Психоемоційні стани та життєстійкість: психологічна адаптація під час війни. doi: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-13>

52. Фаренік С.А. Логіка і методологія наукового дослідження. Київ, 2012.

53. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Вид. КК «КСД». 2020. 160 с.

54. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень : Навчальний посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2003. 240 с.

55. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: навч. посібник. Київ: «Наукова думка», 2000. 191 с.
56. Цимбалюк В. І. (ред.) (2021) Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика: монографія. ВСВ «Медицина», 256 с.
57. Шюц А. & Лукман Т. (2004). Структури життєсвіту. Київ: Український Центр духовної культури.
58. Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
59. Chekroud S. R., Gueorguieva R., Zheutlin A. B., Paulus M., Krumholz H. M., Krystal J. H., & Chekroud A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1•2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746.
60. Folkman S., Lazarus R. S. (1998). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*, 54, 466–475.
61. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* / ed. S. Folkman, pp. 127–47. New York : Oxford Univ. Press. 2011.
62. Kaufman J. C. (Ed.). (2014). *Creativity and mental illness*. Cambridge University Press. [doi.org/10.1017/CBO9781139128902](https://doi.org/10.1017/CBO9781139128902)
63. Khorram-Manesh A., Burkle F. M., Goniewicz K., Robinson Y. (2021) Estimating the Number of Civilian Casualties in Modern Armed Conflicts — A Systematic Review. *Frontiers in public health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.765261>
64. 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*. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32

65. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. 1984. 288 c.

66. Lazarus R. S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future / R.S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. – 1993. – vol. 55 F. 3. – P. 234-247.

67. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.

68. Lazarus R. S. The stress and coping paradigm. Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial Issues, 1998. 182-220.

69. Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. Journal of Traumatic Stress. 2004. Vol. 17(1). P. 11-21. DOI: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e

70. Morina N., Hoppen T. H., Priebe S. (2020) Out of sight, out of mind: refugees are just the tip of the iceberg. An illustration using the cases of depression and posttraumatic stress disorder. Frontiers in Psychiatry, 11: 179.

71. Nadim Almoshmosh. The role of war trauma survivors in managing their own mental conditions, Syriacivil war as an example. Vicenna J Med; 2016. No 6(2). 54–59. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC484919>

72. Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Free Press. 2004. 336 p.

73. Seligman M. Building Resilience. Psychology. Harvard business review. 2011. <https://hbr.org/>

74. Selye H. (1956) The Stress of Life. N.Y. 216 p.

75. Ryan R. M., & Deci E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Annual Review of Psychology, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест BASIC Ph

**Інструкція:** Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що - незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 - *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 - я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 - я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 - я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складн. ситуацією.

4 - я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 - я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 - я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

#### № ТВЕРДЖЕННЯ

1 Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми

2 Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, - до прикладу, плачу, коли думаю про себе

3 Я шукаю підтримки інших людей

4 Я фантазую і даю волю своїй уяві, - наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці

5 Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми

6 Я їм або сплю менше, ніж звичайно, - або ж, навпаки, я їм та сплю більше, ніж зазвичай

7 Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди

- 8 Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб - через натяки, сарказм або навіть флірт
- 9 Я веду бесіди з друзями по телефону
- 10 Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки - як спосіб пошуку вирішення проблеми
- 11 Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення
- 12 Я постійно займаю себе фізично працею - наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака
- 13 Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»
- 14 Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині
- 15 Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї
- 16 Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві
- 17 Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком
- 18 Я використовую вправи для розслаблення
- 19 Я прошу допомоги у Бога в молитві
- 20 Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію
- 21 Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу
- 22 Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще
- 23 Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається
- 24 Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем
- 25 Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію
- 26 Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії
- 27 Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись

- 28 Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб
- 29 Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них
- 30 Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю
- 31 Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»
- 32 Я даю вихід моїм емоціям
- 33 Я пишу листи та е-мейли до друзів - з надією на їх відповідь
- 34 Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх
- 35 Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них
- 36 Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії

**Опрацювання результатів** Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

В	А	С	І	С	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В - віра, переконання, цінності; А - емоції, почуття; С - соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І - уява, мрії, спогади; С - когнітивні стратегії; Ph - тілесні ресурси, фізична активність.

Додаток Б

**Опитувальник «Копінг-стратегії» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана**  
(Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опитувальник способів подолання  
(адаптація методики WCQ) // Журнал практичного психолога. М., 2007. № 3  
с. 93-112).

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой в 2004 році.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

1. підраховуємо бали, сумируя по кожній субшкалі: ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; інколи - 2 бали; часто - 3 бали

2. обчислюємо за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання - 2,3,13,21,26,37 і т. д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:  
- це і є рівень напруги конфронтаційного копинга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копинга;  
7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;  
13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

### **Ключ**

- Конфронтаційний копінг - пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль - пункти: 6,10,27,34,44,49,50.



**ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...**

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно робити далі, на наступному кроці.
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати:  
головне - робити хоч що-небудь.
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і картав себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше звичайного.
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався або намагався все залагодити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.

26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не занадто поспішно, - довіряючись першого пориву.
28. Знаходив нову віру в щось.
29. Знову відкривав для себе щось важливе.
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.
31. В цілому уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.

## Додаток В

## Відповіді жінок Житомирської області на тест BASIC Ph 2024 рік.

Дата	Вік	Стать	Професія (ким працюєте)	Освіта	Чи були ви змушені евакууватися під час повномасштабного вторгнення	1	7	1	1	2	3	Belief & values BIP A	2	8	1	2	2	3	Affect ПОЧУТТЯ
26.06.2024	50	Жіноча	Бухгалтер	Вища	Переміщувався/-лася всередині країни, але вже повернувся/-лася додому	3	5	5	5	5	5	28	1	4	1	1	4	3	14
26.06.2024	49	Жіноча	Бухгалтер	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	1	5	6	4	4	6	26	1	1	4	3	3	4	16
26.06.2024	45	Жіноча	Касир	Вища	Переїздив/-ла за кордон, але повернувся/-лася додому	5	4	6	2	4	4	25	4	4	5	2	4	3	22
27.06.2024	47	Жіноча	Бухгалтер	Вища	Переміщувався/-лася всередині країни, але вже повернувся/-лася додому	3	4	6	4	5	0	22	4	4	4	1	3	2	18
27.06.2024	51	Жіноча	Перукар	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	1	6	5	0	5	6	23	1	1	4	0	3	2	11
27.06.2024	50	Жіноча	Викладач	Вища	Переміщувався/-лася всередині країни й поки не повертаюся додому	2	5	6	2	6	6	27	2	2	2	2	6	2	16
27.06.2024	56	Жіноча	Державний інспектор з енергонагляду	Вища	Переміщувався/-лася всередині країни й поки не повертаюся додому	2	6	4	4	6	4	26	1	1	4	0	2	3	11
27.06.2024	56	Жіноча	Пенсіонер	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	0	6	6	0	6	6	24	5	6	0	0	4	0	15
27.06.2024	41	Жіноча	Викладач	Вища	Переміщувався/-лася всередині країни, але вже повернувся/-лася додому	1	5	4	0	4	4	18	2	1	1	0	3	3	10
27.06.2024	22	Жіноча	Продавець	Середня загальна	Переміщувався/-лася всередині країни, але вже повернувся/-лася додому	2	3	6	1	6	0	18	1	4	3	0	6	3	17
27.06.2024	16	Жіноча	Баріста	б/о	Переїздив/-ла за кордон, але повернувся/-лася додому	3	4	3	3	3	3	19	5	5	3	5	6	4	28

27.06 .2024	51	Жіноча	Продавець	Середня технічна	Переміщувавс я/-лася всередині країни, але вже повернувся/- лася додому	1	5	5	3	5	4	23	2	2	5	3	2	3	17
27.06 .2024	52	Жіноча	ФОП	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	2	5	5	5	4	6	27	3	0	1	1	1	2	8
27.06 .2024	36	Жіноча	Консульта нт з працевла штування	Вища	Переміщувавс я/-лася всередині країни й поки не повертаюся додому	2	3	2	0	4	3	14	3	1	4	1	4	4	17
27.06 .2024	41	Жіноча	Продавець	Вища	Переміщувавс я/-лася всередині країни, але вже повернувся/- лася додому	0	6	6	0	6	5	23	1	6	2	1	5	4	19
27.06 .2024	56	Жіноча	Продавець консультан	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	0	6	6	1	6	1	20	2	4	2	0	6	3	17
27.06 .2024	46	Жіноча	Викладач	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	0	5	6	5	5	6	27	0	1	1	5	2	1	10
27.06 .2024	45	Жіноча	Викладач	Вища	Переміщувавс я/-лася всередині країни й поки не повертаюся додому	0	5	6	4	6	1	22	1	4	2	2	4	3	16
27.06 .2024	53	Жіноча	Вчитель	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	2	3	6	5	6	4	26	4	4	2	3	1	2	16
27.06 .2024	57	Жіноча	Не працюю	Дві вищих	Вдома, не виїздив/-ла	0	6	6	6	6	6	30	0	0	1	0	2	1	4
27.06 .2024	53	Жіноча	Бухгалтер	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	0	6	6	5	5	5	27	4	2	4	1	4	5	20
27.06 .2024	45	Жіноча	Інженер- землевпор ядник	Вища	Переїздив/-ла за кордон, але повернувся/- лася додому	0	5	6	4	4	5	24	1	0	1	4	1	2	9
27.06 .2024	50	Жіноча	Психолог	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	1	5	5	6	6	4	27	5	0	4	0	4	4	17
27.06 .2024	56	Жіноча	Не працюю	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	4	5	6	4	5	5	29	2	1	3	1	5	3	15
27.06 .2024	50	Жіноча	Не працюю	Середня загальна	Вдома, не виїздив/-ла	1	5	2	1	0	3	12	4	1	1	0	3	2	11
27.06 .2024	52	Жіноча	Вчитель	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	0	5	5	0	5	3	18	0	4	2	0	4	1	11
27.06 .2024	51	Жіноча	Бухгалтер	Вища	Переміщувавс я/-лася всередині країни, але вже повернувся/- лася додому	1	4	5	2	5	5	22	1	3	2	0	5	4	15
27.06 .2024	35	Жіноча	Студентка	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	3	4	6	2	3	1	19	1	1	4	2	3	3	14
27.06 .2024	52	Жіноча	Технолог	Вища	Переїздив/-ла за кордон, але повернувся/- лася додому	4	3	4	5	4	2	22	3	2	4	2	4	3	18

27.06 .2024	50	Жіноча	Не працюю	Вища	Переїздив/-ла за кордон, але повернувся/-лася додому	4	4	0	5	5	5	23	2	2	4	0	5	5	18
27.06 .2024	39	Жіноча	Менеджер з продажу	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	1	5	6	4	5	6	27	1	1	5	2	4	5	18
27.06 .2024	49	Жіноча	Пенсіонер	Середня спец-на	Вдома, не виїздив/-ла	0	5	5	2	4	2	18	0	3	1	2	3	2	11
27.06 .2024	41	Жіноча	Провідний фахівець	Вища	Переміщувавс я/-лася всередині країни, але вже повернувся/-лася додому	0	4	2	4	5	4	19	0	0	2	1	1	3	7
27.06 .2024	47	Жіноча	Догляд інваліда	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	2	5	4	6	1	4	22	2	2	4	2	2	1	13
27.06 .2024	42	Жіноча	Догляд за дитиною	Вища	Переміщувавс я/-лася всередині країни, але вже повернувся/-лася додому	2	3	3	2	2	2	14	1	2	2	2	3	2	12
28.06 .2024	29	Жіноча	Флорист	Вища	Переїздив/-ла за кордон, але повернувся/-лася додому	0	4	4	6	2	3	19	2	2	2	2	3	3	14
28.06 .2024	43	Жіноча	Фахівець	Вища	Переїздив/-ла за кордон, але повернувся/-лася додому	1	4	6	3	2	6	22	2	1	2	3	4	2	14
28.06 .2024	37	Жіноча	Фахівець	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	2	4	5	2	2	4	19	1	2	3	2	2	3	13
28.06 .2024	43	Жіноча	Юрист	Вища	Переміщувавс я/-лася всередині країни, але вже повернувся/-лася додому	1	1	3	2	2	2	11	1	2	1	1	3	3	11
28.06 .2024	49	Жіноча	Бухгалтер	Дві вищих	Переїздив/-ла за кордон, але повернувся/-лася додому	1	4	5	5	5	5	25	0	2	3	0	2	4	11
28.06 .2024	42	Жіноча	Перукар	Середня загальна	Вдома, не виїздив/-ла	5	5	5	0	5	4	24	2	2	3	1	2	3	13
28.06 .2024	61	Жіноча	Не працюю	Середня спец-на	Вдома, не виїздив/-ла	0	6	6	6	6	6	30	1	5	4	4	6	4	24
28.06 .2024	54	Жіноча	Не працюю	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	2	6	6	6	5	6	31	0	0	3	1	2	3	9
28.06 .2024	49	Жіноча	Технік-інвентаризатор	Вища	Переміщувавс я/-лася всередині країни, але вже повернувся/-лася додому	1	6	6	4	4	5	26	3	2	2	4	6	1	18
28.06 .2024	44	Жіноча	Технік-інвентаризатор	Вища	Вдома, не виїздив/-ла	0	5	2	2	4	2	15	2	3	1	2	1	1	10
28.06 .2024	49	Жіноча	Продавець не продовольчих	Середня спеціальна	Переміщувавс я/-лася всередині країни, але вже повернувся/-	1	5	6	4	4	4	24	2	0	4	1	3	2	12



3	9	1	2	2	3	Socialization СПІЛКУВА ННЯ	4	1	1	2	2	3	Imaginati on ТВОРЧИ СТЬ	5	1	1	2	2	3	Cognit ion ЛОГІ КА	6	1	1	2	3	3	Physica І ФІЗИЧ НА АКТ
3	2	3	1	2	0	11	3	1	4	1	1	1	11	4	4	2	6	4	2	22	1	3	3	5	2	0	14
3	3	4	3	4	4	21	4	4	3	4	5	6	26	4	5	4	4	5	5	27	3	5	5	5	5	4	27
4	4	4	4	4	2	22	3	4	4	4	4	4	23	4	5	2	4	4	4	23	4	6	2	5	2	1	20
3	4	2	0	2	2	13	3	2	5	2	0	1	13	1	3	1	4	4	5	18	1	5	4	4	2	4	20
2	3	2	4	1	4	16	4	2	1	2	5	6	20	6	6	2	6	4	5	29	3	5	5	4	4	5	26
2	3	4	1	6	1	17	3	4	2	2	2	6	19	4	3	2	5	5	6	25	2	5	3	5	6	6	27
1	4	2	1	1	1	10	4	1	3	1	0	1	10	4	5	1	5	1	1	17	3	3	6	5	2	2	21
1	1	0	2	1	0	5	2	2	5	1	1	1	12	6	6	5	6	6	6	35	0	2	2	2	3	4	13
2	3	2	1	3	0	11	2	3	3	2	4	2	16	4	4	1	4	4	3	20	4	3	2	4	1	2	16
1	0	3	1	0	1	6	1	0	3	1	1	0	6	1	6	1	3	5	3	19	6	3	1	3	3	1	17
4	6	4	3	5	6	28	5	0	6	5	6	5	27	2	4	3	3	4	4	20	1	2	2	4	3	3	15
1	2	5	3	1	2	14	1	0	6	5	4	5	21	4	4	3	5	4	4	24	2	4	2	4	4	4	20
2	1	4	4	2	1	14	0	0	0	4	1	1	6	4	4	5	5	5	5	28	0	4	1	2	4	4	15
4	3	4	3	4	0	18	1	1	4	2	4	2	14	5	5	2	4	5	5	26	5	2	1	4	1	1	14
3	4	6	0	4	1	18	4	0	6	5	4	5	24	4	6	2	6	6	5	29	4	4	4	6	4	4	26
6	6	6	4	4	2	28	5	6	6	4	6	6	33	5	6	6	6	6	6	35	6	5	2	6	3	6	28
1	1	1	5	1	0	9	2	0	4	4	1	2	13	6	4	4	6	5	5	30	4	4	2	5	3	2	20
3	3	4	2	2	2	16	2	1	6	2	1	2	14	2	6	5	2	6	6	27	2	6	4	2	5	6	25
2	2	3	1	1	1	10	4	1	3	5	0	6	19	3	5	4	6	5	6	29	2	6	4	6	6	6	30
0	1	0	0	0	0	1	4	1	1	0	0	6	12	1	2	0	6	6	2	17	1	2	3	2	3	2	13
2	4	4	5	2	0	17	4	4	6	5	3	3	25	4	4	4	5	4	3	24	3	3	5	5	3	2	21
1	3	4	2	1	1	12	4	1	4	4	1	4	18	4	4	0	4	2	2	16	4	4	2	4	4	3	21
4	4	5	1	2	2	18	1	4	2	2	0	3	12	5	5	2	5	4	4	25	1	4	4	6	4	6	25
3	4	5	4	4	4	24	1	2	3	3	6	4	19	5	5	4	6	5	5	30	4	4	2	6	4	3	23
0	1	1	0	1	1	4	0	0	0	4	0	1	5	1	2	0	2	2	1	8	5	4	0	1	1	0	11
2	1	2	0	1	0	6	1	1	6	0	4	0	12	2	5	4	6	5	5	27	1	4	0	3	2	0	10
3	4	4	1	2	0	14	1	1	1	5	0	4	12	5	5	4	6	6	5	31	3	3	1	6	3	3	19
2	4	2	4	2	1	15	3	2	2	3	1	3	14	2	4	4	5	5	4	24	1	4	3	4	4	2	18
1	3	1	1	3	1	10	4	4	4	3	2	4	21	4	4	1	4	4	4	21	4	5	4	4	4	2	23
2	2	4	0	2	1	11	2	2	4	4	2	2	16	2	4	2	5	5	4	22	6	4	2	5	5	4	26
3	4	3	3	4	0	17	4	2	5	1	2	2	16	5	5	5	5	5	5	30	3	4	5	6	4	4	26
2	3	4	0	1	0	10	2	1	4	2	2	1	12	3	5	4	5	4	3	24	2	5	1	3	4	2	17
1	1	4	4	1	1	12	2	0	2	1	2	1	8	6	5	5	5	5	5	31	2	3	1	4	4	4	18

4 4 5 0 4 5	22	1 2 3 1 1 1	9 4 4 5 4 6 4	27 3 5 2 5 5 2	22
3 3 2 2 1 1	12	2 1 4 1 1 1	10 2 2 2 2 3 2	13 3 3 2 3 3 1	15
3 4 4 2 4 1	18	4 2 5 2 0 2	15 4 5 4 4 4 4	25 0 5 3 5 4 2	19
4 5 4 4 2 1	20	3 4 4 3 1 6	21 2 4 1 4 3 4	18 1 6 1 6 4 6	24
3 2 3 3 2 0	13	1 0 0 4 2 1	8 3 2 3 3 3 3	17 5 4 0 4 5 1	19
2 1 2 1 2 1	9	0 1 3 1 2 1	8 3 2 1 2 3 3	14 2 3 2 3 5 4	19
2 4 4 1 2 1	14	2 0 2 1 2 5	12 5 2 5 2 4 4	22 4 5 4 5 3 3	24
1 2 2 1 2 0	8	2 2 4 2 1 3	14 1 4 3 5 5 3	21 5 2 3 2 1 3	16
2 5 3 2 2 1	15	5 1 4 3 2 5	20 6 5 6 4 4 4	29 1 6 6 6 6 3	28
2 1 2 1 0 2	8	2 2 2 1 0 4	11 4 4 2 5 2 4	21 2 4 3 1 4 1	15
1 3 1 3 1 1	10	3 2 3 2 1 3	14 2 4 4 2 4 4	20 3 6 6 4 6 3	28
2 2 3 4 0 0	11	2 0 1 3 4 1	11 4 6 5 4 5 5	29 2 4 0 4 4 1	15
2 1 4 0 0 0	7	2 0 2 4 0 4	12 4 4 0 4 4 3	19 0 5 0 4 1 0	10
2 4 3 4 4 6	23	3 1 6 5 3 4	22 5 5 3 3 3 4	23 3 6 1 5 5 4	24
3 4 4 1 5 3	20	1 2 6 2 4 3	18 3 6 4 4 6 6	29 1 4 3 3 4 3	18
4 4 4 2 1 3	18	2 2 4 0 0 2	10 5 5 3 4 4 4	25 3 4 2 2 2 4	17
3 3 4 3 1 1	15	3 0 3 2 2 2	12 3 4 2 5 5 5	24 4 3 2 3 2 1	15
2 3 4 5 5 6	25	3 1 5 2 4 6	21 2 3 5 6 2 1	19 1 4 4 3 4 4	20
2 2 2 1 3 4	14	5 2 4 4 5 4	24 4 6 2 4 5 4	25 2 4 3 5 3 4	21
3 4 2 0 4 0	13	3 0 1 3 0 4	11 3 4 4 4 4 4	23 3 3 0 4 3 0	13
2 4 3 2 1 1	13	1 3 4 3 2 3	16 1 4 4 2 4 2	17 2 5 3 4 4 5	23
1 3 2 1 3 0	10	1 2 1 3 4 2	13 5 4 3 5 5 5	27 4 5 0 4 5 4	22
1 4 5 1 3 2	16	6 2 6 4 6 5	29 5 5 5 3 5 5	28 3 4 6 4 4 4	25
1 4 5 1 3 2	16	6 2 6 4 6 5	29 5 5 5 3 5 5	28 3 4 6 4 4 4	25
1 4 5 1 3 2	16	6 2 6 4 6 5	29 5 5 5 3 5 5	28 3 4 6 4 4 4	25
1 3 1 1 2 0	8	2 3 4 6 6 6	27 2 4 4 6 6 1	23 4 4 6 6 4 1	25
1 3 2 1 0 3	10	4 3 6 4 6 6	29 4 6 6 6 6 6	34 6 6 6 6 6 3	33
1 1 2 0 1 0	5	2 1 2 2 0 2	9 0 3 2 4 4 4	17 2 3 3 1 1 5	15
2 2 3 2 4 3	16	2 3 2 2 4 3	16 3 2 3 2 3 2	15 2 1 3 3 4 4	17

Спосіб стресоподолання	Кількість балів
Belief & values ВІРА	1423
Affect ПОЧУТТЯ	940
Socialization СПІЛКУВАННЯ	863
Imagination ТВОРЧИСТЬ	1009
Cognition ЛОГІКА	1473
Physical ФІЗИЧНА АКТ	1257

## Додаток Г

Відповіді жінок Житомирської області на опитувальник «Копінг-стратегії»  
(WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана 2024 рік.

Дата	2	3	1	2	2	3	Конфр онтаці йний копінг	8	9	1	1	3	3	Дис танц іюва ння	6	1	2	3	4	4	5	Сам око нтр оль	4	1	1	2	3	3	Пошу к соціа льної підтр имки
	3	3	1	6	7			1	6	2	5			0	7	4	4	9	0			4	4	7	4	3	6		
26.06.2024	3	3	0	2	1	2	11	3	2	3	1	2	1	12	1	3	3	2	3	3	3	18	3	1	2	3	2	2	13
26.06.2024	2	2	1	2	1	2	10	2	1	2	2	1	1	9	2	1	2	1	2	2	1	11	3	2	1	2	2	2	12
26.06.2024	2	2	1	2	1	2	10	2	3	3	2	1	2	13	3	2	2	2	2	3	2	16	3	3	0	1	3	3	13
27.06.2024	1	2	2	1	1	2	9	2	2	3	2	3	0	12	3	2	2	2	3	2	0	14	2	1	1	2	2	1	9
27.06.2024	1	2	1	1	1	1	7	2	1	3	2	2	1	11	1	3	3	3	2	3	0	15	3	3	0	1	2	2	11
27.06.2024	3	1	2	2	3	3	14	2	1	3	3	3	2	14	2	2	3	3	2	2	3	17	0	2	0	3	1	2	8
27.06.2024	2	2	1	2	2	2	11	2	1	2	2	2	1	10	3	2	2	2	2	2	0	13	3	1	0	2	1	1	8
27.06.2024	2	2	2	0	3	3	12	3	3	3	2	1	2	14	3	3	2	3	3	3	2	19	3	0	0	0	1	0	4
27.06.2024	0	2	1	2	2	3	10	1	0	2	1	1	1	6	1	1	1	1	3	3	1	11	3	2	2	2	3	3	15
27.06.2024	1	2	2	2	1	2	10	2	0	3	3	3	2	13	2	2	2	3	3	3	2	17	3	3	3	3	3	2	17
27.06.2024	1	3	2	2	1	3	12	2	1	3	2	0	2	10	1	1	1	1	3	3	3	13	3	2	2	2	2	2	13
27.06.2024	3	2	2	2	1	1	11	3	2	2	3	2	2	14	3	3	2	3	1	3	2	17	3	3	0	1	2	1	10
27.06.2024	1	1	1	3	0	2	8	1	2	3	1	2	2	11	1	1	2	2	2	1	0	9	2	1	0	1	2	2	8
27.06.2024	1	1	1	1	1	1	6	2	2	1	2	2	2	11	2	2	2	3	3	3	2	17	2	2	1	1	1	1	8
27.06.2024	0	2	3	3	0	1	9	1	1	3	2	1	0	8	3	2	2	2	1	3	1	14	3	3	0	3	3	3	15
27.06.2024	2	2	1	1	1	2	9	1	2	2	1	1	2	9	2	2	2	2	2	3	2	15	2	1	1	1	2	1	8
27.06.2024	1	3	2	1	2	3	12	1	1	3	3	2	2	12	2	3	3	2	2	3	2	17	3	3	0	3	2	3	14
27.06.2024	2	2	0	1	2	3	10	2	3	3	1	0	0	9	3	3	2	3	3	3	0	17	3	1	0	1	2	1	8
27.06.2024	0	3	1	3	1	3	11	2	2	3	3	2	1	13	3	2	2	3	3	3	0	16	3	3	2	3	2	3	16
27.06.2024	3	1	1	3	2	3	13	1	2	3	2	2	1	11	1	3	1	2	3	3	0	13	3	2	1	2	2	2	12
27.06.2024	3	1	0	3	0	2	9	2	1	3	3	0	2	11	3	1	2	2	3	3	2	16	3	3	0	3	3	3	15
27.06.2024	3	3	1	2	2	2	13	3	3	3	3	2	1	15	2	3	1	2	2	3	1	14	3	2	1	2	2	1	11
27.06.2024	0	3	0	1	1	2	7	2	2	3	2	1	2	12	1	2	2	1	3	2	1	12	3	1	0	2	2	2	10
27.06.2024	1	2	3	2	1	3	12	2	1	3	2	2	1	11	2	2	2	2	2	3	2	15	3	3	0	3	3	2	14
27.06.2024	3	3	2	2	1	2	13	1	1	3	1	1	3	10	2	1	1	2	3	2	3	14	3	2	1	2	2	2	12
27.06.2024	1	2	2	3	0	3	11	1	2	3	0	2	3	11	1	3	2	2	3	3	2	16	3	2	2	3	2	1	13
27.06.2024	1	1	1	3	0	3	9	0	1	3	2	1	2	9	3	2	2	2	3	2	2	16	3	2	1	3	3	2	14
27.06.2024	3	1	3	3	2	2	14	3	3	3	3	2	1	15	3	2	1	3	2	3	2	16	2	2	2	2	2	2	12
27.06.2024	2	2	0	2	1	2	9	2	1	2	1	2	0	8	2	2	2	3	3	2	0	14	3	1	2	2	1	0	9

27.06.2024	3	2	2	1	2	12	2	2	2	2	2	12	3	2	2	3	2	3	2	17	2	2	2	2	3	2	13	
27.06.2024	0	2	0	1	1	2	6	1	3	3	3	2	3	15	3	3	2	3	3	3	20	3	1	0	2	2	1	9
27.06.2024	0	1	2	1	0	3	7	0	0	3	0	0	1	4	0	1	1	1	2	3	8	3	3	0	3	3	3	15
27.06.2024	1	1	2	2	1	2	9	1	2	2	2	2	2	11	3	2	3	2	2	3	17	2	2	2	2	1	2	11
28.06.2024	0	0	0	2	2	3	7	0	0	3	2	2	2	9	1	3	2	3	3	3	15	1	0	0	0	0	1	2
28.06.2024	2	2	2	2	0	2	10	3	1	3	2	3	2	14	0	2	2	2	1	3	11	3	3	0	2	2	1	11
28.06.2024	2	2	1	3	1	2	11	2	2	3	1	1	2	11	2	1	1	1	1	2	10	3	1	1	2	2	2	11
28.06.2024	2	2	2	2	1	2	11	3	3	2	1	1	2	12	2	3	2	3	2	3	15	2	1	0	1	2	1	7
28.06.2024	0	1	2	2	1	2	8	2	1	2	1	1	2	9	2	2	1	2	1	2	10	3	1	1	1	1	2	9
28.06.2024	3	3	1	2	0	2	11	3	3	3	2	3	2	16	2	3	3	2	2	3	17	3	3	2	2	2	2	14
28.06.2024	0	3	3	2	1	3	12	1	3	3	1	3	3	14	2	3	2	3	3	3	16	3	3	1	3	1	1	12
28.06.2024	3	0	1	2	1	3	10	2	0	3	2	2	1	10	2	2	2	2	3	2	13	2	2	1	1	2	1	9
28.06.2024	2	2	1	2	0	2	9	2	2	3	2	2	2	13	2	2	2	1	2	2	13	2	1	1	1	2	1	8
28.06.2024	1	3	0	1	1	1	7	2	2	2	3	1	0	10	2	2	1	3	3	3	14	3	2	0	3	3	2	13
28.06.2024	1	2	3	2	2	2	12	2	2	3	2	2	2	13	2	2	2	2	3	2	14	3	3	1	3	3	3	16
28.06.2024	2	2	2	3	2	3	14	1	2	2	0	1	2	8	2	1	2	1	1	2	9	3	1	0	1	1	1	7
28.06.2024	0	1	1	2	0	2	6	2	1	2	2	1	1	9	2	2	1	2	2	3	14	3	2	0	2	2	2	11
28.06.2024	1	1	3	3	1	3	12	0	1	2	1	1	2	7	3	1	2	2	2	2	14	3	2	1	3	2	2	13
28.06.2024	1	2	2	2	2	2	11	2	2	3	2	1	2	12	2	3	2	2	2	2	15	3	2	0	2	3	2	12
28.06.2024	2	2	2	1	1	2	10	3	2	3	3	2	2	15	1	3	1	1	1	2	10	3	1	2	2	1	1	10
28.06.2024	1	2	2	2	1	2	10	3	3	3	3	2	2	16	3	3	2	3	2	3	19	3	2	1	3	3	3	15
28.06.2024	2	2	1	1	1	2	9	2	1	1	2	1	1	8	2	2	3	2	2	2	15	2	2	0	2	2	2	10
28.06.2024	2	2	2	2	1	2	11	1	2	2	2	0	2	9	2	2	2	3	3	3	18	3	2	0	0	2	1	8
28.06.2024	2	1	1	2	2	1	9	2	1	2	2	1	2	10	1	2	2	2	3	3	13	2	2	1	2	3	2	12
28.06.2024	3	3	2	2	2	3	15	1	2	2	2	2	2	11	2	2	2	3	2	2	15	2	2	1	2	2	2	11
29.06.2024	3	3	0	1	3	2	12	1	1	2	0	2	2	8	2	1	2	3	3	3	16	3	1	0	2	2	0	8
29.06.2024	2	3	1	3	2	3	14	1	2	3	1	2	2	11	2	2	1	3	3	3	17	3	2	1	3	2	2	13
29.06.2024	2	2	1	2	2	3	12	2	2	1	1	1	2	9	3	2	2	2	2	3	16	2	2	2	2	1	2	11
01.07.2024	0	2	1	2	2	3	10	2	2	2	2	0	1	9	1	2	2	2	1	2	12	1	2	0	2	2	3	10
01.07.2024	3	0	2	3	3	3	14	1	1	2	2	1	3	10	0	1	2	2	3	3	11	2	2	0	1	2	3	10
01.07.2024	1	2	1	3	1	2	10	2	0	1	2	2	0	7	1	0	1	1	1	2	8	2	2	1	1	2	2	10
03.07.2024	2	1	0	1	0	2	6	2	1	2	1	1	1	8	2	2	1	2	2	1	11	2	1	0	1	3	1	8
03.07.2024	1	1	2	1	1	2	8	2	1	2	1	1	1	8	1	2	1	1	2	2	10	2	1	0	1	2	1	7

5	1	2	4	Прийняття відповідальності	7	1	2	3	3	4	4	4	Втеча-уникнення	1	2	3	3	4	4	Планування вирішення проблеми	1	1	2	2	2	4	4	Позитивна переоцінка
9	2	2	2		2	5	1	8	1	6	7	0		0	9	0	3	5	8		3	8	9	5	8			
0	2	3	0		5	3	2	2	2	1	0	2	1	13	3	3	2	1	2	2	13	1	3	3	3	3	3	19
1	2	1	2		6	1	2	1	1	1	1	2	2	11	3	3	2	2	2	2	14	3	2	2	2	2	2	15
3	2	1	3		9	3	2	2	0	1	2	3	3	16	3	2	3	2	2	2	14	3	2	2	1	3	2	14
0	2	2	0		4	3	2	1	2	0	1	2	2	13	2	2	3	0	2	2	11	3	2	1	3	3	2	17
1	3	2	0		6	3	2	0	2	0	1	3	2	13	3	2	3	1	2	2	13	3	3	3	3	3	3	19
2	3	3	0		8	3	0	2	3	2	3	3	2	18	3	2	3	2	3	2	15	2	3	3	3	3	3	19
1	2	1	0		4	1	2	1	1	0	1	3	2	11	3	2	3	1	2	2	13	3	3	2	2	2	2	15
1	2	3	2		8	1	0	0	1	0	2	3	3	10	3	3	3	2	2	3	16	0	2	3	0	2	3	10
1	2	1	1		5	2	2	3	1	0	0	3	3	14	3	2	3	3	3	3	17	3	2	2	1	2	2	13
3	2	3	3		11	2	1	0	2	1	2	3	3	14	3	3	3	1	3	3	16	2	3	3	1	3	3	18
1	2	1	3		7	1	1	0	0	2	2	2	2	10	3	3	3	2	2	2	15	3	3	2	3	3	3	20
3	2	2	3		10	3	1	3	2	2	3	3	3	20	2	1	2	2	1	2	10	2	1	1	2	2	1	10
2	3	3	2		10	1	2	2	3	1	0	2	1	12	3	1	2	1	1	3	11	2	3	3	1	3	2	14
2	3	1	3		9	2	1	2	2	0	2	3	2	14	2	2	3	1	3	2	13	2	2	2	3	3	3	18
3	3	3	3		12	2	3	3	0	2	2	3	3	18	3	2	3	3	2	2	15	1	3	3	1	3	3	14
1	2	2	2		7	2	1	1	1	1	2	3	2	13	3	2	3	2	2	2	14	1	2	3	2	2	1	14
2	2	2	3		9	3	3	3	0	2	2	3	3	19	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	2	3	3	18
3	2	2	1		8	1	1	2	1	0	2	3	2	12	3	3	2	2	2	2	14	1	3	3	2	2	3	17
2	3	2	2		9	3	1	1	2	2	0	3	3	15	3	3	3	3	3	2	17	2	3	3	3	2	2	15
3	2	2	2		9	2	2	2	3	1	2	3	2	17	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	2	3	2	19
1	2	0	2		5	3	1	0	0	0	3	3	2	12	2	3	3	3	3	3	17	2	3	3	3	3	2	19
3	2	2	1		8	3	1	3	3	1	3	3	3	20	1	2	2	0	2	1	8	1	0	1	0	2	2	7
3	3	3	2		11	2	1	2	1	0	0	3	1	10	3	3	1	1	2	2	12	1	3	3	1	1	2	11
3	2	2	2		9	2	3	1	2	2	3	3	3	19	3	2	3	2	3	3	16	1	3	3	1	2	2	14
2	2	2	2		8	2	2	1	2	1	2	2	2	14	3	3	3	1	1	2	13	3	3	3	2	3	3	20
2	2	2	0		6	1	2	1	2	1	1	2	3	13	3	3	2	2	2	2	14	3	3	3	3	3	2	19
2	2	2	2		8	1	2	2	1	1	1	3	2	13	3	3	3	1	3	3	16	3	3	3	2	2	2	18
3	3	3	3		12	3	3	2	2	2	2	3	2	19	3	1	2	2	2	2	12	3	3	3	2	2	1	17
3	2	1	3		9	1	0	0	2	0	1	2	1	7	3	3	2	2	2	3	15	2	2	3	2	3	2	16
3	3	3	3		12	2	1	1	2	2	2	3	2	15	3	3	3	3	3	2	17	1	3	3	3	2	2	17
2	3	1	2		8	1	1	1	1	1	1	3	3	12	3	3	3	3	3	3	18	0	3	3	3	3	2	15
0	2	2	1		5	0	1	0	0	1	1	3	2	8	3	3	0	1	1	3	11	2	3	2	0	1	1	12
2	2	3	2		9	1	2	0	2	2	1	3	2	13	2	2	1	2	2	2	11	2	3	2	2	2	3	16

0 2 3 0	5	2 2 0 2 0 0 2 3	11	3 2 3 3 3 3	17	3 3 3 3 3 3 3	21
3 2 3 3	11	2 3 0 1 2 1 3 3	15	3 3 2 3 2 1	14	3 2 3 2 2 1 3	16
1 2 3 2	8	1 1 1 1 1 1 3 2	11	2 2 2 2 2 2	12	2 2 3 2 2 2 2	15
2 2 2 3	9	2 2 2 1 2 3 3 3	18	3 2 1 2 1 2	11	2 1 2 1 2 2 2	12
2 2 2 1	7	2 1 1 2 1 1 2 1	11	3 2 1 1 2 1	10	1 2 2 2 2 2 3	14
1 3 3 1	8	3 3 2 3 1 2 2 2	18	2 3 2 2 2 2	13	2 3 3 2 2 3 3	18
1 2 2 2	7	3 3 3 3 1 3 3 2	21	2 2 2 3 3 3	15	3 3 3 3 3 1 0	16
3 3 3 0	9	3 1 2 2 1 1 2 2	14	2 1 2 1 3 2	11	2 3 3 3 3 2 3	19
3 2 2 3	10	2 1 2 1 0 2 2 2	12	3 3 2 1 2 2	13	1 3 3 1 2 1 1	12
3 2 3 3	11	1 1 0 0 0 0 3 3	8	3 2 3 2 3 3	16	2 3 3 0 2 0 2	12
2 2 3 3	10	3 2 2 1 2 3 3 3	19	2 2 3 2 2 1	12	2 2 3 1 3 2 3	16
2 1 1 0	4	2 1 3 1 1 0 1 1	10	3 3 3 1 2 1	13	2 2 2 2 2 2 2	14
3 3 2 2	10	2 1 0 1 0 2 3 3	12	2 2 2 1 2 1	10	0 2 2 0 1 2 2	9
1 1 2 3	7	2 2 3 2 2 0 3 2	16	3 3 3 2 2 1	14	2 3 2 2 3 2 2	16
2 2 1 3	8	2 3 3 1 2 0 3 2	16	3 2 2 2 2 2	13	2 3 3 1 1 0 0	10
3 1 3 1	8	0 2 1 2 1 1 1 1	9	1 3 3 2 3 2	14	0 2 2 2 2 1 0	9
3 3 2 2	10	3 2 3 2 1 3 3 3	20	3 2 3 2 2 2	14	3 3 3 1 3 3 1	17
2 2 2 1	7	1 1 2 2 1 2 2 2	13	2 1 2 2 2 2	11	1 2 2 1 2 2 2	12
2 2 2 2	8	2 2 2 0 0 1 3 3	13	3 3 2 2 2 2	14	2 2 2 0 2 3 2	13
2 2 2 3	9	2 1 2 1 0 1 3 2	12	3 3 2 2 3 3	16	2 3 3 3 3 2 3	19
2 3 2 2	9	3 2 2 3 0 2 3 2	17	2 3 2 3 3 2	15	1 2 3 2 3 2 3	16
0 1 3 2	6	1 2 1 2 1 1 3 2	13	3 2 2 1 2 2	12	1 2 3 2 2 2 2	14
1 1 2 2	6	3 2 2 2 1 2 3 3	18	3 3 3 3 3 3	18	3 3 3 3 3 3 3	21
2 1 2 2	7	2 2 1 1 2 0 3 2	13	2 3 2 2 2 1	12	2 3 3 2 2 1 2	15
1 2 1 2	6	2 2 0 0 2 1 2 2	11	2 2 2 2 2 2	12	2 3 2 2 2 2 1	14
2 3 3 1	9	1 2 0 1 1 1 3 2	11	3 3 3 1 3 2	15	1 3 3 3 3 3 3	19
1 2 2 2	7	1 2 2 3 2 2 3 2	17	3 3 1 3 2 2	14	1 1 2 2 2 1 3	12
1 1 0 2	4	1 2 1 1 2 1 2 2	12	3 2 1 3 2 2	13	1 1 1 2 2 2 2	11
2 2 1 2	7	1 2 1 2 1 1 2 2	12	2 3 2 2 2 2	13	1 2 1 1 2 1 0	8

Стратегія	Кількість балів
Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37	637
Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35	672
Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50	885
Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36	678
Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42	493
Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47	861
Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43	854
Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48	939