

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Лобова Галина Вікторівна

УДК 159.92

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ
В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів та текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____ Г. В. Лобова

Керівник роботи:
Лариса Петрівна Журавльова
доктор психологічних наук, професор

Житомир – 2025

Висновок кафедри_____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№_____ від «__»_____ 2025 року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистила

(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

Лобова Г. В. Психологічні особливості особистої безпеки в умовах війни. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра за спеціальністю 04 «Психологія», ОПП «Практична психологія» – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Магістерське дослідження присвячене вивченню психологічних особливостей особистої безпеки в умовах російсько-української війни. У роботі розкрито сутність феномену психологічної безпеки як інтегральної характеристики, що визначає здатність особистості зберігати цілісність та функціональність у стресових і кризових ситуаціях. Теоретичний аналіз дозволив виокремити адаптивні та дезадаптивні форми реагування на небезпеку, а також показав значущість гендерної диференціації у переживанні та подоланні загроз.

Емпірична частина дослідження здійснена на вибірці з 61 респондента (30 чоловіків та 31 жінка віком від 22 до 65 років). Використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методику самооцінки емоційного стану Уессмана – Рікса, опитувальник емоційних станів Г. Айзенка, тест емпатії для дорослих (Л. Журавльова), а також авторські анкети. Отримані результати показали, що для жінок у ситуації війни більш характерними є високий рівень тривожності (29,0%), часті когнітивні порушення (погіршення пам'яті та концентрації – понад 50,0%), соматичні прояви стресу (73,3%), а також високий рівень інтегральної емпатії (до 23,0%). Чоловіки демонстрували нижчі рівні тривожності, але більше схилилися до ригідності (33,3%) та агресивності як форми опосередкованого реагування на небезпеку. Статистичний аналіз із використанням U-критерію Манна–Уїтні підтвердив закономірність відмінностей у рівнях тривожності ($U_{\text{емп}} = 214$), фрустрації ($U_{\text{емп}} = 157,5$), ригідності ($U_{\text{емп}} = 289,5$) та емпатії ($U_{\text{емп}} = 145,5$).

Відповідно до результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено Програму психологічної допомоги щодо розвитку відчуття

безпеки під час війни в обсязі 40 академічних годин. Вона спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, подолання страху, опрацювання негативних переживань, розвиток здатності до релаксації та відновлення внутрішніх ресурсів.

Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення: вони поглиблюють розуміння феномену психологічної безпеки в умовах війни та можуть бути використані в діяльності практичних психологів, соціальних працівників і реабілітаційних центрів для підвищення психологічної стійкості населення, адаптації ветеранів та цивільних осіб до умов воєнної та післявоєнної реальності.

Ключові слова: психологічна безпека, війна, тривожність, емоційні стани, емпатія, ригідність, статеві та гендерні відмінності, психологічна допомога.

ABSTRACT

Lobova H. Psychological characteristics of personal safety in wartime conditions. Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 04 "Psychology", EPP "Practical Psychology" – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The master's research is devoted to the study of the psychological characteristics of personal security in wartime conditions. The work reveals the essence of psychological security as an integral construct that determines an individual's ability to maintain integrity and functionality in stressful and crisis situations. The theoretical analysis identified adaptive and maladaptive forms of responses to danger and highlighted the significance of gender differentiation in experiencing and coping with threats.

The empirical study was conducted on a sample of 61 respondents (30 men and 31 women aged 22–65). A comprehensive set of psychodiagnostic tools was applied, including the State-Trait Anxiety Inventory by C. Spielberger – Yu. Khanin, the Emotional State Self-Assessment by Wessman – Ricks, Eysenck's Emotional State Questionnaire, the Adult Empathy Test (L. Zhuravlova), as well as author-designed questionnaires. The findings demonstrated that women in wartime are more prone to high levels of anxiety (29.0%), frequent cognitive impairments (memory and concentration decline – above 50.0%), somatic manifestations of stress (73.3%), and higher empathy (up to 23.0%). Men exhibited lower levels of anxiety but were more inclined toward rigidity (33.3%) and aggression as indirect forms of response to threat. Statistical analysis using the Mann–Whitney U-test confirmed significant gender differences in anxiety ($U_{\text{emp}} = 214$), frustration ($U_{\text{emp}} = 157.5$), rigidity ($U_{\text{emp}} = 289.5$), and empathy ($U_{\text{emp}} = 145.5$), while differences in aggressiveness were not statistically significant.

As a practical outcome, a Psychological Assistance Program for Developing a Sense of Security in Wartime was designed, comprising 40 academic hours. The program focuses on enhancing emotional self-regulation, overcoming fear,

processing negative experiences, mastering relaxation techniques, and strengthening internal psychological resources.

The obtained results hold both theoretical and practical value: they deepen the understanding of psychological security in wartime and may be applied in the work of psychologists, social workers, and rehabilitation centers. The findings contribute to improving psychological resilience among civilians and veterans, supporting their adaptation to wartime and post-war realities.

Keywords: psychological security, war, anxiety, emotional states, empathy, rigidity, gender differences, psychological assistance.

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	12
1.1. Психологічні підходи до вивчення феномену безпеки та небезпеки .	12
1.2. Психологічні особливості переживання кризових ситуації небезпеки дорослою людиною.....	15
1.3. Статева та гендерна диференціації відчуття небезпеки	20
1.4. Війна як стресово-небезпечний чинник життєдіяльності особистості	24
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ	33
2.1. Методологічні основи дослідження.....	33
2.2. Психодіагностичний інструментарій та організація емпіричного дослідження	35
2.3. Особливості переживання безпеки/небезпеки українцями	38
2.4. Статева диференціація особистої безпеки.....	52
Висновки до другого розділу	58
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО РОЗВИТКУ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВІЙНИ	61
3.1. Загальні принципи побудови програми.....	61
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку відчуття безпеки в кризових ситуаціях.....	64
Висновки до третього розділу	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з базових потреб особистості є прагнення до безпеки, яке притаманне *homo sapiens* від початку існування людства. Забезпечення безпеки є необхідною умовою для повноцінного життя та гармонійного розвитку особистості. У сучасному світі, який характеризується підвищеною складністю та непередбачуваністю, питання особистої безпеки набувають особливої актуальності. Це зумовлено зростанням кількості загроз, що виникають як у фізичному, так і в психологічному просторі.

У психологічних дослідженнях безпека визначається як один із базових показників стабільного розвитку як окремої особистості, так і соціальних, економічних та екологічних систем загалом (Бедни І. С., Гречуха І. А., Журавльова Л. П., Литвинчук А. І.). Особлива увага приділяється психологічному аспекту безпеки, що охоплює захищеність людини від зовнішніх і внутрішніх загроз, здатність усвідомлювати та долати життєві труднощі. Водночас рівень обізнаності населення про власну безпеку та навички її забезпечення залишаються недостатніми.

Науковий інтерес до проблеми безпеки знайшов відображення в працях таких вчених, як О. Буковська, О. Зазимко, А. Маслоу, О. Назарук, К. Роджерс, З. Фройд, та ін. В їхніх дослідженнях психологічна безпека постає як захищеність особистості від загроз, що обмежують її свободу та можливість саморозвитку. Дослідження психологічної безпеки охоплюють різні аспекти: від професійної безпеки та безпеки в сімейному житті до соціально-психологічної та особистої безпеки.

Сучасні дослідження акцентують увагу не лише на захисті від загроз, але й на розвитку навичок збереження внутрішньої стабільності навіть у стресових умовах (Бедни І. С., Журавльова Л. П., Литвинчук А. І., Можаровська Т. В.), Особистісний фактор стає домінуючим: саме від рівня усвідомленості та активної участі самої людини залежить забезпечення її безпеки.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних аспектів особистої безпеки в умовах війни, особливо в контексті війни в Україні, що мають значний вплив на психіку людей. Зважаючи на це, темою нашого дослідження є «Психологічні особливості особистої безпеки в умовах війни».

Метою дослідження є теоретичний аналіз підходів до розуміння психологічної безпеки, емпіричне дослідження її складових та чинників, що впливають на її збереження та зміцнення.

Об'єкт дослідження: феномен переживання небезпеки/безпеки.

Предметом дослідження є теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей особистої безпеки в умовах війни.

Гіпотеза дослідження. В умовах війни відчуття особистої безпеки визначається поєднанням емоційних станів, рівня тривожності, когнітивних процесів та здатності до емпатії. Припускається, що саме баланс між емоційною саморегуляцією, стресостійкістю та використанням адаптивних стратегій подолання є ключовим чинником формування суб'єктивного відчуття безпеки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз оприлюднених досліджень феномену безпеки/небезпеки. Виокремити методологічні положення дослідження феномену безпеки/небезпеки.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження психологічних особливостей особистої безпеки в умовах війни.
3. Емпіричне дослідження психологічних особливостей особистої безпеки в умовах війни.
4. Розробка програми психологічної допомоги щодо розвитку відчуття безпеки в умовах війни.

Теоретико-методологічною базою дослідження є основні методологічні принципи психологічної науки: системність, розвиток, детермінізм, взаємозв'язок свідомості та діяльності. Положення про

особливості розвитку психіки, її суб'єкта та його суб'єктності (Л. С. Виготський, Л. П. Журавльова, Г. С. Костюк, С. Л. Рубінштейн).

Методи та організація дослідження: 1) теоретичні: критичний аналіз, порівняння, синтез, класифікація, систематизація, узагальнення теоретичних доробок з предмету дослідження; 2) емпіричні: опитувальник тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна, методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, опитувальник емоційних станів Г. Айзенка, тест емпатії для дорослих (Л. Журавльова), а також авторські анкети; 3) статистичний аналіз із використанням U-критерію Манна-Уїтні. Емпірична частина дослідження здійснена на вибірці з 61 респондента (30 чоловіків та 31 жінка віком від 22 до 65 років).

Теоретичне значення дослідження. Робота поглиблює розуміння феномену особистої безпеки в кризових умовах як комплексного психологічного утворення, що включає емоційні, когнітивні та соціально-поведінкові компоненти. У дослідженні систематизовано наукові підходи до вивчення емоційних реакцій на небезпеку, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та емпатії, що дозволяє уточнити їхню роль у формуванні суб'єктивного відчуття безпеки.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні закономірних особливостей статевої диференціації у сфері емоційних реакцій на кризову ситуацію в умовах війни, а також у розробці концептуальних засад програми психологічної допомоги щодо розвитку відчуття безпеки. обґрунтування необхідності статево та гендерно-орієнтованого підходу у психологічній допомозі.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, військових психологів та соціальних працівників для діагностики та корекції психологічного стану осіб, які перебувають у зоні воєнних дій або переживають наслідки війни. Розроблена програма психологічної допомоги щодо розвитку відчуття безпеки може бути впроваджена у реабілітаційних

центрах, освітніх закладах, громадських організаціях, а також у межах кризових інтервенцій. Практичне значення також полягає у можливості використання результатів дослідження для створення тренінгових програм з розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування конструктивних стратегій подолання небезпеки у цивільного населення та ветеранів.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Окремі теоретичні розвідки та результати емпіричного дослідження висвітлено на 3-й Міжнародній науково-практичній конференції «Research in Science, Technology and Economics» (Люксембург, Люксембург, 28-30 травня 2025 р.) та X Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (Суми, 12-13 листопада 2025 р.).

Публікації. Результати кваліфікаційного дослідження подано та опубліковано у двох працях: статті в зарубіжному виданні та матеріалах міжнародної науково-практичної конференції.

Список опублікованих праць за проблематикою кваліфікаційного дослідження:

1. Журавльова Л., Лобова Г. (2025). Гендерна диференціація відчуття небезпеки. *Research in Science, Technology and Economics: Collection of Scientific Papers with Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference*. International Scientific Unity. May 28-30, 2025. Luxembourg, Luxembourg. 524 – 527.
2. Журавльова Л., Лобова Г. (2025). Статева диференціація відчуття особистої безпеки в умовах війни. *Scientific publication «Expert opinion»*. № 2. С. 16 – 24. <https://expert-opinion.pp.ua/isst/issue/view/ghjd/rtf>

Структура та обсяг магістерської кваліфікаційної роботи. Магістерська робота містить україномовну та англomовну анотації, вступ, три розділи, до кожного з них висновки, загальні висновки, список використаних публікацій (59 найменувань, зокрема, 11 англomовних). Загальний обсяг праці складає 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічні підходи до вивчення феномену безпеки/небезпеки

Феномен безпеки та небезпеки залишається багатозначним і дискусійним у наукових колах, що зумовлює різноманіття підходів до його визначення. Найбільш поширене розуміння безпеки пов'язане із трактуванням цього явища як стану відсутності загроз або небезпеки. Проте таке спрощене визначення обмежує його зміст, зводячи до статичної характеристики: стану стабільності чи рівноваги між суб'єктом і його середовищем.

В межах психологічної науки проблематика безпеки/небезпеки має тривалу історію, яка розпочинається ще з давніх часів. Античний філософ Платон розумів безпеку як відсутність загроз чи зла для людини, розглядаючи її як стан душевного спокою, що виникає за умов захищеності від будь-яких небезпек.

У XVII-XVIII століттях західноєвропейські філософи (Т. Гоббс, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, Б. Спіноза) описували безпеку як стан спокою, що виникає за відсутності фізичної чи моральної загрози. Ці погляди акцентували увагу на особистій та суспільній безпеці, що вважалися необхідними умовами свободи та стабільності в державі.

На початку XX століття у філософії сформувалася ідея про те, що небезпека є невід'ємною частиною буття людини. Вона не лише супроводжує життя, а й сприяє його розвитку, стимулюючи активність та творчість у подоланні загроз і пошуку засобів захисту.

У психології проблема безпеки набула окремого значення в контексті дослідження базових потреб та емоцій людини. З. Фройд, засновник психоаналізу, виокремлював різні форми страху, серед яких реальний та

невротичний страх. Реальний страх виникає як відповідь на зовнішню загрозу та виконує захисну функцію, пов'язану з інстинктом самозбереження. Натомість невротичний страх є результатом внутрішніх конфліктів і може проявлятися у вигляді фобій або істерії.

Психологічні підходи до вивчення феномену безпеки/небезпеки охоплюють різні історичні етапи та теоретичні концепції, що відображають еволюцію уявлень про цей феномен. Це дозволяє розглядати безпеку не лише як зовнішній стан захищеності, а й як внутрішній психологічний процес адаптації до потенційних загроз.

Альфред Адлер [3] розглядав феномен безпеки та небезпеки через призму своєї теорії повноцінності та неповноцінності особистості. На його думку, ще з дитинства людина стикається із соціальними порівняннями та оцінюваннями, що можуть формувати почуття неповноцінності. Це почуття може еволюціонувати в комплекс неповноцінності, що стає небезпечним для особистості. Адлер вважав, що нормальне почуття неповноцінності властиве кожній людині, але коли воно стає домінуючим і призводить до втрати активності та розвитку, то це вже патологія. Повноцінна особистість, за Адлером, не прагне штучної переваги над іншими, тоді як невротик використовує фальшивий успіх як компенсацію свого комплексу неповноцінності.

Представники психоаналітичної школи – Анна Фройд, Карен Хорні, Гаррі Салліван та Еріх Фромм [за: [39]] – розглядали проблему безпеки як похідну від соціального середовища та взаємин між батьками і дітьми. Вони підкреслювали, що несприятливе соціальне середовище, брак турботи та підтримки можуть спричинити тривогу та почуття небезпеки у дитини, що може з часом перерости у стійкі психологічні порушення.

Карен Хорні акцентувала на важливості базового почуття безпеки, яке формується ще в дитинстві завдяки підтримці з боку батьків. Відсутність цієї підтримки може призвести до формування базальної тривоги – постійного почуття небезпеки та незахищеності.

Еріх Фромм пов'язував безпеку з концепцією "втечі від свободи". Він стверджував, що свобода є природною потребою людини, але вона також породжує почуття самотності та небезпеки. Тому людина може намагатися уникнути цієї свободи, обираючи підпорядкування, що створює ілюзію безпеки.

Ерік Еріксон розглядав безпеку через поняття базисної довіри, що формується в ранньому дитинстві. Довіра до світу як стабільного та передбачуваного є основою нормального розвитку особистості. Відсутність цього почуття довіри може призвести до тривожності та незахищеності.

Таким чином, феномен безпеки та небезпеки в психологічній науці знайшов своє відображення у класичних теоріях провідних мислителів, що підкреслюють важливість як внутрішніх, так і зовнішніх факторів формування почуття безпеки.

В рамках сучасної психології проблема безпеки та небезпеки вивчається в трьох основних напрямках:

1. Психологія безпечної діяльності: дослідження психологічних аспектів безпеки на робочому місці, в екстремальних умовах та ситуаціях високого ризику [1; 11; 24; 30; 31].

2. Психологічна безпека середовища: аналіз впливу середовища (соціального, інформаційного, фізичного) на психологічний стан людини [25; 28; 36; 38; 49; 58; 59].

3. Психологічна безпека особистості: вивчення суб'єктивного відчуття безпеки, внутрішньої стабільності та факторів, що сприяють її підтримці [40; 48].

Ці підходи відображають розвиток психологічної науки та дозволяють аналізувати феномен безпеки як комплексний і багатовимірний аспект людського буття.

1.2. Психологічні особливості переживання ситуації безпеки/небезпеки людиною

Потрапляння в небезпечну ситуацію вимагає від особистості проявів активності та адаптації до нових середовища та відповідних умов, щоб знизити рівень небезпеки та відновити прийнятний для себе рівень взаємодії. В процесі вирішення цих завдань виникають неспецифічні (стресові) і специфічні реакції, які можуть бути одночасно присутніми, але різняться за змістом. Специфічні реакції характеризуються довільним, цілеспрямованим, творчим підходом, що базується на попередньому досвіді [15], в той час як неспецифічні реакції є стандартними, автоматичними і нав'язуються обставинами, що складаються.

Коли мова йде про переживання небезпечної ситуації, науковці часто звертаються до теорії систем [5; 41]. Згідно з цією теорією, людина є складно організованою відкритою системою, в якій психічні функції розвиваються нерівномірно, що може сприяти потраплянню в небезпечні ситуації. Відтак, поняття безпеки та небезпеки є важливими аспектами життєдіяльності людини.

Безпека є суб'єктивним феноменом і може бути охарактеризованою як психічний стан, в якому людина має контроль над різноманітними індивідуальними і середовищними параметрами, що забезпечують збереження та розвиток її базових характеристик на соматичному, психічному та соціальному рівнях у процесі вирішення значущих філо- та онтогенетичних завдань [6; 46]. Таким чином, безпека означає такий стан, при якому ймовірність досягнення головної життєвої мети залишається високою.

Безпека, як правило, асоціюється з переживаннями таких позитивних емоцій та почуттів, як радість, спокій, упорядкованість, впевненість у собі та навколишньому світі, задоволення. У цьому контексті комфортність стає важливим компонентом психологічного феномену безпеки.

Навпаки, *небезпека* породжує протилежні емоційні стани: страх, тривожність, нестабільність, беззахисність, розчарування у собі та навколишньому світі [28]. Якщо стан безпеки відчувається яскраво лише на початковому етапі, як контраст до попереднього небезпечного стану, то стан небезпеки спричиняє більш стабільні, важчі для адаптації переживання. Це може пояснити більший спектр характеристик, які описують небезпеку, порівняно з безпекою.

Критерії небезпечної ситуації [45]:

1. Ситуація є межевою, з великим впливом, що виходить за межі можливостей людини.
2. Суб'єктивне сприйняття ситуації як важкої та небезпечної.
3. Ситуація обумовлює виникнення складних психологічних завдань та важкий психологічний стан.
4. Небезпечна ситуація веде до динамічного неузгодження та потребує мобілізації всіх ресурсів організму.
5. Виникають негативні функціональні стани, порушення психологічного регулювання, що знижує ефективність діяльності.
6. Неможливість реалізації власних мотивів, прагнень та інтересів.

Така ситуація є небезпечною для життя і здоров'я, а також несприятливою для психічного функціонування людини. Фактори, що викликають психічну напруженість, можуть мати як мобілізуючий, так і дезорганізуючий вплив.

Інтегруючи соціальні характеристики та особливості високоорганізованого живого організму, система «людина» має свою специфіку сприйняття небезпеки і безпеки, а також способи взаємодії з ними.

Можливість протистояти небезпечній ситуації має три складові [23; 44]:

1. *Фізіологічна стійкість* – обумовлена фізичними та фізіологічними якостями організму людини: конституційними особливостями, вегетативною пластичністю та типом нервової системи.

2. *Психічна стійкість* – залежить від підготовленості та загального рівня особистості (спеціальні навички, позитивна мотивація тощо).

3. *Психологічна готовність* – активність і змобілізованість всіх сил і ресурсів для подальших дій.

Таким чином, переживання небезпечної (або безпечної) ситуації проходить на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях:

- *Фізіологічні реакції* проявляються у вигляді реакції «боротися чи бігти», коли організм готується або захищатися, або втекти від небезпеки. Це проявляється в пришвидшеному серцебитті, швидкому диханні, розширенні зіниць для покращення зору.
- *Психологічні стани* включають переживання страху, тривожності, а також стану спокою та безпеки.
- *Поведінкові реакції* реалізуються у формі або дій, спрямованих на захист, або на спробу уникнути небезпеки.

Небезпечна ситуація часто викликає у людини відуття тривожності та страху. Згідно з поширеною науковою точкою зору, обидва ці феномени мають функцію інформування суб'єкта про загрозу. Хоча в психології вже детально досліджено природу тривожності та страху, важливо зазначити одну значущу відмінність між ними. Страх є відповіддю на усвідомлену, конкретну небезпеку. Тривожність є реакцією на неясну, безоб'єктну загрозу. Тобто, страх — це реакція на реальну, конкретну небезпеку, а тривожність формується у відповідь на невиразну, ще не визначену свідомістю загрозу.

З цієї причини тривожність може розглядатися як ранній сигнал про небезпеку, в той час як страх є більш пізнім утворенням [27].

Оцінка ситуації як небезпечної чи загрозової, що відбувається під впливом тривоги, залежить від особистісних якостей індивіда, його здібностей і попереднього досвіду. Водночас не завжди сигнал тривожності вказує на реальну небезпеку. Тривожність може виникати навіть за відсутності об'єктивної загрози, якщо особа сприймає ситуацію як особистісно загрозову.

Це означає, що тривожність може бути викликана особистісними факторами і призводити до невротичної тривоги, що не завжди відповідає реальній загрозі.

Зазначимо, що надмірна тривожність, що виходить за межі оптимального адаптивного рівня, може призвести до порушення адаптації, дезорганізації поведінки та зниження ефективності дій щодо забезпечення особистої безпеки [9; 21].

Тривожність, що виникає у суб'єкта, не даючи чіткої відповіді на характер загрози, орієнтує його на пошук небезпеки. Водночас, тривожність може подавати помилковий сигнал порушення безпеки, що вимагає додаткового об'єктивного аналізу ситуації, щоб сформувати відповідну реакцію, спрямовану на збереження або досягнення безпеки.

Згідно з В. Г. Андросюком [4], реакція особистості на небезпечну ситуацію охоплює такі зміни:

1. *Зниження порогів відчуттів та прискорення реакцій.* Людина стає здатною швидко реагувати на зміни в навколишньому середовищі, підвищується її чутливість до подразників.

2. *Зниження стомлюваності.* Людина відчуває зменшення втоми, підвищується витривалість і працездатність, вона стає менш вибагливою до дискомфортних умов.

3. *Зростання готовності до сміливих та рішучих дій:* проявляється вольова регуляція та високі відповідні якості, скорочується час для ухвалення рішень, прогнозування ситуації поєднується зі здоровим ризиком.

4. *Активізація ділових мотивів і почуття обов'язку.* Людина мобілізується для досягнення цілей, що чітко визначаються на всіх етапах діяльності.

5. *Активізація пізнавальної діяльності.* Покращується сприйняття, оперативна та довготривала пам'ять, активізуються творчі здібності, гнучкість мислення, пошук нестандартних рішень. Індивід використовує інтуїцію для вирішення завдань.

6. *Прояв інтересу та ентузіазму.* Людина мобілізує свої психологічні ресурси, виявляючи прагнення до досягнення поставлених завдань, навіть у складних умовах.

Поведінка людей, які пережили небезпечну ситуацію, проходить через кілька послідовних фаз або стадій [8]:

1. Стадія вітальних реакцій людини (триває до 15 хвилин). На цьому етапі поведінка спрямована на збереження життя. Людина в перші хвилини після травмуючої ситуації активно реагує на загрозу, намагаючись забезпечити свою безпеку.

2. Стадія гострого психоемоційного шоку, зокрема, містить явища надмобілізації (3-5 годин). Характеризується сильною психічною напругою та мобілізацією всіх психофізіологічних резервів. Зазначається загострення сприйняття і відсутність критичного підходу до ситуації, що може проявлятися у нерозсудливих діях.

3. Стадія психофізіологічної демобілізації (триває до 3 діб). Ця стадія характеризується значним погіршенням самопочуття та психоемоційного стану. Виникають панічні реакції, спостерігається зниження моральних норм поведінки та емоційної стабільності.

4. Стадія вирішення (3-12 діб). У цей період стабілізуються самопочуття та настрої. Однак, не зважаючи на це, емоційний фон залишається зниженим. Людина може обмежувати контакти з іншими, щоб захистити себе від надмірних емоційних навантажень.

5. Стадія відновлення після стресу розпочинається з 12-го дня. Відновлюються міжособистісні стосунки, нормалізуються емоційні реакції, мова та міміка. Людина починає адаптуватися до нормального стану, хоча це може тривати довший час.

6. Стадія залишкових реакцій (віддалені наслідки). Ця стадія характеризується віддаленими психічними та психосоматичними наслідками, які можуть проявлятися через роки після небезпечної ситуації.

Наслідки дії небезпечних факторів можуть бути різними і за часом виникнення. Безпосередні наслідки проявляються впродовж перебування в небезпечній ситуації. Найближчі наслідки спостерігаються впродовж першого року після перебування в ситуації. Середньострокові наслідки спостерігаються до 5 років після перебування в небезпечній ситуації. Віддалені наслідки можуть проявлятися через 5 років.

Психопатологічні наслідки можна розглядати в трьох аспекта: Синдромодинаміка первинного его-стресу, соціально прийнятні варіанти психопатологічного розвитку, соціально негативні варіанти психопатологічної динаміки. Синдромодинаміка первинного его-стресу виникає при усвідомленні психотравмуючої реальності, коли людина розуміє невідворотність ситуації. Соціально прийнятні варіанти психопатологічної еволюції – це невротичні та психосоматичні розлади, що розвиваються в результаті травми. Соціально негативні варіанти психопатологічної еволюції – це розлади соціальної поведінки, які потребують медико-правового втручання з боку держави.

Отже, небезпечні умови викликають у людини психологічну і емоційну напруженість, яка може проявлятися по-різному. У деяких людей це веде до мобілізації внутрішніх ресурсів, у інших — до зниження працездатності, погіршення здоров'я, а також фізіологічних і психологічних стресових явищ. Ці наслідки залежать від індивідуальних особливостей організму, умов праці та виховання, рівня поінформованості про ситуацію та усвідомлення ступеня небезпеки.

1.3. Статева та гендерна диференціації відчуття небезпеки

Як відзначали вище, потреба в безпеці є базовою потребою людини, яка вимагає постійних зусиль для її задоволення, незалежно від наявності або відсутності стресових факторів. Попри універсальність переживань, обумовлених порушенням безпеки, варто враховувати індивідуальні

особливості, зокрема гендерні й статеві, що визначають різноманітність уявлень про феномен та відповідних реакцій на нього.

Огляд наукових досліджень [13; 19; 20; 26; 62] вказує на відсутність значних досліджень, які б детально розглядали гендерні особливості сприйняття безпеки та небезпеки. Проте результати окремих емпіричних доробок вказують на існування помітних гендерних відмінностей в цих уявленнях [53]. Наприклад, у чоловіків найбільш поширеними асоціаціями до слова «безпека» є «впевненість у собі», «контроль ситуації», «життєвий досвід», «самозбереження», «здоров'я», а жінки надають перевагу «здоров'ю», «самозбереженню», «контролю ситуації», «житлу» та «захищеності». Жінки рідше вказують на такі характеристики безпеки, як «життєвий досвід», «фізична сила», «компетентність» або «прогнозування ситуацій», що є типовими для чоловіків [14].

Таким чином, у чоловіків безпека асоціюється з розвитком фізичних та інтелектуальних ресурсів, внутрішнім досвідом та впевненістю в собі. Для жінок перебування в безпеці більше пов'язане із зовнішнім захистом, стабільністю в будинку та підтримкою. Чоловіче уявлення про безпеку можна визначити як раціональне, з фокусом на контролі та компетентності, тоді як жіноче — емоційне, з акцентом на захищеності та відсутності загроз.

Результати дослідження гендерних особливостей уявлень про безпеку/небезпеку [53], вказують на три основні чинники психологічної безпеки чоловіків: володіння інформацією (контроль ситуації, впевненість у собі, надійність), самозбереження (здоров'я, життєвий досвід), орієнтація на соціальне оточення (надійні друзі та підтримка).

Це свідчить про те, що чоловіки сприймають безпеку через призму контролю та активних дій, тоді як зовнішнє оточення сприймається як змінний фактор, що може як підвищувати, так і знижувати їхню безпеку.

У жінок також було виділено три основні фактори, що визначають їх уявлення про психологічну безпеку: здоров'я (відсутність загроз,

захищеність), самозбереження (надійні друзі, контроль ситуації), будинок, житло (стабільність в близькому оточенні, впевненість у собі).

Ці результати підтверджують, що для жінок безпека більше асоціюється із зовнішніми умовами (здоров'я, захист, будинок), тоді як для чоловіків — з внутрішньою активністю і контролем над ситуацією.

У чоловіків і жінок потреба в самозбереженні тісно пов'язана з потребою в безпеці, однак самозбереження не є тотожним безпеці, а є лише одним із компонентів цього більш широкого поняття. Для чоловіків головним фактором забезпечення безпеки є інформованість та контроль — це активні регулятивні функції, що передбачають оволодіння ситуацією. Самозбереження, яке займає друге місце у їхніх уявленнях про безпеку, також пов'язане з життєвим досвідом і функцією регулювання ситуації.

У жінок уявлення про безпеку в основному асоціюються з факторами здоров'я, захищеності та збереження власного благополуччя. Жінки сприймають безпеку як щось, що забезпечується зовнішніми умовами та обставинами, а не тільки внутрішньою активністю. Тому для них важливим є наявність зовнішніх ресурсів для підтримки власної безпеки. Самозбереження також займає друге місце в їхньому розумінні безпеки, але на відміну від чоловіків, воно тісно пов'язане з надійністю оточення, на підтримку якого вони орієнтуються. Це явище може бути пояснене тим, що жінки частіше прагнуть підтримки від соціальних зв'язків, тоді як чоловіки більше зосереджуються на розвитку власного «Я». Цікаво, що чоловіки рідко пов'язують свою безпеку з надійністю оточення і, навпаки, часто сприймають залежність від інших як перешкоду для власної безпеки.

Такі відмінності можуть проявлятися по-різному залежно від вибірки, однак загалом чоловіки демонструють більшу автономність у досягненні безпеки, орієнтуючись на власну поінформованість і здатність управляти ситуацією. Водночас поєднання «чоловічих» і «жіночих» підходів до досягнення та збереження безпеки може бути найбільш ефективним для посилення особистої безпеки.

Окрім гендерних відмінностей в уявленні про безпечність/небезпечність ситуації, варто також розглянути особливості поведінки чоловіків та жінок у стресових ситуаціях, оскільки реакція на стрес у них різниться [17]. Дослідження показують, що жінки реагують на стресову ситуацію безпосередньо, тоді як чоловіки витрачають енергію ще до її настання, підготовлюючись до неї заздалегідь. Чоловіки демонструють готовність до майбутнього стресу, що інколи може призвести до енергетичного виснаження до моменту настання стресової ситуації.

Жінки орієнтовані на такі копінг-стратегії, як «пошук соціальної підтримки», «втеча» та «позитивна переоцінка». Це свідчить про те, що жінки мають тенденцію звертатися за допомогою до оточення, порівняно з чоловіками, які рідше виражають свої емоції та звертаються за підтримкою. Жінки частіше висловлюють свої переживання і більше потребують психологічної підтримки, тоді як чоловіки зазвичай приховують свої проблеми, не бажаючи зізнатися у слабкості.

Водночас у стресових ситуаціях жінки частіше обирають «втечу» або емоційну переоцінку ситуації, в той час як чоловіки демонструють більшу активність у вирішенні проблем. Чоловіки, як правило, мають перевагу у швидкості реакції, координації рухів, просторовій орієнтації та логічному розв'язанні проблем. Ці особливості дозволяють чоловікам приймати рішення у кризових ситуаціях і брати на себе відповідальність за результат.

Таким чином, хоча гендерні відмінності в переживанні та реагуванні на стрес можуть бути суттєвими, поєднання цих підходів — активного контролю ситуації (чоловіками) і соціальної підтримки (жінками) — може забезпечити більш ефективне досягнення безпеки в різних умовах.

Жінки частіше, ніж чоловіки, реалізують когнітивну стратегію позитивної переоцінки ситуації, що передбачає пошук позитивних аспектів у складних ситуаціях. Це означає, що жінки схильні надавати новий сенс подіям, що відбуваються, і шукати позитивний досвід в складних ситуаціях, що

дозволяє знижувати їхню небезпечність і знецінювати її у власному сприйнятті.

Отже, можна зробити висновок, що існують чіткі гендерні й статеві відмінності не лише в уявленнях про безпеку/небезпеку, але й у поведінці в цих ситуаціях. Чоловічі (маскулінні) стратегії психологічної безпеки базуються на активних формах поведінки, таких як контроль і оволодіння ситуацією, в той час як жіночі (фемінінні) стратегії часто орієнтовані на пасивніші підходи, зокрема на використання соціальної підтримки та емоційну переоцінку. Це можна пояснити статевою диференціацією, що сформувалася в ході еволюції, і відповідною специфікою чоловічої та жіночої поведінки.

1.4. Війна як стресово-небезпечний чинник життєдіяльності особистості

Війна стала невід’ємною частиною нашої сучасності. Несподіване та жорстоке вторгнення Російської Федерації на територію України 24 лютого 2022 року стало поштовхом до безкомпромісної боротьби українського народу за свою незалежність і суверенітет. Водночас варто пам’ятати, що початок агресії проти України відбувся ще у 2014 році, коли російська влада відкрито заявила про свої насильницькі наміри щодо захоплення Донецької та Луганської областей та окупувала Крим. Упродовж наступних восьми років військовослужбовці антитерористичної операції мужньо захищали територіальну цілісність нашої держави, а українці щодня відчували небезпеку з боку Росії.

Згідно із Законом України «Про національну безпеку України», війна визначається як один з основних типів воєнного конфлікту. Це збройне протистояння між державами або союзами, яке має конкретні політичні цілі. Традиційна війна передбачає ведення воєнних дій регулярними збройними

силами однієї країни проти регулярних чи нерегулярних сил іншої, із застосуванням звичайних методів збройної боротьби.

Поєднання повномасштабної війни, наслідків пандемії COVID-19, економічного спаду, руйнування інфраструктури та масової внутрішньої міграції створило критичне середовище для зростання порушень психічного здоров'я українців, порушили задоволення їхньої потреби в безпеці [17]. Спеціалісти у сфері психологічної допомоги мають звернути увагу на досвід інших країн, щоб опанувати ефективні методики допомоги постраждалим. Вивчення наслідків війни в Сирії стало важливим джерелом таких знань: зокрема, дослідження, проведене серед майже 2 тисяч сирійців, показало, що 60% респондентів мали середній або тяжкий стресовий розлад, 36,9% – симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а лише 10,8% не виявляли жодних психічних відхилень.

Стрес, спричинений війною, розвивається поетапно [10; 22; 26]. На першій стадії – стадії тривоги – в організмі людини внаслідок впливу стресора вивільняється велика кількість адреналіну, що підвищує рівень глюкози в крові. Це супроводжується пришвидшеним серцебиттям, вибухом енергії та загостренням чутливості. Така реакція забезпечує швидку мобілізацію внутрішніх ресурсів і дозволяє оперативно реагувати на небезпеку.

Наступна стадія – фаза опору – характеризується високим рівнем енергозатрат. На цьому етапі активізується гормон кортизол, що синтезується наднирниками. Його вплив призводить до підвищення рівня цукру в крові, що, у свою чергу, пригнічує діяльність імунної та травної систем. У цей період активізується вольова сфера, а також покращується м'язова і когнітивна функціональність організму.

Третя стадія – стадія виснаження – настає, коли адаптаційні ресурси вичерпані. Організм більше не здатний підтримувати рівновагу, що може призвести до депресивних станів, тривожних розладів та інших психічних патологій.

Тривалий стрес, як правило, негативно впливає на фізичне здоров'я особистості: викликає безсоння, порушення функцій шлунково-кишкового тракту, передчасне старіння, проблеми зі шкірою, волоссям і нігтями, розвиток серцево-судинних захворювань, шкірних захворювань і навіть онкології. Саме тому важливо усвідомлювати індивідуальні джерела стресу, пов'язані з війною, та навчитися розпізнавати його прояви, аби зменшити ризики та мінімізувати негативні наслідки [16].

Окрім небезпеки, зумовленої війною, причинами стресу можуть бути хронічна нестача часу, конфлікти в родині чи на роботі, поглиблення шкідливих звичок, низька самооцінка, неприйняття себе, загострення хронічних хвороб або поява нових, фінансова нестабільність, проблеми в особистому житті тощо.

З огляду на вищезазначене, можна стверджувати, що війна є потужним джерелом стресу для кожного українця, незалежно від місця перебування. Для одних ця ситуація стає джерелом короткочасного мобілізаційного збудження, що сприяє підвищенню активності, а для інших – триваючим дистресом, який призводить до значного психологічного та фізіологічного виснаження.

Вторгнення росії в нашу країну стало надзвичайно тяжким випробуванням, насамперед для цивільного населення, яке безпосередньо зазнало наслідків воєнної агресії: втратило житло, роботу, близьких, було змушене покинути рідні домівки та шукати притулку в інших регіонах або за кордоном. Водночас складним є становище й для військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, а також для родин полеглих воїнів, котрі стикаються з глибокими психологічними та соціальними наслідками втрати. Загалом, війна як масштабна психотравмівна подія вплинула без винятку на кожного українця, незалежно від його статусу чи місця перебування.

Психотравмівною вважається подія, яка викликає надмірний, патологічний емоційний вплив на людську психіку й за умов недостатньої ефективності захисних механізмів може зумовити виникнення дезадаптивних

станів і психічних порушень. Війна має комплексний вплив, охоплюючи всі аспекти життя суспільства: фізичний, соціальний, духовний і, насамперед, психологічний добробут особистості. Відчуття постійної небезпеки, високий рівень стресу та невизначеність майбутнього провокують як короткотривалі реакції, так і довготривалі психологічні наслідки, які потребують спеціалізованої підтримки.

У цьому контексті важливого значення набуває здатність до адаптації. Науковці [5; 28] відзначають, що соціально-психологічна адаптація в умовах війни виступає необхідною умовою збереження психічного здоров'я та стабільності особистості. Адаптація розглядається як багаторівневий процес пристосування людини до нових обставин, що передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів, залучення соціальної підтримки та формування конструктивних стратегій подолання. Цей процес здійснюється завдяки поєднанню фізіологічних, психологічних і генетичних особливостей.

Визначення адаптації включає здатність індивіда підтримувати фізичну і психічну рівновагу.

Стадії адаптації в умовах стресу:

1. *Стадія тривоги або шоку.* На цьому етапі людина може як надмірно збуджуватися, так і впадати в ступор. Початкова реакція — «завмирання» — є спробою мобілізувати внутрішні ресурси для протидії загрози. У цей час активізується парасимпатична нервова система, що сприяє виробленню речовин, які зменшують біль, а також гормонів стресу — адреналіну та норадреналіну. Якщо переважає стан збудження, це сигнал про активізацію симпатичної нервової системи, яка налаштовує організм на боротьбу або втечу. Тривалість цього етапу — від 24 до 48 годин.

2. *Стадія мобілізації (протишоку).* Ця фаза супроводжується фізичним та психологічним напруженням, готовністю до дій у відповідь на загрози. Вона може тривати від одного до двох днів.

3. *Стадія адаптації (опору).* У цей період організм максимально активізує свої ресурси. Людина може не відчувати навіть симптомів хронічних

захворювань, оскільки на перший план виходить мобілізація на подолання труднощів. Психологічно та фізично людина перебуває у стані високої активності. Стадія може тривати від одного до семи днів.

4. *Стадія виснаження або дистрес.* У разі тривалого впливу стресу, коли адаптаційні механізми не справляються, настає виснаження. Відзначається істотне зниження фізичних і розумових можливостей. Виникають фізіологічні симптоми стресу – підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, порушення роботи травної системи. Цей стан дуже шкідливий у довгостроковій перспективі й може тривати до трьох діб.

5. *Стадія хронічного стресу.* Якщо людина надовго залишається в стані дистресу, організм переходить у фазу хронічного емоційного та фізичного виснаження. Ознаками цього є постійна втома, порушення сну і апетиту, песимізм, тривожність, дратівливість, агресивність. Також характерними є безпричинні болі (у животі, спині, голові), зниження здатності концентруватися. Тривалість цієї фази — від трьох тижнів до пів року.

Вагомий внесок у вивчення адаптації зробив Ганс Сельє, який стверджував, що адаптація є рівновагою між стресовими чинниками і захисними механізмами організму. Цей баланс забезпечується за рахунок обмеженого запасу «адаптаційної енергії», який людина має від народження. Якщо запаси вичерпуються під впливом хронічного стресу, виникають захворювання. Сельє отримав Нобелівську премію за відкриття впливу глюкокортикоїдів, які активують кору наднирників і сприяють адаптації, пригнічуючи запалення та стимулюючи обмін речовин.

Інші науковці, зокрема І. Кеннон, А. Орбелі та Е. Геллгорн, підкреслювали важливість гармонійного функціонування центральної і вегетативної нервової систем у процесі адаптації до стресу. Вони встановили, що активна життєва позиція, а також усвідомлення можливості вплинути на ситуацію, сприяють активізації симпатичної нервової системи, яка відповідає за мобілізацію організму. Натомість пасивність і відчуття безсилля

активізують парасимпатичну нервову систему, яка пригнічує активність і утримує людину в стані бездіяльності.

Таким чином, до основних чинників, які визначають успішність адаптації, належать:

- активна життєва позиція;
- рівень негативних емоцій;
- якість міжособистісного спілкування під час війни;
- ступінь руйнування звичного укладу життя;
- гендер (жінка чи чоловік);
- соціальний статус (самотній чи в родині);
- професійна активність (наявність роботи);
- місце проживання (місто чи село);
- вік особи.

Кожен із цих чинників по-різному впливає на психологічний стан людини, що, у свою чергу, обумовлює швидкість або тривалість адаптаційного процесу.

Чоловіки й жінки переживають війну по-різному. Для цивільних жінок війна виявилася складнішою в емоційному плані, оскільки в таких умовах більшою мірою актуалізуються маскулинні риси (мужність, витривалість, агресивність), що підвищує вразливість жінок до стресу, насамперед через загрозу насильства та обов'язок піклуватися про дітей. Жінки частіше страждають від пригніченого емоційного стану, тоді як чоловіки демонструють вищу агресивність, що відповідає умовам війни.

Одинокі люди мають гірші емоційні показники адаптації порівняно з тими, хто має соціальну підтримку. Працюючі особи демонструють кращий психологічний стан, оскільки зайнятість допомагає відновити внутрішній порядок. Активна життєва позиція також сприяє адаптації, тоді як пасивність супроводжується страхом і дезорієнтацією.

Як уже зазначалося, симпатичний та парасимпатичний відділи вегетативної нервової системи відіграють ключову роль у подоланні стресу. У

мирному житті вони забезпечують баланс між активністю та відпочинком. У воєнних умовах цей баланс порушується, часто переважає парасимпатичний вплив, що призводить до апатії, депресивних станів і емоційного «відключення». Однак така реакція необхідна для збереження залишкових адаптаційних ресурсів і виживання після періоду інтенсивної боротьби зі стресом.

Представники позитивної психології – Д. Гайдт, Д. Гілберт, М. Селігман – досліджували шляхи подолання життєвих криз, зокрема стихійних лих, голоду та війни. Вони визначили три основні напрями позитивної адаптації: 1) активізація прихованого потенціалу людини; 2) переосмислення життєвих пріоритетів; 3) зміцнення міжособистісних зв'язків.

Адаптація в цьому контексті розглядається не лише як процес пристосування, але і як можливість посттравматичного зростання — здобуття внутрішньої сили, усвідомлення цінності життя, зростання духовності та стабілізація життєвих орієнтирів.

На рівні суспільства адаптацію покращують такі чинники, як соціальна активність, взаємопідтримка, довіра до державних інституцій, віра в Збройні сили України та ефективні програми соціально-психологічної допомоги. Усе це підвищує колективну мотивацію до відновлення та сприяє формуванню суспільної стійкості. Отже, соціально-психологічна адаптація українців — це складний і взаємопов'язаний процес, який може призвести до позитивних змін у стосунках між людиною і суспільством.

Висновки до першого розділу

Психологічна безпека, адаптація до стресових ситуацій та соціально-психологічні процеси є ключовими елементами для забезпечення стійкості та благополуччя особистості та суспільства в умовах війни. Важливо враховувати як індивідуальні, так і соціальні фактори, а також гендерні

особливості під час розробки заходів, спрямованих на психологічну підтримку та відновлення громадян.

1. Психологічна безпека є інтегративною характеристикою суб'єкта, що відображає міру його задоволеності базової потреби людини в безпеці та репрезентується рівнем інтенсивності переживання особистістю психологічного благополуччя чи неблагополуччя. Психологічна безпека є основою для комфортного і стабільного існування особистості, зокрема в умовах стресових ситуацій, що включають небезпеку, тривогу або інші виклики. Безпека здебільшого є пов'язаною з проживанням суб'єктом психічних станів, в основі яких лежать позитивні емоції та почуття: радість, спокій, відчуття упорядкованості того, що відбувається, впевненість у собі та навколишньому світі, задоволення тощо., породженим Стан безпеки людини є умовою виникнення та становлення суб'єктної комфортності – комплексного психологічного феномену. Стан небезпеки детермінує протилежні за модальністю до безпечних станів переживання: страх, беззахисність, безпорадність, тривожність, розчарування у собі та всьому світі, почуття нестабільності, тощо.

2. Існує дві форми реакцій особистості на небезпечну ситуацію: активна та пасивна. Активна форма проявляється в мобілізації до активних дій, загальному піднесенні духовних і фізичних сил, мотивації виконувати свої завдання наполегливіше, невтомно, точніше і швидше. Пасивна форма проявляється в актуалізації інстинкту самозбереження, втечі від загрозливих обставин і факторів зовнішнього середовища, переживанні почуття приреченості, безпорадності, розгубленості, нездатності до цілеспрямованих дій, до активного захисту.

3. Існують гендерні та статеві відмінності в уявленнях людей про безпеку та небезпеку. У жінок безпека більше асоціюється із зовнішніми умовами (здоров'я, захист, будинок), у чоловіків – з внутрішньою активністю і контролем над ситуацією. Чіткі гендерні й статеві відмінності є не лише в уявленнях про безпеку/небезпеку, але й у поведінці в цих ситуаціях. Чоловічі

(маскулинні) стратегії психологічної безпеки базуються на активних формах поведінки, таких як контроль і оволодіння ситуацією. Жіночі (фемінінні) стратегії орієнтовані на пасивніші підходи, зокрема на використання соціальної підтримки та емоційну переоцінку. Це можна пояснити статевою диференціацією, що сформувалася в ході еволюції, і відповідною специфікою чоловічої та жіночої поведінки.

4. Війна є надзвичайно сильним психотравмуючим фактором, що впливає на всі сфери життя, фізичне та психологічне здоров'я людей, породжує перманентне відчуття небезпеки. Процес соціально-психологічної адаптації до умов війни є складним і багатокомпонентним процесом, що вимагає активної роботи не тільки від окремих осіб, але й від суспільства в цілому. Різні стадії адаптації – від тривоги до хронічного стресу – показують, як змінюються фізіологічні та психологічні реакції організму на стресові ситуації. Важливими факторами адаптації та конструктивної реакції на небезпеку є здатність людини мобілізувати свої сили для боротьби з труднощами, а також ефективність захисних механізмів, таких як активація симпатичної нервової системи у відповідь на стрес. Адаптація є тривалим і поступовим процесом, що вимагає врахування індивідуальних та соціальних факторів, зокрема віку, гендеру, професійної діяльності та соціального становища. Важливими умовами ефективної адаптації є соціальна активність, взаємодопомога, підтримка влади та Збройних сил України, а також позитивна мотивація до відновлювальних зусиль. Роль соціально-психологічних програм в процесі адаптації вкрай важлива, оскільки вони сприяють збереженню психічного здоров'я громадян і зміцненню стійкості на рівні суспільства. Підвищення колективної мотивації та довіри дозволяє не лише зберігати психологічну стійкість в умовах війни, а й сприяє соціальній єдності та згуртованості, що є необхідним для перемоги.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

2.1. Методологічні основи дослідження

Підхід до визначення феномена безпеки на сьогодні не має чітко усталених традицій. Найбільш поширене трактування безпеки базується на звичайному розумінні її як стану відсутності небезпеки. Однак таке спрощене визначення, яке трактує безпеку через відсутність загрози чи через захищеність, що полягає у збереженні певних елементів (наприклад, у природничо-науковій парадигмі — речовин, енергії, інформації), обмежує розуміння складності цього явища. Такий підхід фіксує надто спрощену картину реальності, коли суб'єкт безпеки знаходиться в статичному стані, що відповідає лише конкретним характеристикам навколишнього середовища, створюючи з ним стійку рівновагу. У такому випадку надмірна захищеність може призвести до зупинки розвитку.

В першому розділі нашого дослідження ми розглядали безпеку як складне інтегративне явище, яке має особистісний характер і визначається через міру задоволення потреби людини в безпеці.

Важливою складовою дослідження є концепція системного підходу до безпеки, згідно з яким система, потрапивши в небезпечну ситуацію, здатна адаптуватися або змінювати свої параметри для збереження стабільності та життєдіяльності. Це також стосується психологічних систем, де небезпека може спонукати до змін, які дозволяють людині зберегти свою цілісність і функціональність в умовах стресу [35].

Теоретичний аналіз показав, що оцінка травмуючого впливу небезпечних факторів на психіку особистості вимагає диференціацію психоемоційних реакцій на небезпечні ситуації та патологічних станів [30; 33]. Для адекватних реакцій характерною є психологічне усвідомлення,

пряма залежність від ситуації та їх коротка тривалість. У таких випадках зберігаються працездатність (хоч і знижену), можливість взаємодії з оточенням та критична самооцінка власної поведінки. Такі реакції зазвичай позначаються як стрес або психічна напруга. Психопатологічні розлади, у свою чергу, є хворобливими станами, що майже повністю порушують функціонування людини та вимагають спеціалізованої допомоги.

Наше дослідження зосереджено на вивченні психоемоційних реакцій чоловіків та жінок на ситуації безпеки та небезпеки. Згідно з системним підходом, система здатна регулювати (управляти) рівнем небезпеки, що на неї впливає [29]. На основі сучасних поглядів на особливості взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем управління небезпекою може здійснюватися за кількома варіантами: система асимілюється безпосередньо у ситуації (це дозволяє усунути сам факт наявності небезпеки); система позитивно адаптується до ситуації, сприймає найбільш оптимальні параметри, контролює та впливає на загрозу; система, володіючи відповідними характеристиками, змінює небезпечну ситуації, нівелює її.

Перші два варіанти є менш агресивними та енергоємними, що робить їх більш прагматичними. Проте, в процесі реагування на небезпеку за таких умов, виникає певна суперечність: прагнучи зберегти свою захищеність та стабільність, система змушена змінюватися, набуваючи характеристик, що відрізняються від вихідних. Проте, за умови самозмін, на відміну від руйнування, система все ж зберігає ключові характеристики та продовжує функціонувати. Отже, небезпека зазвичай стимулює систему до змін, щоб вона могла зберегти себе, навіть якщо ці зміни парадоксальні.

В першому розділі було встановлено, що уявлення чоловіків і жінок щодо психологічної безпеки мають значні відмінності. Жінки пов'язують безпеку з сімейним благополуччям та соціальним оточенням. У чоловіків безпека асоціюється зі свободою вибору, можливістю приймати самостійні рішення, контролювати соціальні ситуації.

Гендерна диференціація в уявленнях про психологічну безпеку еквівалентна відповідним статевим особливостям, де маскулінність співвідноситься з чоловічими установками, а фемінінність – з жіночими. У випадках, коли гендерні та статеві відмінності не збігаються, уявлення про психологічну безпеку можуть трансформуватися, що відповідає гендерній ідентичності, але не обов'язково статевій. Іноді спостерігається амбівалентна чи полярна репрезентація ознак психологічної безпеки.

Отже, методологічний підхід до дослідження дозволяє визначити такі особливості уявлень і переживань респондентів щодо небезпечних ситуацій:

1. Реакції на небезпеку поділяються на адекватні психоемоційні та патологічні, які можуть викликати тривалі зміни свідомості, відображення та сприймання реальності;

2. Тривога та страх – основні емоційні реакції на небезпеку.

3. Уявлення про небезпечні ситуації у чоловіків та жінок мають вагомі відмінності.

Ці результати потребують подальшої емпіричної перевірки. У наступному підрозділі ми опишемо діагностичний інструментарій, відповідний предмету нашого дослідження.

2.2. Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Нами було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють отримати глибоке уявлення про емоційний стан респондентів в умовах війни. Всі обрані методи мають високий рівень надійності та валідності, що робить їх ефективними для дослідження психоемоційних реакцій на стресові ситуації. Вони охоплюють як оцінку тривожності та емоційного стану, так і виявлення індивідуальних реакцій на небезпеку через асоціативні експерименти.

Оцінка тривожності та емоційних станів. Інструменти, що вимірюють рівень тривожності, як реактивної, так і особистісної, дозволяють глибше

зрозуміти, як людина переживає небезпечні ситуації. Наприклад, методика Спілбергера-Ханіна допомагає не лише вимірювати поточний рівень тривожності, але й оцінити стабільність цієї характеристики як особистісної ознаки. Це дозволяє передбачити поведінку людини в умовах тривалого стресу або в кризових ситуаціях.

Емоційний стан під час військової агресії. Застосування авторських опитувальників, що зосереджені на емоціях, пережитих під час військової агресії, надає важливу інформацію про ступінь стресу та його вплив на психічне благополуччя респондентів. Це дозволяє не лише оцінити актуальний стан, але й виявити специфічні емоційні реакції, які можуть бути пов'язані з війною, такими як страх, тривога, емоційна виснаженість, що сприяє розробці відповідних психотерапевтичних стратегій.

Індивідуальні особливості сприйняття безпеки та небезпеки. Важливими є анкети, що досліджують асоціативні уявлення про безпеку і небезпеку, що дозволяють виявити індивідуальні особливості сприйняття цих феноменів у чоловіків та жінок. Результати таких опитувальників можуть бути корисними для визначення психологічних чинників, що впливають на відчуття безпеки у кризових ситуаціях, і для адаптації психологічних інтервенцій до різних груп населення.

Згідно з визначеними методологічними основами дослідження було створено наступний діагностичних інструментарій:

1. Опитувальник особистісної та реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна. Опитувальник містить 40 висловлювань: 20 діагностують тривожність як стан, і ще 20 — як стійку особистісну характеристику. Висока реактивна тривожність може впливати на увагу та координацію, тоді як високий рівень особистісної тривожності корелює з невротичними конфліктами та психосоматичними хворобами.

2. Опитувальник Уессмана-Рікса самооцінки емоційного стану особистості. Опитувальник дозволяє оцінити емоційні стани та активність людини. Вона підходить для відстеження змін емоційного стану (від 4 до 40

балів) протягом певного часу. Опитувальник має чотири блоки: спокій-тривога, енергійність-втома, піднесеність-пригніченість, впевненість у собі-безпорадність.

3. Опитувальник Г. Айзенка емоційних станів особистості. За допомогою опитувальника визначають рівень вираженості наступних психічних станів: тривожності, фрустрації та ригідності. Він складається з 40 тверджень, до яких респондент відповідає за трьохбальною шкалою.

4. Тест на емпатію для дорослих Л. П. Журавльової виявляє загальний рівень інтегральної емпатії та її форми, а також антиемпатію. Для оцінки пропонується 15 життєвих ситуацій морального вибору з 7 варіантами відповідей щодо реакцій чи поведінки в цих ситуаціях, а також варіант власної відповіді. Виокремлено п'ять рівней розвитку інтегральної емпатії: дуже високий та високий, середній, низький та дуже низький.

5. Авторський опитувальник наявності негативних емоційних станів в умовах російської агресії дозволяє виявити специфіку функціонування емоційної сфери чоловіків та жінок в умовах військової агресії. Він передбачає самооцінку (так, ні, частково) 9 емоційних станів (апатія, порушення апетиту, порушення сну, страх/тривога, проблеми з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, проблеми з формуванням думок, зі сприйняттям інформації, зниження працездатності) та відповіді на три питання, що стосуються психофізіологічних станів та переживання відчуття безпеки власного та за своїх рідних.

6. Авторське опитування щодо виявлення загального відчуття безпеки чоловіками та жінками та їхніх планів стосовно майбутнього в Україні.

Ці методи та методики дозволяють детально дослідити психологічні чинники, що впливають на переживання небезпеки, емоційне благополуччя українців під час війни, а також надати емпіричні дані для подальшого аналізу та корекції психологічних стратегій підтримки.

Респондентами були дві групи дорослих людей. До першої групи належали жінки віком від 23 до 65 років. Загальна кількість осіб жіночого роду

становила 31 особу. До другої групи належали чоловіки віком від 24 до 65 років у кількості 30 осіб. Таким чином, дослідження ґрунтувалося на збалансованій за статтю вибірці, що дозволило провести порівняльний аналіз особливостей відчуття безпеки, переживання негативних емоційних станів жінками та чоловіками в умовах війни.

2.3. Особливості переживання безпеки/небезпеки українцями

На першому етапі емпіричного дослідження передбачалося виявлення емоційних та психофізіологічних станів чоловіків та жінок під час військової агресії за допомогою відповідної авторської методики. За результатами емпіричного дослідження було здійснено аналіз статевої специфіки переживань негативних емоційних станів у респондентів. Опитаним було запропоновано оцінити дев'ять емоційних станів, а також відповісти на низку додаткових запитань щодо власного відчуття безпеки та переживань за близьких.

Проведений аналіз засвідчив виразні відмінності у характері та структурі переживань представників різних статей (таблиця 2.1). Так, для чоловіків більш типовими виявилися емоційні прояви, пов'язані насамперед із тривожністю та порушеннями сну. Близько 60,0% опитаних чоловіків відзначили наявність страху й тривоги, а третина (33,3%) – труднощі зі сном. Водночас порушення апетиту мали місце у 16,7% респондентів-чоловіків, тоді як когнітивні розлади (зокрема, проблеми з концентрацією уваги) виявилися лише у 6,7%. Варто підкреслити, що соматичні прояви негативних емоційних станів (тахікардія, тремор) у чоловіків практично не фіксувалися. Таким чином, їхній психологічний стан можна охарактеризувати як відносно стійкий у когнітивно-фізіологічному вимірі, але більш уразливий у площині базових емоційних реакцій.

Іншу картину продемонстрували результати серед жінок. Для них у значно більшій мірі характерними стали саме когнітивні та соматичні прояви

стресу. Зокрема, понад половина опитаних відзначили погіршення пам'яті (60,0%), труднощі з концентрацією уваги (60,0%), проблеми зі сприйняттям інформації (53,3%) та зниження працездатності (53,3%). Майже три чверті респонденток (73,3%) повідомили про фізіологічні прояви у вигляді прискореного серцебиття й тремору. Водночас емоційний компонент – страх і тривога – залишався вираженим (53,3%), однак він не мав такої домінуючої ролі, як у чоловіків.

Таблиця 2.1

Статева диференціація психічних станів та відчуття безпеки в умовах війни (у %)

Показник	Жінки	Чоловіки
Страх/тривога	60,0	53,3
Порушення сну	33,3	0
Порушення апетиту	16,7	0
Зниження працездатності	6,7	50–60
Фізіологічні прояви	0	53,3
Когнітивні порушення (увага, пам'ять, мислення, сприйняття)	0	73,3
Зниження працездатності	79,9	83,3
Фізіологічні прояви	0	3,3
Переживання за рідних	60,0	53,3
Відсутність відчуття безпеки	33,3	0

Спільним для обох груп є високий рівень переживань за близьких: 83,3% жінок та близько 80% чоловіків визнали, що часто турбуються за рідних. Проте у питанні особистої безпеки відмінності були суттєвими: лише 3,3% жінок

прямо заявили, що не відчують себе в безпеці у власному населеному пункті, тоді як серед чоловіків подібних відповідей практично не зафіксовано. Це свідчить про те, що у жінок більш виражене відчуття вразливості у фізичному просторі війни, тоді як чоловіки частіше демонструють «зовнішню стійкість», можливо, пов'язану з культурними та соціальними уявленнями про мужність. Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень. Зокрема, Т. Бондар (2022) у вибірці внутрішньо переміщених осіб в Україні також виявила, що жінки схильні до більш виражених когнітивних і соматичних проявів стресу, тоді як чоловіки частіше фіксують емоційні реакції. Подібні висновки подають і зарубіжні дослідники: D. Tolin та E. Foa (2006) у метааналізі відзначають вищу поширеність ПТСР у жінок, що пояснюється як біологічними механізмами стресової реактивності, так і соціально-психологічними факторами. У свою чергу, O. Olff (2017) вказує, що жінки більш чутливі до міжособистісних загроз і частіше демонструють тілесні симптоми тривожності.

Таким чином, результати нашого дослідження підтверджують гендерні відмінності у переживанні війни: якщо чоловіки частіше демонструють “емоційний фронт” стресу (тривога, сон), то для жінок більш характерні когнітивні порушення та соматичні прояви, що ускладнює їхню повсякденну адаптацію. Ці відмінності важливо враховувати при розробці психопрофілактичних програм: у випадку чоловіків доцільним є фокус на емоційній регуляції, тоді як для жінок — на підтримці когнітивних функцій і психофізіологічному відновленні.

Наступний етап дослідження передбачав застосування авторських опитувальників, спрямованих на діагностику гендерної диференціації загального відчуття безпеки, а також планів чоловіків та жінок стосовно майбутнього в Україні. Кількісний та якісний аналіз відповідей респондентів не виявив суттєвих гендерних відмінностей у поглядах на безпекову ситуацію, що свідчить про певну єдність соціального досвіду та спільне тло сприйняття воєнних загроз. Тому подаємо узагальнені результати.

Передусім, було встановлено, що до початку повномасштабного вторгнення росії в Україну переважна більшість чоловіків та жінок відчували себе в повній безпеці (рис. 2.1).

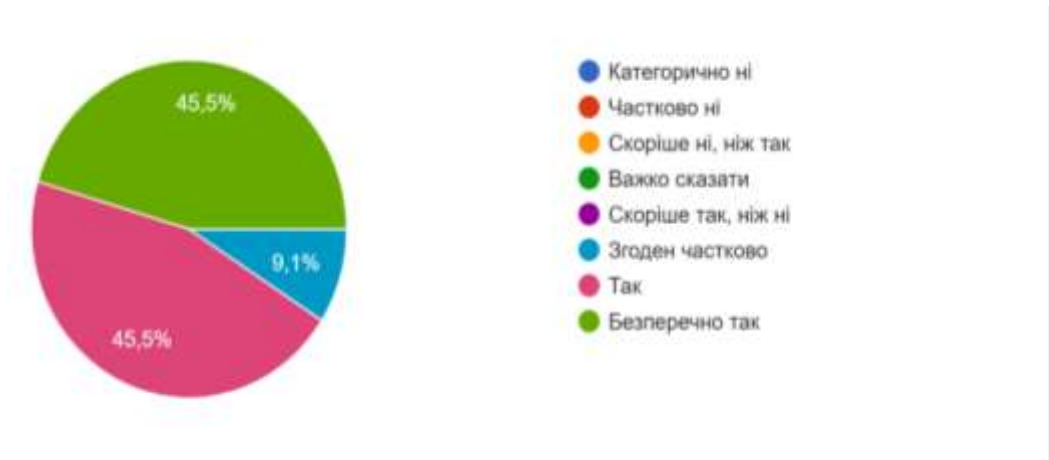


Рис. 2.1. Відчуття безпеки до повномасштабного вторгнення

Це дозволяє стверджувати, що до лютого 2022 року рівень базової довіри до державних інститутів і звичне середовище формували відносно стабільну суб'єктивну картину безпеки. Подібні висновки узгоджуються з дослідженнями українських психологів, які відзначають високий рівень базової довіри громадян до соціальних структур у довоєнний період (Клименко, 2021).

Проте результати опитування свідчать, що і чоловіки, і жінки ще до початку вторгнення відчували одночасно як безпеку, так і загрозу вторгнення (рис. 2.2).

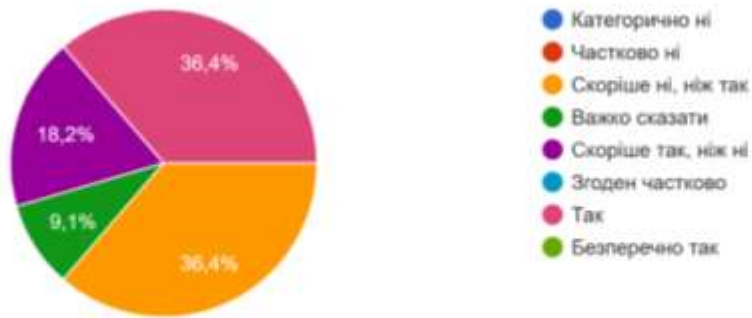


Рис. 2.2. Передчуття українцями російського вторгнення.

Цей феномен можна інтерпретувати як прояв «подвійної реальності» — з одного боку, функціонувала звична повсякденність, а з іншого — існувала латентна тривога щодо можливої агресії. Схожі результати отримала Г. Лозова (2022), зазначаючи, що у свідомості громадян співіснували відчуття стабільності та тривожні очікування.

Актуальні дані показують, що наразі і чоловіки, і жінки однаковою мірою відчують загрозу як власне для себе, так і для свого близького оточення (рис. 2.3).

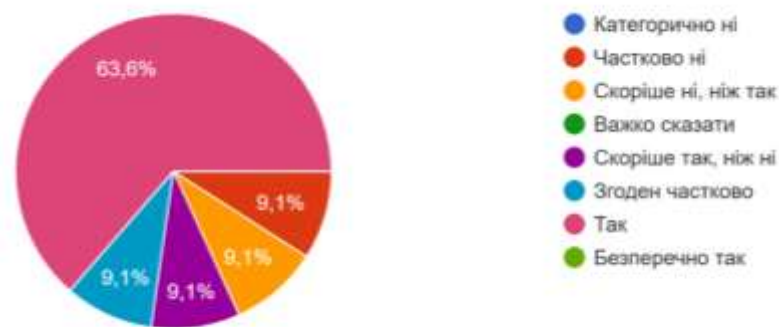


Рис. 2.3. Відчуття респондентами загрози для рідних та близьких.

Такі результати свідчать про домінування колективістської орієнтації в переживанні небезпеки: безпека сім'ї та громади стає пріоритетною цінністю. У літературі цей феномен описується як «психологія спільної вразливості» (Hobfoll et al., 2011), коли індивідуальне «Я» поступається місцем «Ми» у сприйнятті загроз.

Цікавим є також результат щодо реакцій під час повітряних тривог: більшість опитаних, незалежно від статі, продовжують відчувати страх після оголошення повітряної тривоги, проте простежується поступове звикання до таких ситуацій. Зокрема, 18,2% респондентів зазначили, що «швидше не відчують страху» під час тривоги (рис. 2.4). Цей процес можна розглядати як елемент психологічної адаптації цивільного населення під час тривалих бойових дій.

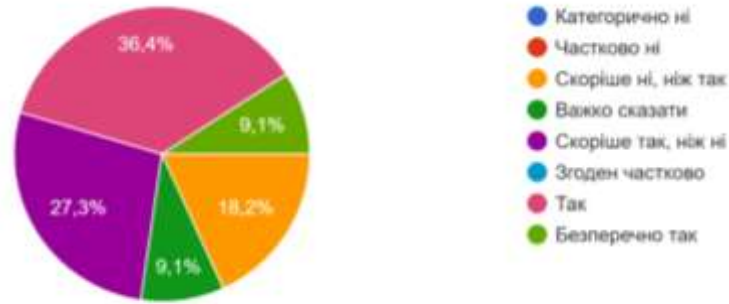


Рис. 2.4. Відчуття українцями страху під час повітряних тривог

Водночас результати свідчать про високий рівень патріотичної орієнтації українського населення: переважна більшість респондентів пов’язує реалізацію майбутніх планів виключно з Україною (рис. 2.5 – 2.7).

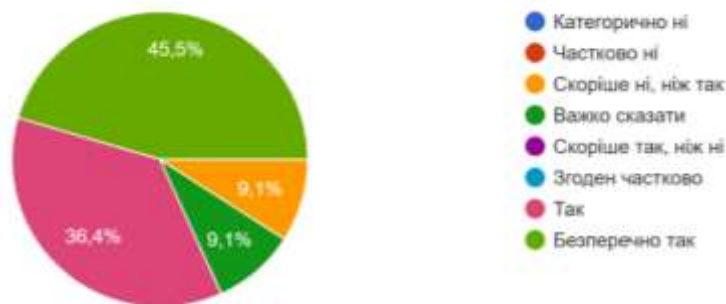


Рис. 2.5. Орієнтація на реалізацію майбутніх планів в Україні

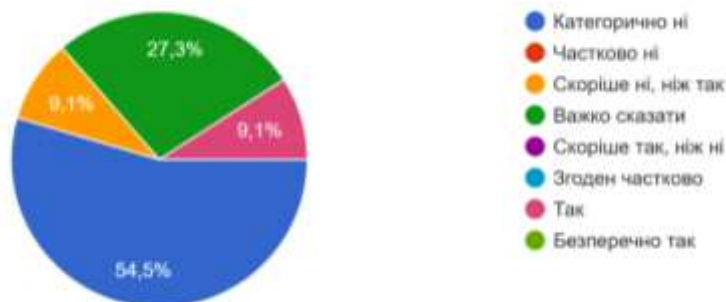


Рис. 2.6. Розподіл респондентів відповідно до планування залишитися в Україні

Більшість респондентів планують залишитися в країні та робити внесок у її відбудову, відбувається зростання ідентифікації з державою та готовність до активної участі у відбудові як ключовий чинник психологічної стійкості суспільства.

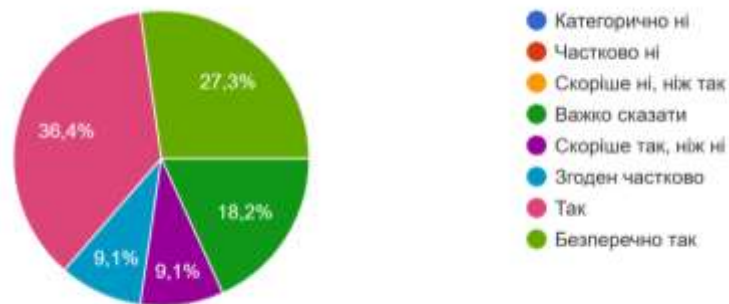


Рис. 2.7. Розподіл респондентів відповідно до планування власного внеску у відбудову України

Результати початкового етапу дослідження дозволяють зробити кілька узагальнень:

- до повномасштабного вторгнення росії в Україну у населення домінувало відчуття безпеки, проте воно співіснувало з латентним очікуванням небезпеки;
- у період війни чоловіки й жінки демонструють однаковий рівень загального переживання загроз, проте відрізняються емоційними та когнітивними реакціями;
- формується адаптивне звикання до небезпек, водночас зберігається висока соціальна тривога;
- домінує орієнтація на майбутнє в Україні, що відображає підвищення рівня колективної ідентичності та готовності до відновлення країни.

На наступному етапі дослідження було застосовано опитувальники з метою діагностики емоційного стану, інтегральних емпатії, рівня тривожності респондентів. Першим діагностичним інструментом був обраний опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера та

Ю. Л. Ханіна. Дана методика дозволяє визначити рівень тривожності як особливу форму реакції людини на ситуацію небезпеки та невизначеності. Згідно з теоретичними положеннями, висока тривожність є маркером очікування загрози та схильності до посиленої емоційної реактивності навіть у відсутності безпосередньої небезпеки.

Результати діагностики ситуативної тривожності подані в таблиці 2.2. Отримані показники засвідчили, що високий рівень тривожності є більш характерним для жінок: серед них майже 30,0% респонденток продемонстрували такий рівень (9 осіб),

Таблиця 2.2

Рівень ситуативної тривожності у чоловіків та жінок

Рівень тривожності	Кількість балів	Чоловіки (n=30)		Жінки (n=31)	
		n	%	n	%
Високий	45 і вище	4	13,3	9	29,0
Середній	31-44	15	50,0	18	58,1
Низький	30 і менше	11	36,7	4	12,9

тоді як серед чоловіків – лише 13,3% (4 особи). Це підтверджує припущення, що представниці жіночої статі більшою мірою схильні переживати щодо невизначеного чи потенційно можливого ризику, що корелює з даними попередніх психологічних досліджень (Zhuravlova & Chebykin, 2021).

Середній рівень тривожності виявився відносно рівномірно розподіленим: 50,0% чоловіків (15 осіб) та 60,0% жінок (18 осіб). Цей рівень можна умовно віднести до «нормального» стану, який забезпечує мобілізацію уваги та адаптацію до складних умов, але не призводить до дезадаптації.

Низький рівень тривожності частіше зустрічається у чоловіків (36,7%; 11 осіб), тоді як серед жінок його продемонстрували лише 13,3% (4 особи). Це може свідчити про те, що чоловіки загалом менш схильні переживати через гіпотетичні загрози, концентруючись радше на вже актуалізованих небезпеках.

Інакше кажучи, чоловіки схильні демонструвати тривожність у ситуації реальної чи безпосередньо ймовірної загрози, тоді як жінки – і щодо можливих, і щодо майбутніх подій.

Отже, існують статеві відмінності. Жінки мають удвічі вищий відсоток осіб із високою тривожністю (30,0% проти 13,3%). Чоловіки переважають серед респондентів із низькою тривожністю (36,7% проти 13,3%).

Проте, є й схожість між чоловіками та жінками. У більшості як чоловіків, так і жінок зафіксовано середній рівень проявів тривожності (відповідно, 50,0% і 60,0%), що відображає спільні адаптивні механізми до умов невизначеності.

Отримані результати підтверджують теоретичне положення, що жінки схильні переживати більше через потенційні загрози, тоді як чоловіки – переважно через наслідки вже реальної небезпечної ситуації. У цьому проявляється гендерна специфіка психологічної реакції на стрес. Подамо графічну інтерпретацію (гістограма, рис. 2.9) рівнів тривожності чоловіків та жінок.

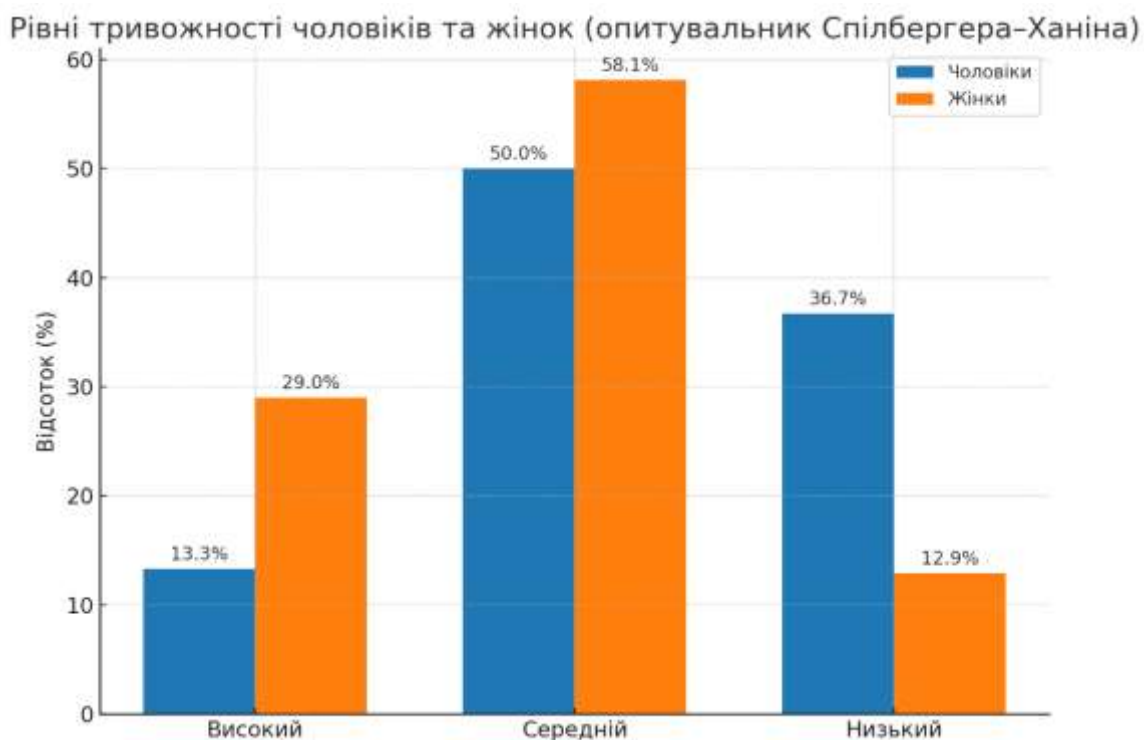


Рис. 2.9. Статева диференціація тривожності в умовах війни

З рисунка видно, що: високий рівень тривожності істотно частіше проявляється серед жінок (29,0%), ніж серед чоловіків (13,3%). Середній рівень тривожності проявляється майже в однаковій частині чоловіків та жінок: 58,1% у жінок проти 50,0% у чоловіків. Низький рівень тривожності значно частіше зустрічається у чоловіків (36,7%), ніж у жінок (12,9%).

Таким чином, статевий аналіз підтвердив тенденцію до більшої емоційної вразливості жінок у ситуації небезпеки, тоді як чоловіки продемонстрували більшу стійкість на рівні базової тривожності.

Наступний етап дослідження було присвячено вивченню самооцінки емоційного стану за методикою Уессмана-Рікса. Методика дозволяє визначити загальний емоційний фон особистості, а також домінування в ньому позитивних чи негативних емоцій. Кількісний аналіз статевих співвідношень рівнів загального емоційного фону чоловіків та жінок виявив, як наявність спільних особливостей, так і деяких відмінностей (рисунк 2.10).

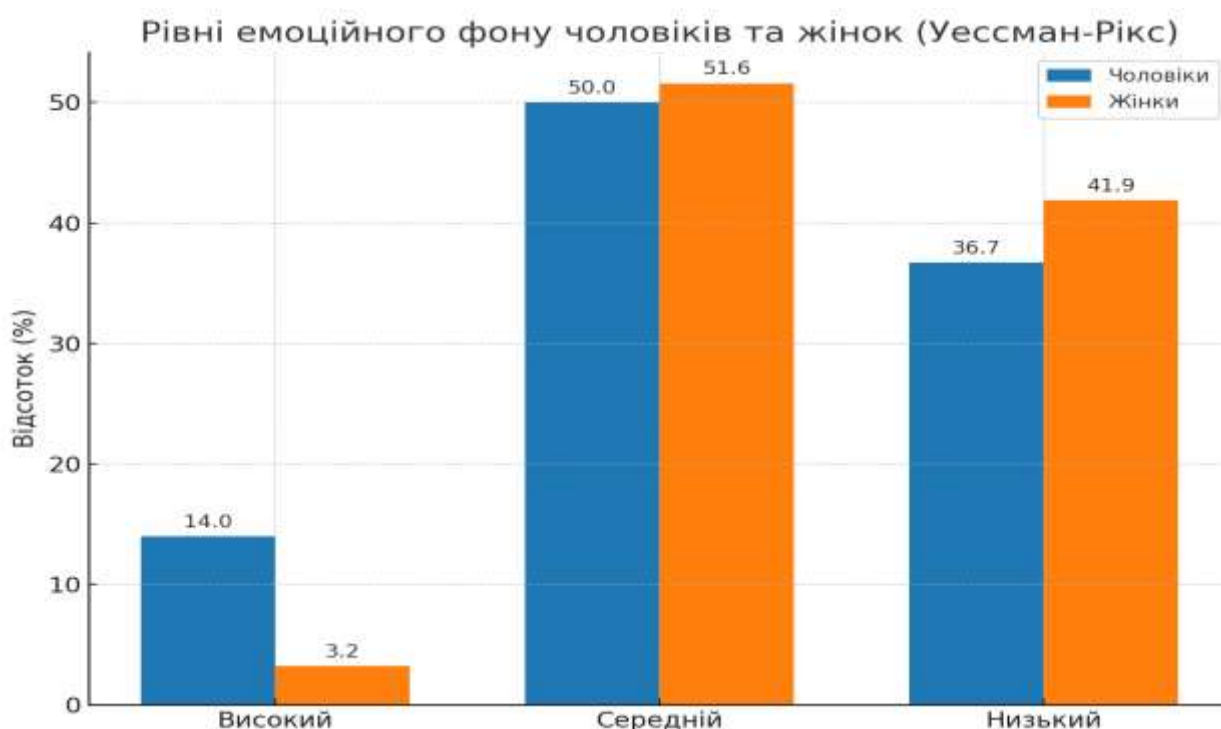


Рис. 2.10. Статеві особливості емоційного фону

Високий рівень емоційного фону серед чоловіків виражений майже у кожного зьомого (14,0%). Серед жінок лише у 3,2% проявляють такий рівень. Це свідчить, що саме чоловіки більш схильні демонструвати позитивний емоційний фон навіть в умовах воєнної реальності.

Середній рівень є домінуючим у обох групах: у половини чоловіків (50,0%) та у 51,6% жінок. Це означає, що в цілому як чоловіки, так і жінки зберігають відносну емоційну рівновагу, навіть попри наявні стресові фактори.

Низький рівень є характерним для 41,9% жінок і 36,7% чоловіків. Тобто жінки частіше схильні до зниження емоційного фону, що може вказувати на їхню більшу вразливість до стресових подій, а також на підвищений ризик психоемоційного виснаження.

Узагальнюючи, можна зазначити, що чоловіки дещо частіше демонструють позитивний емоційний настрій, тоді як жінки — схильність до його зниження. Водночас головною спільною рисою є переважання середнього рівня, що відображає адаптивний механізм збереження емоційної стабільності в умовах війни.

Наступним кроком в емпіричному дослідженні було реалізовано визначення респондентами самооцінки емоційних станів за опитувальником Г. Айзенка. Опитувальник має чотири шкали: тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність. В таблиці 2.3 подано результати діагностики.

Таблиця 2.3

Статева диференціація емоційних станів в умовах війни

Емоційний стан	Рівень	Жінки		Чоловіки	
		п	%	п	%
Тривожність	Високий	3	10,0	10	32,3
	Середній	15	50,0	12	38,7
	Низький	12	40,0	9	29,0
Фрустрація	Високий	3	10,0	9	29,0

	Середній	17	56,7	13	41,9
	Низький	10	33,3	9	29,0
Агресивність	Високий	12	40,0	4	12,9
	Середній	10	33,3	14	45,2
	Низький	8	26,7	13	41,9
Ригідність	Високий (ригідність)	10	33,3	19	61,3
	Середній	12	40,0	7	22,6
	Низький (лабільність)	8	26,7	5	16,1

У жінок суттєво вищий відсоток високої тривожності (32,3%), ніж у чоловіків (10,0%). Проте середній рівень більш властивий чоловікам (50,0%). Це підтверджує тенденцію до підвищеної емоційної чутливості жінок. Жінки мають майже утричі вищий показник високої тривожності, ніж чоловіки. Це свідчить про їх більшу схильність емоційно реагувати на невизначеність та небезпеку. Чоловіки ж частіше зберігають нижчий рівень тривожності, демонструючи більш раціональне або «стримане» реагування.

У жінок знову переважає високий рівень фрустрації (29,0% проти 10,0%), тоді як чоловіки частіше демонструють середню фрустрованість (56,7%). Жінки вдвічі частіше за чоловіків схильні до фрустрації на високому рівні. Це вказує на більшу емоційну стабільність чоловіків у кризових умовах. Це може свідчити про підвищену чутливість жінок до перешкод і невдач, а також схильність уникати ризикованих чи надто складних завдань. Чоловіки натомість демонструють більш «стійкий» розподіл, із тенденцією до низького рівня фрустрації.

Щодо агресивності, то тут навпаки: у чоловіків високий рівень агресивності значно перевищує жіночий (40,0% проти 12,9%). У жінок натомість частіше трапляється середній і низький рівень. У чоловіків значно

вищий показник агресивності (у 3 рази більше, ніж у жінок). Це дозволяє припустити, що в умовах небезпеки чоловіки частіше реагують зовнішньо, у формі активного протистояння, тоді як жінки схильні знижувати рівень агресії та більше переживають внутрішньо. Це може свідчити, що чоловіки схильні реагувати на небезпеку через агресію, а жінки — через емоційне напруження (тривога, фрустрація).

Жінки частіше демонструють лабільність (низьку ригідність): 12 із 31 респондентки (38,7%), тоді як чоловіки частіше демонструють високу ригідність: 10 із 30 (33,3%). Це означає, що жінки в кризових умовах гнучкіші у прийнятті рішень і переключенні стратегій, тоді як чоловіки частіше спираються на стереотипні/шаблонні моделі поведінки у відповідь на небезпеку.

Ця картина узгоджується з тим, що ми спостерігали за іншими шкалами: у чоловіків вищі показники агресивності, що часто поєднується з ригідними патернами (реакція «контролю/силового вирішення»), тоді як у жінок вищі тривожність і фрустрованість, але за рахунок більшої лабільності вони частіше переходять до варіативних, адаптивніших копінг-стратегій.

Результати аналізу чотирьох емоційних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) виявили суттєві статеві, що підтверджує вже окреслені раніше тенденції. Жінки демонструють вищу схильність до переживання негативних емоційних станів, тоді як чоловіки частіше виражають емоції у більш опосередкованій чи поведінковій формі.

Отже, можемо зробити підсумки, що жінки загалом більш емоційно вразливі: вони демонструють вищі рівні тривожності та фрустрації, водночас зберігаючи нижчу агресивність та більшу гнучкість (лабільність). Чоловіки частіше демонструють високий рівень агресивності й помірну ригідність, що свідчить про схильність до активного реагування на загрози через силу та контроль. Гендерні відмінності виявляються у різних формах реагування на стрес: жінки більше схильні переживати внутрішню напругу (тривожність,

фрустрація), чоловіки — реагувати через зовнішні поведінкові прояви (агресія, ригідність).

Таким чином, отримані результати підтверджують гендерні особливості у сфері емоційного реагування на небезпеку та невизначеність, що слід враховувати як у психологічних дослідженнях, так і в практичній роботі з формування стресостійкості.

Останнім етапом діагностики був застосований тест емпатії дорослих, результати якого дали змогу більш глибоко зрозуміти особливості емоційної чутливості респондентів у кризових умовах (таблиця 2.4). Якщо попередні методики дозволяли оцінити загальний емоційний фон та специфіку переживання окремих станів, то цей інструмент спрямований безпосередньо на вимірювання здатності до співпереживання, що є важливою соціально-психологічною характеристикою.

Таблиця 2.4

Рівні розвитку інтегральної емпатії у чоловіків та жінок

Рівень емпатії	Чоловіки (n=30)		Жінки (n=31)	
	n	%	n	%
Дуже високий	0	0,0	2	6,5
Високий	3	10,0	7	22,6
Середній	19	63,3	13	41,9
Низький	8	26,7	9	29,0

Аналіз отриманих даних виявив помітні гендерні відмінності у рівнях прояву емпатії. Зокрема, у жінок більшою мірою спостерігається схильність до високого та дуже високого рівнів (разом 29,1%), тоді як у чоловіків цей показник становить лише 10,0%. Отже, можемо зробити висновок, що у жінок емпатія виступає виразним емоційним механізмом підтримки та згуртованості в умовах небезпеки.

Водночас у чоловіків переважає середній рівень емпатії (63,3% проти 41,9% у жінок). Це свідчить про тенденцію до більш стриманого, раціоналізованого реагування на емоційні стани інших, коли відбувається розуміння ситуації без надмірного емоційного включення. Така особливість може мати адаптивний характер у кризових умовах, де від рішень часто залежить безпека оточення.

Цікаво, що низький рівень емпатії є майже однаково поширеним як серед чоловіків (26,7%), так і серед жінок (29,0%). Це вказує на те, що незалежно від статі існує група осіб із обмеженою емоційною чутливістю, для яких співпереживання не є визначальною стратегією реагування.

Узагальнюючи, можна зазначити, що результати даної методики добре корелюють із попередніми даними щодо емоційного фону, тривожності та фрустрації: жінки, як і раніше, демонструють більшу емоційну включеність, порівняно з чоловіками. Чоловіки проявляють більш помірковану та контрольовану реакцію. Це свідчить про те, що гендерні відмінності в емоційній сфері мають комплексний характер і проявляються у взаємопов'язаних параметрах. Підводячи підсумок психодіагностичного етапу емпіричного дослідження відмітимо, що отримані показники вказують на наявність деяких статевих відмінностей. Особливості та закономірності цих відмінностей розглянемо в наступному підрозділі.

2.4. Статева диференціація особистої безпеки

Завершальний етап дослідження був присвячений аналізу статевих особливостей уявлень та реакцій на ситуації безпеки й небезпеки. Для виявлення закономірностей статевих відмінностей було використано непараметричний метод математичної статистики — U-критерій Манна–Уїтні. Цей метод дозволяє оцінити, наскільки відмінності між двома незалежними вибірками є статистично значущими. У нашому випадку ознаками для порівняння виступали показники емоційної сфери, отримані за допомогою

стандартизованих психодіагностичних методик. Розрахунки проводилися з використанням програми Statistica 17.0, а результати було систематизовано у таблицях 2.5–2.7.

Першим кроком ми здійснили перевірку статистичної значущості відмінностей у рівнях тривожності чоловіків і жінок (за опитувальником Спілбергера–Ханіна) (таблиця 2.5). Отримане емпіричне значення критерію становило $U_{\text{емп}} = 214$. Для вибірок обсягом 30 осіб критичними є значення $U \leq 303$ ($p \leq 0,01$) та $U \leq 350$ ($p \leq 0,05$). Таким чином, зафіксований результат виявився нижчим за критичний показник, що свідчить про статистично значущі відмінності у рівнях тривожності між чоловіками та жінками.

Таблиця 2.5

Статева диференціація у проявах ситуативної тривожності в умовах війни

Показник	Респонденти	Серед- ній ранг	Сума рангів	Критерій U Манна- Уїтні	Критері й W Уїлкоксона	Z	Асим- птом. знач.
Тривожність	Чоловіки	51,4	512,5	214*	1317,5	-2,335	0,004
	Жінки	68,6	1317,5				

Примітка. * – $p \leq 0,01$

Ці результати підтвердили попередні спостереження. Жінки значно частіше демонструють високий рівень ситуативної тривожності. Це вказує на їхню підвищену емоційну чутливість і схильність до передбачення небезпеки навіть у ситуаціях невизначеності. Чоловіки, порівняно з жінками, більшою мірою схильні до прояву середнього та низького рівнів тривожності, що відображає тенденцію до раціоналізації небезпеки та реагування лише на більш конкретні або очевидні загрози.

Отримані результати узгоджуються з даними сучасних українських досліджень (Титаренко, 2022; Zhuravlova & Chebykin, 2021), які вказують на більшу схильність жінок до емоційного занурення у кризові ситуації, тоді як

чоловіки у подібних умовах частіше демонструють поведінкові форми реагування (агресія, ригідність) замість внутрішньої емоційної напруги.

Таким чином, можемо констатувати, що статевий чинник відіграє суттєву роль у переживанні небезпечних ситуацій, а виявлені відмінності слід враховувати при розробці програм психологічної підтримки населення. Зокрема, для жінок актуальним є розвиток стратегій подолання тривоги й емоційної стабілізації, а для чоловіків, перш за все, розвиток більш гнучких механізмів емоційного усвідомлення та вираження внутрішніх переживань.

Аналогічна процедура статистичного розрахунку була проведена для результатів, отриманих за допомогою методики самооцінки емоційних станів Уессмана–Рікса (таблиця 2.6). За підсумками аналізу було отримано показник $U_{\text{емп}} = 376$, який перевищує критичне значення 303 ($p \leq 0,01$), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за даним показником.

Таблиця 2.6

**Статева диференціація загального емоційного фону
в умовах війни**

Показник	Респонденти	Серед- ній ранг	Сума рангів	Критерій U Манна- Уїтні	Критерій W Уїлкоксона	Z	Аси мпто м.
Емоційний фон	Чоловіки	51,4	512,5	376*	1317,5	-2,335	0,324
	Жінки	68,6	1317,5				

Примітка. * - $p \leq 0,01$

Іншими словами, рівень емоційної піднесеності чи пригніченості, зафіксований у респондентів у межах даної методики, не має чітко виражених гендерних відмінностей і розподіляється радше випадково. Це свідчить, що загальний емоційний фон (як відображення настрою та афективної стабільності) у кризових умовах є однаково вразливим як для чоловіків, так і для жінок.

Водночас цікаво, що результати цього опитувальника контрастують із даними попереднього (Спілбергера–Ханіна), де було виявлено суттєві гендерні відмінності у рівнях тривожності. Така розбіжність може бути пояснена особливостями методик: якщо опитувальник Спілбергера–Ханіна вимірює тривожність як специфічну реакцію на загрозливі чи невизначені ситуації, то методика Уессмана–Рікса оцінює загальний емоційний фон у моменті, який меншою мірою залежить від статевих особливостей і більше відображає ситуативні фактори (стрес, умови життя, соціальне оточення). Таким чином, констатуємо, що тривожність є більш статево чутливим показником, де жінки виявляють вищі значення, порівняно з чоловіками.

Емоційний фон (за Уессманом–Ріксом) не демонструє подібної диференціації, що підкреслює універсальний характер переживання загальної емоційної стабільності чи нестабільності у воєнних умовах.

Наступним етапом дослідження стало опрацювання показників шкал за методикою Г. Айзенка, яка дає змогу комплексно оцінити чотири ключові емоційні стани особистості: тривожність, агресивність, фрустрацію та ригідність. Це дозволило не лише зафіксувати рівень вираженості кожного стану в чоловіків і жінок, але й здійснити їх статистичне порівняння.

Зокрема, для кожної зі шкал було проведено перевірку на предмет наявності закономірних гендерних відмінностей у розподілі показників. Це дало можливість з'ясувати, які саме емоційні характеристики найбільш чутливі до статевої диференціації, а які — мають універсальний характер.

Отримані коефіцієнти U-критерію Манна–Уїтні для всіх чотирьох шкал наведені у зведеній таблиці 2.5, що забезпечує цілісне уявлення про специфіку гендерних відмінностей у переживанні зазначених емоційних станів.

Як засвідчили табличні показники, закономірні відмінності прояву емоційних станів виявилися лише у трьох випадках: тривожності, фрустрації та ригідності. Натомість результати щодо агресивності продемонстрували, що ця ознака не має статистично значущих гендерних відмінностей. Отриманий коефіцієнт $U_{\text{емп}} = 447$ перевищує критичне значення, що свідчить: різниця у

проявах агресивності у чоловіків та жінок носить випадковий характер. Це свідчить, що агресивність як форма реагування на небезпеку є універсальною стратегією, яка не залежить від статі, а радше визначається індивідуально-психологічними особливостями чи ситуативними факторами.

Таблиця 2.5

Статева диференціація емоційних станів в умовах війни

Шкали	Респонденти	Середній ранг	Сума рангів	Критерій U Манна-Уїтні	Критерій W Уїлкоксона	Z	Асимптот. знач.
Тривожність	Чоловіки	51,4	512,5	161*	1317,5	-2,335	0,004
	Жінки	68,6	1317,5				
Агресивність	Чоловіки	64,9	788,5	447	1041,5	-4,139	0,132
	Жінки	68,03	1041,5				
Фрустрація	Чоловіки	65,4	869,5	157.5*	960,5	-3,394	0,023
	Жінки	65,2	960,5				
Ригідність	Чоловіки	69,2	902	289.5*	928	-3,296	0,004
	Жінки	69,5	928				

Примітка. * - $p \leq 0,01$

Зовсім іншу картину ми спостерігали щодо тривожності. Розрахунки засвідчили статистично значущі відмінності ($U_{\text{емп}} = 161$), які підтверджують: у жінок переважає високий рівень тривожності, порівняно з чоловіками. Чоловіки частіше демонструють середній і низький рівні тривоги. Цей результат є цікавим і певною мірою спростовує поширене теоретичне припущення про те, що чоловіки більше тривожаться в умовах конкретної небезпеки, оскільки нібито краще передбачають її наслідки. Наші дані свідчать протилежне: саме жінки є більш чутливими до загроз та схильними емоційно реагувати на ситуації небезпеки, тоді як чоловіки залишаються відносно стабільнішими.

Аналогічні результати було отримано й щодо фрустрації. Відмінності між статями виявилися статистично значущими ($U_{\text{емп}} = 157,5$). Жінки значно

частіше, ніж чоловіки, демонструють високий рівень фрустрації, що виявляється у невпевненості у власних силах, відчутті безпорадності та труднощах у подоланні перешкод. Чоловіки ж, навпаки, частіше сприймають небезпечну ситуацію як виклик, на який необхідно реагувати дією, а не внутрішньою розгубленістю. Це узгоджується з раніше зафіксованими тенденціями у розподілі емоційного фону та рівня тривожності.

Ще одна статистично підтверджена закономірність виявилася у показниках ригідності ($U_{\text{емп}} = 289,5$). Результати свідчать, що чоловіки в умовах небезпеки значно частіше діють за шаблонними моделями поведінки, демонструючи ригідність мислення та стереотипність рішень. Жінки ж, навпаки, схильні до лабільності, тобто більшої когнітивної гнучкості, що проявляється у здатності знаходити оригінальні та нестандартні способи подолання проблемних ситуацій. Це дає підстави говорити, що когнітивна адаптивність у кризових умовах більшою мірою притаманна саме жінкам.

Останній етап статистичного аналізу стосувався діагностики емпатії (таблиця 2.6). Отримане значення $U_{\text{емп}} = 145,5$ вказало на суттєві статеві відмінності у проявах рівнів інтегральної емпатії.

Таблиця 2.6

Статеві відмінності інтегральної емпатії в умовах війни

Феномен	Респонденти	Середній ранг	Сума рангів	Критерій U Манна-Уїтні	Критерій W Уїлкоксона	Z	Асимптотичне знач.
Емпатійність	Чоловік	52,6	610,5	145,5*	1317,5	-3,135	0,004
	Жінки	45,5	1219,5				

Примітка. * – $p \leq 0,01$

Результати підтвердили попередні висновки: у ситуаціях небезпеки жінки схильні демонструвати високий та дуже високий рівень емпатії, тоді як у чоловіків переважають середній і низький рівні. Це свідчить про те, що жіноча реакція на загрозу частіше супроводжується посиленням соціально-

емоційної чутливості, тоді як у чоловіків домінує тенденція до зниження емпатійності, що може розглядатися як захисний механізм емоційної дистанції.

Підсумовуючи, можна зазначити, що застосування підрахунку U-критерію Манна–Уїтні підтвердило наявність закономірних статевих відмінностей у трьох емоційних сферах: тривожності, фрустрації та ригідності, а також виявило відмінності у рівнях емпатії. Натомість агресивність виявилася статево нейтральною характеристикою. Загалом, результати дозволяють зробити висновок, що чоловіки й жінки не лише по-різному реагують на небезпеку, але й використовують різні стратегії адаптації: для чоловіків характерна більша поведінкова активність і жорсткість у прийнятті рішень, тоді як для жінок — емоційна чутливість і когнітивна гнучкість. Величина показника критерію Манна–Уїтні ($U_{\text{емп}} = 145,5$, $p \leq 0,01$) підтвердила правомірність наших гіпотези та висновків. Реакцією на небезпечну (кризову) ситуацію у чоловіків є зниження інтегральної емпатійності, порівняно з жінками. У жінок переважає високий та дуже високий рівень прояву інтегральної емпатії, порівняно з чоловіками.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей відчуття особистої безпеки/небезпеки жінками та чоловіками під час російської військової агресії дало змогу комплексно проаналізувати емоційні реакції, когнітивні зміни та фізіологічні прояви в умовах кризових ситуацій. Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнення:

1. Системний підхід до розуміння безпеки підтвердив свою евристичність: психологічна система особистості в умовах небезпеки демонструє адаптивні механізми, спрямовані на збереження цілісності й функціональності. Так, понад 80,0% респондентів незалежно від статі зазначили, що з початком війни відчуття особистої безпеки суттєво знизилося.

2. Застосовані психодіагностичні інструменти (опитувальники Спілбергера–Ханіна, Уессмана–Рікса, Айзенка, тест емпатії для дорослих та ін.) продемонстрували високу інформативність для оцінки емоційного стану, рівня тривожності та особливостей переживання небезпеки. Це дозволило визначити статеві відмінності: наприклад, середній рівень тривожності зафіксовано у 50,0% чоловіків і 58,1% жінок, тоді як високий рівень виявлено у 13,3% чоловіків та 29,0% жінок. Загальне відчуття безпеки та плани на майбутнє не продемонстрували значущих гендерних відмінностей. І чоловіки, і жінки почувалися у безпеці до початку повномасштабного вторгнення, однак після його початку 100% опитаних повідомили про втрату відчуття захищеності. Понад 80,0% респондентів обох статей заявили, що не планують залишати Україну та мають намір брати участь у її відбудові.

3. Виявлено статеві особливості негативних емоційних проявів: у жінок виявлені значні когнітивні ускладнення: страх/тривога – 51,6%, погіршення пам'яті – 58,1%, проблеми з концентрацією уваги – 58,1%, утруднене формування думок – 48,4%, проблеми зі сприйняттям інформації – 51,6%, зниження працездатності – 51,6%; у чоловіків домінують інші прояви: порушення сну – 33,3%, порушення апетиту – 16,7%, страх/тривога – 60,0%, проблеми з концентрацією уваги – 6,7%.

4. Фізіологічні прояви стресу також показали статеву диференціацію: пришвидшене серцебиття й тремор відчували 73,0% жінок, лише 40,0% чоловіків повідомили про часткову наявність цих симптомів.

5. Виявлено статеві особливості у проявах емоційних станів (за стандартизованими методиками): тривожність: високий рівень зафіксовано у 29,0% жінок і лише 13,3% чоловіків; емоційний фон (Уессман–Рікс): серед жінок домінує середній рівень (53,0%) і низький (43,0%), тоді як серед чоловіків – середній (50,0%) і високий (13,3%); фрустрація: високий рівень характерний для 29,0% жінок і 10,0% чоловіків; ригідність/лабільність: лабільність частіше проявляють жінки (38,7%), тоді як ригідність частіше властива чоловікам (33,3%); інтегральна емпатія: високий рівень

продемонстрували 22,6% жінок, дуже високий – 6,5%, у чоловіків переважають середній (63,3%) і низький (26,7%) рівні.

6. Результати свідчать про наявність чітких статевих відмінностей. Жінки в умовах війни демонструють більшу емоційну чутливість, що проявляється в схильності до тривожності, когнітивних перевантажень та підвищеної емпатійності. Чоловіки, навпаки, характеризуються нижчими рівнями тривожності, більшою ригідністю та прагматичними стратегіями поведінки. Статистичний аналіз за допомогою U-критерію Манна–Уїтні підтвердив закономірність цих відмінностей: для тривожності $U_{\text{емп}} = 161$ ($p \leq 0,01$), що засвідчує значущу перевагу високих показників у жінок; для фрустрації $U_{\text{емп}} = 157,5$ ($p \leq 0,01$), що підтверджує частіший високий рівень у жінок; для ригідності/лабільності $U_{\text{емп}} = 289,5$ ($p \leq 0,05$), що вказує на схильність чоловіків до шаблонних моделей поведінки та жінок — до когнітивної гнучкості; для емпатії $U_{\text{емп}} = 145,5$ ($p \leq 0,01$), що підтверджує значно вищий рівень у жінок; показники агресивності ($U_{\text{емп}} = 447$) виявилися статистично незначущими, що свідчить про універсальний характер цієї реакції незалежно від статі. Це вказує на потребу у статево та гендерно орієнтованих програмах психологічної допомоги: для жінок пріоритетними є заходи щодо стабілізації емоційного стану та подолання тривожності, тоді як для чоловіків — розвиток когнітивної гнучкості та емоційної саморегуляції.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО РОЗВИТКУ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Загальні принципи побудови програми

Орієнтуючись на сучасні підходи кризової психології, результати нашого емпіричного дослідження та методологічні принципи психокорекційної роботи подамо загальні принципи побудови програми психологічної допомоги щодо розвитку відчуття безпеки в умовах війни.

1. *Принцип наукової обґрунтованості.* Програма ґрунтується на сучасних дослідженнях кризової, військової та клінічної психології, що підтверджують ефективність використання валідних діагностичних інструментів і психокорекційних методів (Кокун, 2020; Hobfoll et al., 2011). Такий підхід забезпечує надійність і відтворюваність результатів.

2. *Принцип системності та комплексності.* Відчуття психологічної безпеки формується на перетині когнітивних, емоційних і поведінкових складників. Т. М. Титаренко (2018) підкреслює значення життестійкості як інтегративної характеристики, що охоплює всі ці компоненти. Аналогічний підхід закладено у міжнародних керівництвах з Psychological First Aid (WHO, 2011).

3. *Принцип поступовості та поетапності.* Психологічна допомога повинна вибудовуватися від простих методів (релаксація, дихальні вправи) до складніших (когнітивна переоцінка травматичних переживань). Everly & Lating (2022) наголошують на важливості створення «психологічного коридору безпеки» для поступового занурення у роботу.

4. *Принцип активної участі та групової взаємодії.* Групова робота створює умови для розвитку емпатії, соціальної підтримки й взаємної ідентифікації. Zhuravlova L. & Chebykin O. (2021) показали, що емпатія є ключовим чинником відновлення відчуття психологічної безпеки. У

міжнародних дослідженнях Hobfoll та ін. (2007) також підтверджується, що саме соціальний зв'язок є базовим ресурсом у подоланні травматичного досвіду.

5. *Принцип розвитку внутрішніх ресурсів.* Програма спрямована на формування внутрішніх психологічних ресурсів (самопідтримки, життєстійкості, усвідомленості). Bonanno (2004) наголошує, що здатність до посттравматичного зростання є критичною умовою для подолання негативних наслідків війни. В українських роботах Титаренко (2018) також підкреслюється роль внутрішніх ресурсів у забезпеченні психологічної стійкості.

6. *Принцип інтеграції тілесно-орієнтованих і когнітивно-поведінкових методів.* Для досягнення відчуття безпеки необхідно поєднувати тілесні вправи (дихальні, м'язові релаксації) та когнітивні техніки переоцінки негативних переживань. Bryant (2010) вказує, що саме така інтеграція є найбільш ефективною у роботі з наслідками складних травм.

7. *Принцип практичної спрямованості.* Програма включає вправи, які легко застосовувати у повсякденних умовах: дихальні техніки, короткі релаксаційні практики, когнітивні стратегії.

8. *Принцип гнучкості та адаптивності.* Зміст програми підлаштовується під потреби конкретної групи: рівень тривожності, попередній травматичний досвід, вікові та гендерні особливості. Коун (2020) вказує, що адаптивність є однією з умов ефективності програм психопідтримки в екстремальних умовах.

9. *Принцип конфіденційності та етичності.* Будь-яка психологічна допомога у кризових ситуаціях має базуватися на дотриманні етичних норм: збереженні приватності, добровільній участі, повазі до особистості. Цей принцип підкреслюється у міжнародних настановах (Everly & Lating, 2017) і вітчизняних етичних кодексах практичного психолога.

10. *Принцип орієнтації на майбутнє.* Програма спрямована на відновлення відчуття перспективи, формування планів і віри у майбутнє.

Hobfoll et al. (2007) визначають надію як один із п'яти ключових елементів кризової інтервенції.

Запропонуємо алгоритм побудови Програми психологічної допомоги відповідно до описаних вище принципів. *Мета програми:* сприяння відновленню та розвитку почуття психологічної безпеки у чоловіків і жінок, які переживають війну, шляхом зниження рівня тривожності, фрустрації, ригідності та формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Цільова аудиторія. Жінки з високим рівнем тривожності, когнітивними перевантаженнями, фізіологічними проявами стресу (до 73%). Чоловіки з підвищеною ригідністю мислення (33%) та низьким рівнем емпатії (27%).

Завдання програми:

1. Зменшення інтенсивності тривожності та фрустрації.
2. Розвиток когнітивної гнучкості та зниження ригідності мислення.
3. Підвищення рівня емоційної саморегуляції та стресостійкості.
4. Сприяння розвитку емпатії та просоціальної поведінки.
5. Формування уявлення про безпеку як внутрішній ресурс та соціальну підтримку.

Методи роботи:

- Психоедукація.
- Групові тренінги.
- Індивідуальне консультування.
- Психотерапевтичні техніки (КПТ, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, групові дискусії, релаксаційні техніки).
- Онлайн-сесії для учасників із зон підвищеної небезпеки.

Структура програми (модулі та вправи)

Модуль 1. Психоедукація: Лекційні та інтерактивні заняття щодо природи стресу, механізмів тривожності та когнітивних спотворень; б) Ознайомлення з концепцією особистої безпеки, роллю емоцій у її збереженні.

Модуль 2. Робота з тривожністю: а) техніки релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація), б) когнітивно-поведінкові методи (ідентифікація і корекція тривожних думок), в) тренінг толерантності до невизначеності.

Модуль 3. Подолання фрустрації: а) психологічні вправи для підвищення самоефективності, б) техніки постановки досяжних цілей і планування, в) навчання стратегіям подолання (coping strategies).

Модуль 4. Розвиток когнітивної гнучкості: а) тренінги креативного мислення, б) групові дискусії та рольові ігри з альтернативними рішеннями проблемних ситуацій, в) методи розвитку рефлексії.

Модуль 5. Розвиток емпатії та соціальної підтримки: а) тренінги активного слухання, б) вправи на ідентифікацію та вираження емоцій, в) робота у малих групах з акцентом на взаємодопомогу.

Модуль 6. Формування відчуття безпеки: а) вправи на візуалізацію безпечного місця, б) навчання створенню "психологічних якорів" безпеки (ритуали, символи, соціальні зв'язки), в) тренінги з підвищення довіри до соціального середовища.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності у жінок щонайменше на 20–30%; підвищення когнітивної гнучкості та зниження ригідності у чоловіків на 15–20%; зростання рівня емпатії у чоловіків і стабілізація емоційної сфери у жінок; поява готовності до використання адаптивних стратегій у кризових умовах війни; загальне підвищення відчуття психологічної безпеки та суб'єктивного благополуччя; формування внутрішніх ресурсів для подолання наслідків війни та участі у соціальній відбудові країни.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку відчуття безпеки в кризових ситуаціях

Програма психологічної допомоги щодо розвитку відчуття безпеки в умовах війни є комплексним тренінговим курсом, що інтегрує техніки

релаксації, методи емоційної саморегуляції, арт-терапевтичні вправи та групову дискусію. Її загальний обсяг становить 40 академічних годин, що дозволяє поетапно формувати навички від базових технік самоконтролю до глибинної роботи з особистими страхами та емоційними реакціями.

Програма враховує емпірично виявлені гендерні особливості переживання небезпеки: жінки частіше демонструють підвищену тривожність, когнітивні порушення та фізіологічні симптоми стресу, тоді як чоловіки — нижчу тривожність, але вищу ригідність і схильність до агресивних реакцій. Це дозволило сформувати зміст занять із урахуванням статевих відмінностей у психологічних реакціях.

Особливу увагу в програмі приділено розвитку навичок релаксації та тілесно-орієнтованим технікам (Шавасана, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація за Якобсоном). Вони сприяють зниженню фізіологічних проявів страху (пригнічення серцебиття, тремор, напруженість м'язів) та створюють базу для опанування більш складних методів подолання стресу.

Інтеграція арт-терапевтичних технік («Три аркуші», «Мій символ безпеки») та групових форм роботи дозволяє учасникам опрацювати власні страхи, виявити приховані емоції та трансформувати деструктивні переживання у ресурсні.

Загальний обсяг тренінгу становить 40 академічних годин (20 повних занять/сесій по 90 хв). Це дозволить зробити програму більш насиченою, реалізуючи поступове поглиблення вправ та обговорень.

Формат: 2–3 заняття на тиждень (2,5–3 місяці) чи інтенсив (3–4 тижні чи, навіть, 4 дні по 10 годин щодня).

Очікувані результати: системне оволодіння техніками релаксації та саморегуляції; зниження рівня тривожності та фрустрації (за діагностичними шкалами); підвищення рівня суб'єктивного відчуття безпеки; формування індивідуального «пакету ресурсів» для подолання стресу; розвиток соціальної підтримки, емпатії та довіри до групи.

Програма має широкий потенціал для використання в роботі практичних психологів, реабілітаційних центрів та освітніх закладів, а також може бути адаптована під різні цільові групи (військовослужбовці, ветерани, цивільні особи в умовах війни).

Модуль 1. Формування безпечного простору (2 заняття)

- 1) Вправи на знайомство («Ім'я», «Привітання»).
- 2) Дискусія «Що означає безпека для мене».
- 3) Вправи на згуртування групи.
- 4) Рефлексія першого досвіду.

Модуль 2. Усвідомлення внутрішніх ресурсів (2 заняття)

- 1) Вправа «Мої сильні сторони».
- 2) Групова дискусія «Ресурси, які допомагають мені долати страх».
- 3) Арт-техніка «Мій ресурс у кольорі».
- 4) Міні-лекція про роль ресурсів у переживанні стресу.

Модуль 3. Основи релаксації та дихальні практики (3 заняття)

- 1) Вправа «Шавасана» (з елементами візуалізації).
- 2) Освоєння діафрагмального дихання.
- 3) Практика «дихання квадратом» (4–4–4–4).
- 4) Дихальні вправи для подолання безсоння.
- 5) Групове обговорення: «Що я відчув після практики».

Модуль 4. Прогресивна м'язова релаксація (3 заняття)

- 1) Техніка Якобсона (поетапно всі групи м'язів).
- 2) Варіант «коротка релаксація» (корисна для щоденних ситуацій).
- 3) Рефлексія: відчуття тіла в стані спокою.
- 4) Дискусія «Моє тіло як сигнал небезпеки».

Модуль 5. Емоційна грамотність та усвідомлення почуттів (2 заняття)

- 1) Дискусія «Я і мої почуття».
- 2) Вправа «Емоційний барометр».
- 3) Вправа «Розкажи про свій страх у трьох модальностях».
- 4) Вправа «Щоденник емоцій» (домашнє завдання).

Модуль 6. Арт-терапія страхів (4 заняття)

Вправа «Три аркуші» (малювання страхів).

- 1) «Поговори зі своїм страхом» та «Посмійся над ним».
- 2) Музикотерапевтичний блок: «Танцюй зі своїм страхом».
- 3) Групове обговорення: як змінилося моє відчуття небезпеки.

Модуль 7. Соціальна підтримка та емпатія (3 заняття)

- 1) Вправа «Активне слухання».
- 2) Робота в парах: «Моя історія – твій відгук».
- 3) Групова вправа «Колесо підтримки».
- 4) Дискусія «Чим я можу допомогти іншим у важкі часи».

Модуль 8. Тренування стратегій безпеки (2 заняття)

- 1) Вправи з візуалізацією безпечного місця.
- 2) Розігрування кризових ситуацій у безпечних умовах (рольові ігри).
- 3) Розробка «Плану дій у стресовій ситуації».

Модуль 9. Інтеграція досвіду та підсумкова рефлексія (2 заняття)

- 1) Вправа «Мій символ безпеки».
- 2) Рефлексія: що я виніс із програми.
- 3) Зворотний зв'язок учасників.
- 4) Завершальний ритуал «Коло підтримки».

Висновки до третього розділу

1. Розроблена та апробована Програма психологічної допомоги щодо розвитку відчуття безпеки в умовах війни є комплексним тренінговим курсом, що інтегрує техніки релаксації, методи емоційної саморегуляції, арт-терапевтичні вправи та групову дискусію. Її загальний обсяг становить 30 академічних годин, що дозволяє поетапно формувати навички від базових технік самоконтролю до глибинної роботи з особистими страхами та емоційними реакціями.

2. Програма враховує емпірично виявлені гендерні особливості переживання небезпеки: жінки частіше демонструють підвищену тривожність, когнітивні порушення та фізіологічні симптоми стресу, тоді як чоловіки — нижчу тривожність, але вищу ригідність і схильність до агресивних реакцій. Це дозволило сформувати зміст занять із урахуванням статевих відмінностей у психологічних реакціях.

3. Практична значущість програми полягає в тому, що її проходження дозволяє підвищити: навички емоційної саморегуляції; усвідомлення власних емоцій та їхніх причин; здатність керувати тривожністю та страхом; уміння використовувати релаксацію як ресурс у кризових ситуаціях; відчуття особистої та колективної безпеки.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження проблеми психологічної безпеки особистості в умовах війни було здійснено комплексний теоретичний і емпіричний аналіз, що дозволив розкрити сутність цього феномена, його прояви та чинники, а також розробити практичні рекомендації для психологічної допомоги населенню.

1. Теоретичний аналіз проблеми безпеки особистості в умовах війни дозволив виявити багатогранність цього феномена, який охоплює як зовнішні соціально-політичні чинники, так і внутрішні психологічні механізми. Встановлено, що безпека розглядається сучасними науковцями не лише як об'єктивний стан, що залежить від наявності чи відсутності загроз, але й як суб'єктивне переживання, що пов'язане з емоційною стабільністю, відчуттям контролю над власним життям та здатністю до адаптації. Особистісний вимір безпеки тісно пов'язаний з рівнем тривожності, стресостійкістю та навичками саморегуляції, які визначають успішність подолання кризових ситуацій.

2. Вивчення безпеки з позицій системного підходу дало змогу розглядати її як динамічний процес, в межах якого психологічна система особистості, зіткнувшись із небезпекою, може або дезорганізуватися, або, навпаки, знайти нові ресурси для збереження стабільності. Виявлено, що небезпечна ситуація здатна виступати тригером особистісних змін: від підвищення тривожності та розвитку психотравм до посттравматичного зростання. Таким чином, безпека набуває рис інтегративного конструкту, що поєднує когнітивні уявлення, емоційні реакції та поведінкові стратегії особистості.

3. Емпіричне дослідження продемонструвало, що існують суттєві статеві відмінності у переживанні ситуації небезпеки. Жінки значно частіше виявляли високі показники тривожності (29,0% проти 13,3% у чоловіків), схильність до фрустрації (30,0% проти 10,0%) та високий рівень емпатії (23,3%

проти 6,7%), що свідчить про більшу емоційну чутливість і вразливість до стресових факторів. Чоловіки ж характеризувалися нижчими рівнями тривожності та більш вираженою ригідністю мислення (33,3% проти 20,0% у жінок), а також схильністю до агресивних форм реагування на небезпеку. Такі відмінності підтверджують гендерну специфіку стратегій психологічного захисту та адаптації.

4. Аналіз фізіологічних проявів стресових реакцій виявив, що жінки частіше зазнають соматичних симптомів, зокрема прискореного серцебиття та тремору (73,3% проти 40,0% у чоловіків). У чоловіків подібні прояви мали частковий характер і не були домінуючими. Це свідчить про те, що у жінок емоційна сфера в умовах небезпеки має більш виражене тілесне відображення, що підвищує ризик розвитку психосоматичних захворювань. У чоловіків натомість стресові переживання частіше набувають когнітивно-поведінкової форми, наприклад ригідності або агресивних реакцій.

5. Статистичний аналіз за допомогою U-критерію Манна–Уїтні підтвердив наявність достовірних відмінностей між чоловіками та жінками у переживанні тривожності ($U_{\text{емп}} = 214$), фрустрації ($U_{\text{емп}} = 157,5$), ригідності ($U_{\text{емп}} = 289,5$) та рівня емпатії ($U_{\text{емп}} = 145,5$). Водночас агресивність не продемонструвала значущих статевих відмінностей ($U_{\text{емп}} = 447$), що вказує на її більш рівномірний розподіл між групами. Отримані результати дають підстави стверджувати, що новизна.

6. Розроблена Програма психологічної допомоги щодо розвитку відчуття безпеки в умовах війни включає комплекс вправ на емоційну саморегуляцію, тілесно-орієнтовані техніки релаксації, арт-терапевтичні методики та групові форми підтримки. Проходження програми сприяє підвищенню навичок усвідомлення та регуляції власних емоцій, розвитку внутрішніх ресурсів, подоланню страху та зниженню рівня тривожності. Крім того, вона формує в учасників нові способи реагування на небезпеку, зміцнює здатність до конструктивної поведінки та створює умови для підвищення психологічної стійкості. Її практична значущість полягає у можливості

використання в роботі психологів, реабілітаційних центрів, соціальних служб, а також у широкій адаптації під потреби різних цільових груп — військових, ветеранів, цивільних осіб, що постраждали від війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов Ю.О., Грінченко Є.М., Моніторинг надзвичайних ситуацій: Підручник. Харків: Вид-во АЦЗУ, 2005. 530 с.
2. Агаєв Н. А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Адлер А. Наука жити. К.: Port-Royal, 1997. 136 с.
4. Барановський О. І. Філософія безпеки: монографія: у 2 т. Київ: УБС НБУ, 2014. Т. 2: Безпека фінансових інститутів. 716 с.
5. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: вид-во Талком, 2016. 246 с.
6. Бодрук О. Структура воєнної безпеки: національний та міжнародний аспекти: монографія. Київ: НІПМБ, 2001. 76 с.
7. Бондар, Т. Психологічні наслідки війни: гендерні аспекти переживання стресу. Психологія і суспільство, 3(89), 2022. 45–56.
8. Бутиріна М. В. Формування культури безпеки життєдіяльності як соціально-педагогічна проблема сучасної системи освіти України. Наукові записки. Серія: Педагогічні та історичні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 119. С. 33–40.
9. Варій М. Й., Козяр М. М., Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка: посібник / за заг. ред. М. Й. Варія. Львів: Вид-во «Сполом», 2003. 621 с.
10. Вовк, Н. П. Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій. Habitus. 2024. №35. С. 9–13. Режим доступу: <https://habitus-journal.com.ua/index.php/journal/article/view/998>
11. Воротнюк М., Сушко О. Людська безпека як імператив сучасної епохи: переніс фокусу з держави на людину. Київ: Фонд ім. Фрідріха Ебера, представництво в Україні. 18 с. URL: <https://library.fes.de/pdffiles/bueros/ukraine/07749.pdf>

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

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

14. Дубравін Д. Психологічна підтримка адаптації ветеранів. URL: <http://www.emocontrol.net/course/?id=26>

15. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-смислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 10(55). 2020. С. 26 – 36. <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/909>

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

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

18. Калашнікова Л. В. Безпека життєдіяльності особистості у регіональному вимірі (на прикладі Півдня України). Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики: зб. наук. пр. Запоріжжя: Вид-во КПУ, 434 2019. Вип. 85. С. 94–10.

19. Качинський А. Б. Безпека життєдіяльності особи, суспільства та держави: порогові умови. Стратегічні пріоритети. 2013. № 2. С. 111–119.

20. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

21. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 300 с.
22. Клименко, І. Соціально-психологічні чинники відчуття безпеки населення. Психологія і суспільство, 3(84), 2021. 45–57. <https://doi.org/10.35774/pis2021.03.045>
23. Лазорко О. В. Психологія професійної безпеки особистості. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 440 с.
24. Лещинська О. А. Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету: монографія. Івано-Франківськ: ПП Кузів Б. П., 2013. 144 с.
25. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. Київ: МОУ, 2003. 218 с.
26. Лозова, Г. Психологічні наслідки воєнних загроз: очікування та переживання громадян. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 73, 2022. 90–99. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-73-09>
27. Маркова М. В. Постстресова психологічна дезадаптація: закономірності розвитку і специфіка клінічних проявів дезадаптивних станів у окремих специфічних груп населення, вразливих до дії макросоціального стресу. Харків: Друкарня «Мадрид», 2019. 492 с.
28. Марова С. Ф. Управління безпекою життєдіяльності: монографія. Донецьк: Вебер, 2009. 344 с.
29. Миронець С. М. Аналіз понятійного апарату надзвичайних ситуацій та їх психологічні аспекти. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. Київ: ГНОЗІС, 2002, Т. IV, ч. 4. С.170-174.
30. Миронець С. М., Тімченко О.В. *Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації*. Київ: ТОВ "Август Трейд", 2008. 249 с.

31. Мовчан М. М. *Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі*. Полтава: ПУЕТ, 2019. 356 с.
32. Наугольник Л. Б. *Психологія стресу*: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
33. Нижник Н. Національна безпека України. Ірпінь, 2000. 274 с.
34. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*: монографія /за ред.: С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми, 2017. Кн. 2. С. 201–215.
35. Осьодло В. І., Zubovskiy Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79.
36. Поведінкові стратегії населення як чинник модернізації (досвід емпіричного дослідження) / За ред. О. Злобіної. Київ: Інститут соціології НАН України, 2012. 160 с.
37. Подольська Є. А., Назаркін П. О. Новий сенс й інноваційні способи забезпечення соціальної безпеки. Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечнікова. Соціологічні і політичні науки. 2015. Т. 20. Вип. 2 (23). С. 19–25.
38. Подоляк Я. В. Психологія безпеки: монографія. Харків, 2009. 324 с.
39. Прищак М. Д., Мацко Л. А. *Сучасні теорії психології особистості*: навчальний посібник, Вінниця: ВНТУ, 2012. 141 с.
40. Пустовойт М. В. Особистісна безпека в системі психологічного знання. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя*: зб. наукових статей. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 316-321.
41. Пустовойт М. В. Феномен психологічної безпеки особистості: результати досліджень. Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 28-29 вересня 2018 р). Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2018. С. 156-158.

42. Романенко Ю., Коляденко Н. Посттравматичний стресовий розлад як медико-психосоціальна проблема. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 2 (2). с. 297–304. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-297-304](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-297-304).

43. Сельє Ханс. *Стрес без дистресу*. Недільні нотатки. URL: www.notabe.net/hans-selje-stresbez-dystresu-zavershennya.html веб-сайт (дата звернення: 15.11.2022)

44. Саєнко Ю. І. *Соціальні ризики та шанси. Життєтворчість особистості: концепція, досвід, проблеми*: наук.-метод. зб. / за ред. І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Запоріжжя, 2006. С. 129–159.

45. Слюсаревський М.М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Замість післямови. *Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін*. Київ: Талком, 2020. 318 с.

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

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

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

49. Adler B., Bliese, Paul D., Castro, Carl Andrew. *Deployment Psychology: Evidence-Based Strategies to Promote Mental Health in the Military* by Amy. *Publisher: Amer Psychological Assn*; 1 edition (October 15, 2010). Hardcover: 294 p.

50. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

51. Bryant, R. A. The complexity of complex PTSD. *American Journal of Psychiatry*. 2010. Vol. 167(8). P. 879–881. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.10040606>
52. Everly, G. S., Jr., & Lating, J. M. The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid. 2nd ed. *Baltimore: Johns Hopkins University Press*, 2022. 256 p. Режим доступа: <https://jhupbooks.press.jhu.edu/title/johns-hopkins-guide-psychological-first-aid-second-edition>
53. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2011). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
54. Olff, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: an update. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup4), 1351204. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351204>
55. Tolin, D. F., & Foa, E. B. (2006). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *Psychological Bulletin*, 132(6), 959–992. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.959>
56. World Health Organization; War Trauma Foundation; World Vision International. *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Geneva: WHO, 2011. 64 p. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615>
57. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 2021. 264. <https://doi.org/10.4324/9781003145370>
58. Zhuravlova, L., Lytvynchuk, A., Mozharovska, T., & Bedny, I. Environmental sustainability and perception of safety of vaccine in the COVID-19 pandemic. *Scientific Horizons*, 2022. 25(4), 67-74.

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

59. Zhuravlova, L. P., Pomytkina, L.V., Lytvynchuk, A. I. and Mozharovska, T. V., 2025. Psychological security in the digital classroom. *CTE Workshop Proceedings* [Online], 12, pp.442–455. Available from: <https://doi.org/10.55056/cte.918>