

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему: «ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІД
ЧАС ВІЙНИ»

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс - 41
Напряму підготовки 053 «Психологія»
Катеринчук Ірина Олександрівна

Керівник:
к. психол. н, Доцент
Грицук Оксана Вікторівна

Рецензент:
д.психол.н., доцент
АВГУСТЮК Марія Миколаївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри:

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ	8
1.1. Поняття та психологічна сутність емоційних переживань	8
1.2. Поняття «гендер» у психології	16
1.3. Гендерні відмінності в емоційній сфері особистості	19
1.4. Гендерні відмінності емоційних переживань в умовах війни	23
Висновки до розділу 1	30
2.1 Організація та методологія дослідження	32
2.2 Аналіз, систематизація та узагальнення отриманих даних	36
2.3 Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки з урахуванням гендерних особливостей емоційних переживань під час війни	51
Висновки до розділу 2	56
ВИСНОВКИ	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна виступає одним із найпотужніших стресогенних чинників, що суттєво впливають на психіку людини, змінюючи звичний ритм життя, руйнуючи відчуття безпеки та породжуючи широкий спектр емоційних реакцій - від тривоги й страху до гніву, відчаю чи втрати надії. У цьому контексті особливої ваги набуває дослідження гендерних відмінностей у способах емоційного реагування, адже чоловіки та жінки по-різному переживають травматичні події, застосовуючи різні стратегії подолання та демонструючи відмінні форми емоційної виразності.

Психологія підкреслює, що гендерні відмінності формуються не лише на біологічному рівні, а й у соціокультурному середовищі. Традиційні ролі, суспільні очікування та культурні стереотипи визначають, які емоції людина дозволяє собі проявляти, а які - приховує. У воєнний час ці відмінності стають більш вираженими: чоловіки часто стикаються з вимогою демонструвати силу та витримку, тоді як жінки нерідко беруть на себе функцію емоційної підтримки сім'ї та близьких.

Актуальність теми зумовлена потребою глибшого розуміння психологічних механізмів, що визначають емоційні переживання різних статей у кризових умовах. Це знання є основою для створення ефективних програм психологічної допомоги, які враховують гендерні особливості та сприяють відновленню психічного здоров'я населення. Війна також трансформує традиційні соціальні ролі: жінки нерідко стають захисницями, волонтерками чи лідерками громадської думки, тоді як чоловіки змушені приховувати власні емоції, демонструючи стійкість. Така динаміка створює додаткове навантаження на психіку та формує нові моделі емоційного реагування.

Вивчення цих процесів має не лише теоретичне, але й практичне значення: воно дозволяє зрозуміти закономірності емоційних переживань,

сприяє формуванню більш гуманної та чутливої системи підтримки постраждалих, а також може стати основою для створення програм психологічної реабілітації, що враховують гендерні відмінності.

Мета і завдання дослідження. Метою даного дослідження є виявити та проаналізувати гендерні відмінності у структурі, динаміці та способах вираження емоційних переживань в умовах війни, а також визначити практичні напрями психологічної підтримки з урахуванням цих особливостей.

Для досягнення зазначеної мети було поставлено та вирішено такі завдання:

1. проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційних переживань та гендерних відмінностей у психології;
2. окреслити соціокультурні чинники, що впливають на формування гендерних особливостей емоційного реагування;
3. дослідити специфіку емоційних переживань чоловіків і жінок у воєнних умовах;
4. визначити стратегії подолання стресу та адаптації, характерні для різних гендерних груп;
5. сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної допомоги та підтримки людей у військовий час з урахуванням гендерних особливостей.

Об'єктом дослідження є емоційні переживання особистості в умовах війни.

Предметом дослідження є гендерні особливості емоційних переживань та їх прояви у чоловіків і жінок під час війни.

Гіпотеза дослідження. Чоловіки та жінки відрізняються у способах емоційного реагування та копінг-стратегіях під час війни; ці відмінності мають статистично значущий характер і можуть бути використані як

основа для розробки диференційованих програм психологічної допомоги та підтримки.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання завдань роботи було використано комплекс методів, що забезпечують всебічне вивчення проблеми:

Теоретичні методи:

- аналіз наукової літератури з психології, соціології та гендерних студій, з метою виявлення сучасних наукових підходів до проблеми емоційних переживань у стресових умовах та окреслення теоретичної бази дослідження.
- узагальнення та систематизація теоретичних підходів до проблеми емоційних переживань у стресових умовах для формування цілісного уявлення про психологічні механізми емоційного реагування та гендерні відмінності.
- порівняння концепцій щодо гендерних відмінностей у вираженні та регуляції емоцій з метою визначення спільних і відмінних рис у підходах різних авторів.

Емпіричні методи:

- психодіагностичні методики:
 - 1) *Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса* - з метою визначення домінуючих способів подолання стресових ситуацій у різних гендерних підгрупах;
 - 2) *Соціально-демографічна анкета* - для збору інформації про індивідуальні характеристики респондентів, що можуть впливати на емоційні переживання;
 - 3) *Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI)* - для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності респондентів;

4) *Шкала депресії Бека (BDI)* - з метою оцінки інтенсивності депресивних проявів у досліджуваних;

5) *Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона (CD-RISC)* - для визначення рівня психологічної стійкості та здатності до адаптації в умовах війни.

Методи кількісного, статистичного та якісного аналізу:

- Для статистичної обробки даних використовувалася програма SPSS Statistics. Було визначено середні показники та стандартні відхилення, проведено t-тест для незалежних вибірок, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) - з метою виявлення статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками, а також визначення взаємозв'язків між показниками емоційних переживань і копінг-стратегіями.

Методи узагальнення результатів:

- інтерпретація емпіричних даних у контексті сучасних психологічних теорій - пояснення отриманих результатів та їх включення у ширший науковий дискурс;
- формулювання практичних рекомендацій для психологічної допомоги та підтримки постраждалих у воєнних умовах - для розробки диференційованих програм психологічної допомоги, що враховують гендерні особливості емоційних переживань у воєнних умовах.

Практичне значення полягає у можливості використання його результатів для розробки диференційованих програм психологічної підтримки чоловіків та жінок у воєнних умовах. Виявлені гендерні особливості емоційних переживань дозволяють більш точно визначати потреби різних груп та пропонувати ефективні стратегії регуляції емоційного стану.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету “Острозька академія”. Експериментальну вибірку складають 32 студента, з них 14 чоловіків та 18 жінок віком від 18 до 22 років.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були апробовані шляхом публікації статті з дотичною темою “ *Вплив гендерних ролей на вираження емоцій у кризових ситуаціях війни: культурні стереотипи та моделі поведінки*” у науковому журналі, що підтверджує наукову новизну та практичну значущість отриманих висновків.

Структура та обсяг. Дана кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків та переліку використаної літератури (42 найменування), 10 рисунків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 82 сторінки; основна частина - 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Поняття та психологічна сутність емоційних переживань

Поняття і психологічна сутність емоційних переживань становлять важливий аспект вивчення людської психіки, оскільки відображають внутрішній світ особистості, її ставлення до навколишніх подій та явищ. У звичайні, мирний період ці переживання виконують регулятивну функцію поведінки та сприяють збереженню психічної стабільності. Однак у часи війни вони набувають особливої важливості, стаючи природною реакцією на екстремальні ситуації, загрози життю та втрати. Саме тому їх дослідження стає критично важливим для розуміння психологічної стійкості як індивіда, так і суспільства загалом [25].

У психологічній літературі поняття *«емоційних переживань»* трактується як певні внутрішні стани, що виникають у відповідь на важливі життєві події та поєднують в собі емоції, почуття й когнітивну оцінку ситуації. На відміну від емоцій, які мають короткочасний характер, переживання є більш тривалими та глибокими, інтегруючись у життєвий досвід особистості [25].

Як виділяє Т. Титаренко, війна виступає потужним і руйнівним стресовим чинником, що впливає не лише на військових, але й на цивільне населення. У таких умовах формується явище під назвою *«емоційна турбулентність»*, яке проявляється у різких коливаннях емоційних станів - від розгубленості, тривоги та страху до гніву, ейфорії, апатії чи навіть депресивних проявів. Це свідчить про те, що війна створює нестабільний емоційний фон, який ускладнює адаптацію та потребує глибокого психологічного осмислення [24].

Наукові дані свідчать, що довготривале очікування завершення воєнних дій є одним із ключових чинників, які провокують різкі коливання емоційного стану. Після отримання позитивних новин у людини може виникнути піднесення чи навіть ейфорія, однак цей стан часто змінюється розчаруванням, відчуттям безнадії та пригніченістю. Постійна невизначеність формує стійкий негативний емоційний фон, у якому домінують такі емоції, як тривога, страх та хронічний стрес. Такий емоційний стан поступово виснажує психіку, знижує здатність особистості діяти раціонально й адаптивно та ускладнює ефективне подолання складних життєвих обставин [32].

У контексті воєнних дій особливого значення набуває етап стабілізації психіки, який забезпечує поступове пристосування особистості до нової реальності та прийняття невизначеності даної ситуації. Центральним психологічним механізмом цього процесу є формування внутрішньої установки з високим адаптаційним потенціалом. Вона передбачає не лише орієнтацію на виживання, а й здатність підтримувати повноцінне функціонування в умовах війни, зберігаючи гнучкість і готовність до тривалого існування в непередбачуваних обставинах [13; 14].

Ключовим завданням особистості стає мобілізація внутрішніх ресурсів, відновлення емоційного стану та підтримання психологічної рівноваги. Це дозволяє людині контролювати власні реакції, уникати домінування емоцій у процесі прийняття рішень і діяти більш конструктивно у відповідь на зовнішні виклики. Такий підхід сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, що забезпечують стійкість і ефективність функціонування особистості в умовах воєнного часу [14].

Емоційні переживання як складний психологічний феномен не можуть бути пояснені виключно з однієї теоретичної позиції. Різні напрями психології пропонують власні інтерпретації цього явища, акцентуючи увагу на його когнітивних, біологічних, соціальних та

особистісних вимірах. Саме багатогранність підходів дозволяє комплексно досліджувати природу емоційних переживань, їхню роль у житті людини та вплив на процеси адаптації в умовах кризових ситуацій, зокрема під час військової агресії. У цьому контексті особливо важливим є розгляд основних психологічних концепцій, які пояснюють механізми виникнення, функціонування та трансформації емоційних переживань. Вони створюють необхідну теоретичну основу для подальшого аналізу гендерних відмінностей у сфері емоційного реагування, що дозволяє глибше зрозуміти специфіку переживань чоловіків і жінок та розробити більш ефективні стратегії психологічної підтримки [13; 14; 16].

Відомі зарубіжний психолог - К. Роджерс підкреслював, що переживання є центральною ланкою між зовнішнім світом і внутрішнім життям особистості. Вони не лише відображають емоційний стан, але й формують особистісний сенс подій, визначають мотивацію та поведінку [13].

У сучасній психології проблематика емоцій та емоційних переживань розглядається як один із провідних напрямів дослідження психічної діяльності людини. Значний внесок у її розвиток зробили такі науковці, як С. Занюк, К. Ізард та Т. Кириленко, які визначають емоційні переживання як особливу форму реагування особистості на події, що мають для неї високу суб'єктивну значущість і безпосередньо пов'язані з її потребами, цінностями та життєвими орієнтирами [23].

Емоційні переживання постають не лише як відображення зовнішніх обставин, але й як внутрішній процес, що формує ставлення людини до світу та визначає її здатність адаптуватися до складних життєвих умов. Саме тому їхнє дослідження має ключове значення для розуміння психологічної стійкості особистості, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна [23].

У своїх працях Мороз акцентує увагу на тому, що пошук внутрішніх психологічних ресурсів та отримання належної підтримки є критично важливими для збереження емоційної рівноваги людей, які постійно перебувають під впливом воєнних подій. Така допомога сприяє стабілізації психічного стану, підвищує здатність адекватно реагувати на складні ситуації та знижує ризик деструктивних емоційних проявів. У період тривалих бойових дій особистість стикається з численними психоемоційними викликами, що потребують раціонального та виваженого управління емоціями. Саме здатність адаптуватися до непередбачуваних обставин виступає ключовим чинником психологічної стійкості та ефективного функціонування людини в умовах війни [24].

Сучасні психологічні підходи до вивчення емоційних переживань демонструють багатогранність цього феномену та його значення для адаптації особистості. У гештальт-психології (Ф. Перлз, А. Елліс, А. Бек) емоційні переживання розглядаються як процес переопрацювання та інтеграції досвіду, що дозволяє людині усвідомити й трансформувати власні реакції. Психоемоційна психологія (К. Кутер, З. Фройд, К. Юнг) наголошує на їхній ролі у виявленні ставлення особистості до внутрішніх потягів та конфліктів, підкреслюючи глибинний характер переживань. У гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс) вони інтерпретуються як безпосередній досвід, що трансформується та змінює емоційне ставлення людини до значущих життєвих подій [17; 19].

У сучасній психології емоційні переживання розглядаються як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні реакції, когнітивні оцінки та фізіологічні механізми. Це підтверджується працями П. Екмана, який довів універсальність базових емоцій, та дослідженнями Річарда Девідсона, спрямованими на вивчення взаємозв'язку емоцій із нейрофізіологічними процесами мозку. У межах цих підходів емоції постають не лише як реакція на зовнішні стимули, а як динамічний

процес, що постійно взаємодіє з індивідуальними особливостями людини та її психічним станом. Водночас емоційні переживання можуть виступати індикатором психологічного благополуччя та особистісного розвитку, адже вони відображають здатність людини адаптуватися до складних життєвих умов, підтримувати емоційну стабільність і регулювати власні почуття у різних ситуаціях [7].

Емоції, почуття та афекти належать до базових понять психології, проте кожне з них має власну специфіку. Емоції визначаються як первинні, безпосередні реакції організму на внутрішні чи зовнішні стимули, що забезпечують адаптацію до середовища. Вони виникають швидко, мають короткочасний характер і допомагають оперативно реагувати на зміни довкола [41].

Дослідження Дж. Леду показали, що страх активує у мозку механізми виживання, сигналізуючи про небезпеку. Важливою рисою емоцій є їхня універсальність: міжкультурні дослідження П. Екмана довели, що базові емоції - радість, гнів і страх - є спільними для всіх культур і становлять універсальний психологічний феномен [41].

Афекти займають особливе місце серед емоційних явищ, адже вони відрізняються від емоцій та почуттів своєю раптовістю й надзвичайною інтенсивністю. Це потужні емоційні спалахи, які миттєво охоплюють людину та здатні істотно змінювати її поведінку й психічний стан. Афективні реакції супроводжуються вираженими фізіологічними змінами - прискореним серцебиттям, підвищенням артеріального тиску, м'язовим напруженням, що підкреслює їхню силу та глибину. Як зазначав П. Екман, афекти часто виникають у критичних або екстремальних ситуаціях, коли емоційна відповідь виходить за межі свідомого контролю. У таких умовах людина може діяти імпульсивно, не повністю усвідомлюючи власні вчинки. Саме тому афекти є важливим об'єктом дослідження для розуміння граничних емоційних станів [41].

Класифікація емоцій має важливе значення для розуміння їхньої ролі у житті людини, адже саме вона дозволяє простежити вплив емоційних станів на психіку та поведінку. Залежно від їхнього ефекту на психологічний стан, емоції поділяють на позитивні, негативні та змішані. Позитивні емоції, такі як радість, вдячність, задоволення - підтримують відчуття внутрішнього благополуччя, підвищують життєву енергію та стимулюють активність. Вони виконують мотиваційну функцію, спонукаючи людину повторювати дії, що приносять приємні переживання. У працях А. Маслоу підкреслюється, що саме позитивні емоційні стани сприяють особистісному розвитку та процесу самоактуалізації [14].

Негативні емоції, такі як гнів, страх чи смуток, знижують рівень емоційного комфорту, але водночас виконують важливу сигнальну функцію - вони попереджають про небезпеку або внутрішній дисбаланс. Дж. Боулбі підкреслював адаптивну роль страху, адже він допомагає людині уникати загрозливих ситуацій. Водночас Д. Гоулман наголошував, що тривале перебування у стані негативних емоцій виснажує психіку, знижує здатність до конструктивного мислення та ефективної діяльності. Саме тому розвиток навичок емоційної регуляції є ключовим завданням для підтримання психологічної стійкості та збереження психічного здоров'я [13].

Змішані емоції становлять особливу категорію емоційних переживань, адже вони поєднують у собі протилежні почуття, наприклад, радість і сум, любов і розчарування. К. Юнг розвивав цю ідею, наголошуючи, що людина здатна одночасно переживати суперечливі емоційні стани. Подібні переживання можуть спричиняти внутрішній конфлікт, проте водночас вони відкривають можливість для глибшого осмислення життєвого досвіду та сприяють особистісному розвитку [20].

Фізіологічні механізми становлять фундамент емоційних переживань, адже саме діяльність мозку, нейромедіаторів та гормонів

визначає емоційний стан людини. Ключову роль відіграють такі нейромедіатори, як дофамін, серотонін, норадреналін та окситоцин. Дофамін асоціюється з відчуттям задоволення та мотивацією, серотонін забезпечує стабільність настрою, а норадреналін активізує організм у стресових ситуаціях. Гормональна регуляція також має значний вплив: адреналін і кортизол мобілізують ресурси організму у випадку небезпеки, проте їх надлишок може спричиняти тривожність і виснаження. Натомість ендорфіни виконують протилежну функцію - вони знижують відчуття болю та покращують настрій, особливо у відповідь на фізичну активність чи позитивні емоційні стимули [16].

Емоційні переживання мають безпосередній зв'язок із нейрохімічними процесами мозку та роботою лімбічної системи, яка відповідає за регуляцію емоцій. Важливу роль у цьому відіграють окремі структури: мигдалина, що формує реакції страху й тривоги, та гіпокамп, який пов'язаний із пам'яттю і може активізувати відповідні емоційні стани. Нейромедіатори та гормони діють у тісній взаємодії, впливаючи як на короточасні емоційні реакції, так і на тривалі переживання. Саме узгоджена робота цих фізіологічних механізмів пояснює, чому емоційний стан людини змінюється під впливом зовнішніх обставин і внутрішніх біохімічних процесів. Така взаємодія забезпечує адаптивність емоційної сфери, дозволяючи людині гнучко реагувати на виклики та підтримувати психологічну стійкість [16].

Емоційні переживання мають потужний вплив на поведінку людини та процес ухвалення рішень протягом усього життя. Вони визначають спосіб інтерпретації подій і формують реакцію на зовнішні обставини. Часто емоції виконують роль швидкого внутрішнього орієнтира, дозволяючи діяти без тривалого аналізу ситуації. Так, страх чи тривога можуть спонукати до негайних рішень у разі небезпеки, забезпечуючи виживання та захист. Водночас позитивні емоції - радість і задоволення -

посилюють мотивацію, спрямовують людину на досягнення цілей і підтримують активність [6].

Емоційний стан людини має прямий вплив на когнітивні процеси, що підтверджують результати досліджень [19]. Інтенсивні негативні переживання, такі як гнів чи пригніченість, здатні спотворювати сприйняття, провокувати упереджені оцінки та спричиняти поспішні висновки. Натомість позитивні емоції, а також соціальна підтримка, створюють умови для більш зважених рішень, підвищують відкритість до нових ідей та сприяють гнучкому мисленню.

З погляду соціальної поведінки емоції виступають фундаментом міжособистісних стосунків та взаємодії. Саме вони визначають характер контактів - співпраця та довіра або конфлікти та відчуження. Симпатія та емпатія сприяють формуванню гармонійних відносин і підвищують рівень довіри, тоді як заздрість чи ревності можуть провокувати напруження та дистанціювання між людьми. Позитивні емоції зміцнюють соціальні зв'язки, підтримують командну взаємодію та створюють атмосферу співпраці. Негативні ж емоційні стани здатні ускладнювати комунікацію, знижувати ефективність спільної діяльності та впливати на результативність прийнятих рішень [13].

Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційний інтелект - здатність усвідомлювати, розуміти й регулювати власні та чужі емоції. Розвинена емоційна компетентність допомагає людині ефективно справлятися зі стресом, контролювати імпульсивні реакції, підтримувати стабільний емоційний стан і будувати конструктивні взаємини. Це має значення як у повсякденному житті, так і в професійній сфері, оскільки сприяє адаптивності, продуктивності та особистісному зростанню [9].

Отже, в умовах воєнних дій одним із ключових завдань постає ефективне опрацювання та прийняття власних емоцій. Це сприяє стабілізації психічного стану та формує готовність особистості адекватно

реагувати на виклики військового конфлікту. Контроль над емоційними проявами відіграє визначальну роль у виробленні конструктивних стратегій реагування на щоденні події, забезпечуючи розвиток внутрішньої сили та впевненості. Завдяки цьому посилюється автономність від зовнішніх впливів, що позитивно позначається на психологічному стані людини, а також сприяє розкриттю її професійного й особистісного потенціалу.

Емоційні переживання у період війни можна розглядати як складний психічний процес, що поєднує емоційні реакції, когнітивні оцінки та особистісний сенс подій. Вони виконують адаптивну, мотиваційну, комунікативну та сигнальну функції, забезпечуючи психологічну стійкість людини в умовах екстремальних викликів. Водночас саме здатність до усвідомленого прийняття та контролю емоційних станів стає основою для формування внутрішньої рівноваги, розвитку конструктивних копінг-стратегій та підвищення рівня особистісної зрілості.

1.2. Поняття «гендер» у психології

У сучасному суспільстві дедалі більше уваги приділяють темі відмінностей між жінками та чоловіками, а також питанням гендерної ідентичності, ролей і стереотипів. У цьому контексті важливо чітко розрізняти поняття «стать» і «гендер». Стать визначається біологічними характеристиками людини, тоді як гендер відображає соціально-психологічні аспекти - очікування, норми та ролі, які суспільство приписує чоловікам і жінкам [8].

Гендер у сучасній психології дедалі частіше розглядають як багатовимірне явище, що поєднує індивідуальні особливості особистості з соціальними умовами її розвитку та взаємодії. У науковій літературі це поняття трактується неоднозначно: з одного боку, його визначають як

систему суспільних очікувань щодо маскулінних і фемінінних ролей, тобто як соціальну характеристику чоловіків та жінок. З іншого - гендер описують як результат взаємодії біологічних чинників і соціального середовища, тоді як «стать» обмежується лише анатомо-фізіологічними відмінностями між чоловіками та жінками [29].

Ми можемо визначити поняття «гендер» як соціальну стать, що відображає поведінку людини у колективі та спосіб, у який суспільство її сприймає. Це поняття виходить за межі біологічних характеристик і охоплює соціальні ролі, очікування та норми, які формують взаємодію між людьми. *Гендерна ідентичність* у психології трактується як сприйняття людиною власного «Я-образу» у контексті співвідношення «маскулінності-фемінінності» та «соціального-індивідуального». Вона визначає, як особистість усвідомлює себе у системі соціальних ролей і водночас інтегрує цей досвід у власну індивідуальність [10].

Також, гендерні ролі - це очікувані установки або поведінка, які суспільство асоціює з певною статтю. До таких гендерних ролей відносять ознаки поведінки відповідної статі у манерах, одязі, жестах тощо [10].

Сучасні гендерні дослідження дедалі більше зосереджуються на тому, як формується та підтримується гендерна рівність, а також на особливостях взаємин між жінками й чоловіками в соціальному середовищі. Гендерна система розглядається не лише як набір ідей чи соціальних інститутів, але й як реальні поведінкові практики, різні форми комунікативної взаємодії та комплекс соціальних ролей, що приписуються особистості. У психології виокремлюють кілька провідних теоретичних підходів до пояснення процесів гендерної соціалізації та становлення гендерної ідентичності. Теорія соціального навчання підкреслює роль наслідування та підкріплення у засвоєнні гендерних моделей поведінки. Теорія ідентифікації пояснює цей процес через ототожнення з батьками чи іншими значущими людьми. Когнітивно-розвиткова теорія розглядає

гендер як результат поступового формування уявлень про себе та інших у процесі розвитку мислення. Концепція «нової психології статі» акцентує увагу на багатовимірності гендеру та його взаємозв'язку з культурними й соціальними чинниками. Теорія диференціації соціальних ролей аналізує, як суспільні очікування та норми визначають поведінку чоловіків і жінок [26].

Гендерній проблематиці присвячені роботи як вітчизняних, так і зарубіжних вчених, серед яких можемо виділити Дж. Батлер, С. Бем, В. Вуда, М. Даймонда, Д. Зиммерманна, Е. Іглі, Р. Столлера, С. Фултона, та інших [26].

Сьогодні різноманітні аспекти гендерної проблематики розглядають такі українські дослідники, як С. Бабенко, О. Горошко, В. Круглов, Н. Ляшенко, Т. Мельник, В. Марущенко, Т. Марценюк, В. Сичова, Л. Смоляр, О. Стрельник та інші [25].

Проблематика гендерної рівності та гендерної нерівності розглянута у роботах: О. Ахмедової, Т. Власової, Ю. Галицької, І. Гояна, І. Грабовської, Л. Грень, С. Домбровської, Н. Леоненко, Т. Марценюк, Т. Мельник, В. Мороза, С. Мороз, А. Петранюка, А. Прохорової, Д. Тюріної, Л. Філіпенко [22].

Розглядаючи поняття «гендер», доцільно звернути увагу на суміжні терміни - «гендерні стереотипи» та «гендерний вираз». У психологічній літературі «гендерні стереотипи» визначаються як стійкі уявлення та установки щодо інтересів, рис характеру чи навіть моделей поведінки, які суспільство традиційно приписує окремо чоловікам і жінкам. Вони формуються під впливом культурних норм і соціальних очікувань, часто закріплюючись у масовій свідомості та впливаючи на міжособистісну взаємодію. [10].

Часто, гендерні стереотипи призводять до дискримінації відповідно статті [10].

“Гендерний вираз” - це спосіб виразити свою гендерну ідентичність через одяг, зачіску, міміку та жести [10].

Отже, сучасній психології гендер трактується як багатовимірний та складна система соціальних і культурних чинників, що визначають уявлення про жіночу й чоловічу ідентичність та формують очікування щодо відповідних моделей поведінки. Це поняття виходить за межі суто біологічних відмінностей між статями, охоплюючи соціально зумовлені ролі, норми й цінності, які регулюють взаємодію особистості з суспільством. Гендер виступає важливим чинником розвитку особистості, впливає на характер міжособистісних стосунків і визначає спектр можливостей та обмежень у різних сферах життя - від професійної діяльності й освіти до сімейних та соціальних практик. Сучасні дослідження наголошують, що гендер є динамічним явищем, яке змінюється залежно від історичного контексту, культурних традицій та соціальних трансформацій.

1.3. Гендерні відмінності в емоційній сфері особистості

Емоційна сфера особистості є однією з ключових складових психічного життя людини, адже саме вона визначає, як ми сприймаємо світ, реагуємо на події та взаємодіємо з іншими. У сучасних психологічних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється гендерним відмінностям у прояві та регуляції емоцій, оскільки вони відображають не лише індивідуальні особливості, а й соціокультурні чинники, що формують специфіку емоційного досвіду чоловіків і жінок. Аналіз гендерних аспектів емоційної сфери дозволяє краще зрозуміти, як саме відбувається становлення особистості, які закономірності існують у вираженні та контролі емоційних станів, а також відкриває можливості для створення ефективних психологічних стратегій підтримки й розвитку емоційної

компетентності. Це знання має практичне значення як для індивідуального благополуччя, так і для гармонійної взаємодії у соціальному середовищі [31].

Функціональні особливості прояву гендерних відмінностей у психічній діяльності людини полягають у тому, що чоловіки та жінки різняться не лише за фізичними та фізіологічними характеристиками, але й за психологічними властивостями, які визначають специфіку їхнього емоційного реагування, когнітивних процесів та соціальної поведінки. Ці відмінності проявляються у способах сприйняття та інтерпретації інформації, рівні емоційної чутливості, стратегіях подолання стресу, а також у стилях міжособистісної комунікації [38].

Гендерні особливості суттєво впливають на емоційну сферу особистості, визначаючи характер її переживань та способи їхнього вираження. У наукових працях жінок часто описують як більш емпатійних, емоційно чутливих та експресивних, що дає їм відносну свободу у відкритій демонстрації власних почуттів. Чоловіки ж традиційно асоціюються зі стриманістю, прагненням контролювати емоційні реакції та уникати проявів слабкості. У суспільних уявленнях вони нерідко постають як більш егоцентричні та схильні до гніву чи агресії, тоді як жінки - як більш готові до співпереживання та емоційної підтримки [3].

Також, постає важливе питання щодо природи цих відмінностей: чи вони зумовлені біологічними та психофізіологічними чинниками, чи радше є результатом соціального тиску, стереотипів і культурних очікувань, які формують уявлення про «правильну» гендерну поведінку. Сучасні дослідження наголошують, що значна частина таких характеристик має соціально сконструйований характер, а отже, може змінюватися залежно від культурного контексту та історичних умов. Аналіз цього аспекту дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми

формування емоційної сфери особистості, але й відкриває перспективи подолання обмежувальних стереотипів, сприяючи розвитку більш гнучких і відкритих моделей емоційної поведінки [18].

Результати численних досліджень і експериментів показують, що чоловіки та жінки відрізняються у способах емоційної експресії. У дитячому віці ці відмінності ще майже непомітні, проте з роками вони стають більш вираженими й набувають соціальної значущості. Психологи пояснюють такі розбіжності насамперед особливостями виховання та процесами соціалізації. К. Юнг наголошував, що у вихованні хлопчиків емоційні прояви часто пригнічуються, тоді як у дівчаток вони, навпаки, заохочуються й поступово стають провідними у поведінці. Хоча природний рівень емоційності у дітей є приблизно однаковим, саме соціальні норми та культурні стереотипи формують різні моделі емоційної поведінки: дівчат схиляють до відкритого вираження почуттів, а хлопців - до контролю та стримування емоційних реакцій [14].

Експериментальні дослідження Є. Маккобі та К. Джеклін засвідчили, що у ранньому дитинстві дівчатка та хлопчики демонструють однакову частоту й інтенсивність проявів гніву. Проте з віком спостерігається тенденція до диференціації: у хлопців рівень гніву поступово зростає, тоді як у дівчат він, навпаки, знижується. Така динаміка пояснюється особливостями соціалізації та виховання. Дівчатка нерідко стикаються з негативними результатами за відкриту демонстрацію гніву, що формує у них страх перед покаранням і сприяє пригніченню відповідних емоційних реакцій. У випадку хлопців прояви гніву сприймаються більш толерантно, а іноді навіть заохочуються як ознака сили чи впевненості [18].

Почуття провини та рівень тривожності мають виразні гендерні відмінності, що підтверджується результатами численних психологічних досліджень. Емоційні переживання чоловіків і жінок у цих сферах характеризуються різною інтенсивністю та специфікою проявів. Зокрема,

наукові дані свідчать, що жінки демонструють вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками, що корелює з підвищеним рівнем нейротизму та схильністю до занепокоєння. Така особливість може бути зумовлена як біологічними чинниками, так і соціально-психологічними умовами, які формують різні моделі емоційної регуляції у представників різних гендерних груп [38].

Високий рівень тривожності у жінок нерідко супроводжується більшою чутливістю до почуття провини, що може впливати на їхню самооцінку, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя. Чоловіки ж, зазвичай, демонструють нижчий рівень тривожності та іншу динаміку переживання провини, що відображає як індивідуально-психологічні особливості, так і соціальні очікування щодо «належної» чоловічої поведінки [38].

Отже аналіз гендерних відмінностей в емоційній сфері особистості засвідчує, що чоловіки та жінки демонструють різні моделі емоційної експресії та регуляції, які формуються під впливом як біологічних чинників, так і соціокультурних стереотипів. У ранньому дитинстві рівень емоційності є відносно однаковим, проте процес соціалізації поступово закріплює різні способи вираження почуттів: жінки заохочуються до відкритої демонстрації емоцій, тоді як чоловіки - до їхнього контролю та стримування. Це зумовлює певні відмінності у переживанні гніву, тривожності, почуття провини та інших емоційних станів.

Ми вважаємо, що гендерні особливості емоційної сфери не можна розглядати виключно як вроджені; значною мірою вони є результатом соціальних очікувань і культурних норм. Усвідомлення цієї подвійної природи гендерних відмінностей має важливе значення для психологічної науки та практики, оскільки дозволяє розробляти більш ефективні стратегії підтримки емоційного благополуччя, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні чинники формування емоційної поведінки.

1.4. Гендерні відмінності емоційних переживань в умовах війни

Війна виступає потужним соціально-психологічним чинником, який глибоко впливає на емоційну сферу особистості, породжуючи специфічні переживання - страх, тривожність, почуття провини, агресію та емоційне виснаження. У цьому контексті особливої ваги набуває аналіз гендерних відмінностей, адже чоловіки та жінки по-різному реагують на травматичні події й застосовують різні стратегії емоційної регуляції. Жінки частіше демонструють підвищену тривожність, емпатійність та відкритість у вираженні почуттів, тоді як чоловіки нерідко виявляють стриманість, прагнення контролювати емоції та схильність до агресивних реакцій. Водночас важливо враховувати, що значна частина цих відмінностей зумовлена не лише біологічними чинниками, а й соціальними очікуваннями та культурними стереотипами, які визначають «належні» моделі поведінки у кризових ситуаціях [4].

Стресові події, особливо ті, що мають травматичний характер, нерідко супроводжуються сильними емоційними переживаннями. Щоб зберегти внутрішню рівновагу та підтримати психічний гомеостаз, у таких ситуаціях активізуються механізми психологічного захисту. Вони діють переважно автоматично й часто залишаються поза усвідомленням людини. Поряд із ними функціонують і копінг-стратегії, які розглядаються як свідомо сформовані способи подолання стресу, що поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості [12].

Копінг розглядається як комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, які людина застосовує для адаптації до вимог повсякденного життя та подолання кризових ситуацій. На відміну від механізмів психологічного захисту, що діють автоматично й часто залишаються неусвідомленими, копінг є більш гнучким і свідомим процесом. Він дозволяє не лише зменшити негативний вплив стресу, але й

виробити ефективні моделі реагування на складні життєві обставини, сприяючи розвитку адаптивності та психологічної стійкості особистості [12; 23].

У сучасних умовах дослідження стресових переживань має охоплювати не лише мирне населення, але й військовослужбовців, для яких вплив травматичних подій є особливо інтенсивним. Українські науковці (О. Бурлака, С. Лагутіна, І. Франкова, З. Федотова, О. Чабан) виявили низку гендерно-специфічних відмінностей у постстресових реакціях. Зокрема, серед чоловіків спостерігався підвищений рівень почуття провини та фізичної агресії, а також більш часте вживання алкоголю [34].

Для жінок виявилися характерними інші показники, ніж для чоловіків: вони частіше демонструють підвищений рівень образи, індексу ворожості, тривожності, депресивних станів та загальної вираженості стресу. Водночас у порівнянні з чоловіками жінки мають нижчий рівень фізичної агресії, емоційного благополуччя та енергії, а також рідше вдаються до вживання алкоголю. Стрес у жінок проявляється як на психічному, так і на соматичному рівнях, що підтверджується підвищенням індексу маси тіла та зниженням якості життя. При цьому у жінок зниження якості життя пов'язане переважно з біологічною ангедонією - втратою здатності отримувати задоволення від діяльності, яка раніше приносила радість, тоді як у чоловіків воно зумовлене соціальною ангедонією - дефіцитом можливостей для самореалізації у професійній сфері та суспільному житті [40].

Спільною характеристикою для чоловіків та жінок є зниження рівня емоційного благополуччя та психологічного компонента якості життя, що підкреслює універсальний вплив війни на психоемоційний стан особистості незалежно від гендерної належності [30].

Одним із найпоширеніших наслідків війни для чоловіків і жінок є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який виникає внаслідок переживання травматичних подій, зокрема безпосередньої участі у бойових діях. Цей стан характеризується тривалим переживанням негативних емоцій, спричинених дією психічної чи фізичної травми, що суттєво впливає на якість життя та психологічну стійкість особистості. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10), ПТСР визначається як тяжкий психічний розлад, що формується після одиничних або повторюваних психотравмуючих ситуацій - воєнних дій, катастроф, актів насильства чи інших злочинів [40].

В умовах війни ПТСР набуває особливої актуальності, адже постійний стрес руйнує особистість, знижує її адаптивні можливості та призводить до таких проявів, як тривожність, спалахи гніву, нав'язливі спогади про травматичні події, відчуття самотності та безпорадності, а також втрата мотивації щодо майбутнього [40].

Згідно з дослідженням О. Корольчук, у воєнних умовах посттравматичний стресовий розлад виникає приблизно у 15–30% осіб. Авторка наголошує, що серед демобілізованих військовослужбовців частка осіб із симптомами ПТСР становить близько 20%. Водночас сучасні дані свідчать, що жінки складають лише близько 4% від загальної кількості військових, що беруть участь у бойових діях. Це дає підстави стверджувати, що посттравматичний стресовий розлад у військовому середовищі значною мірою є характерним саме для чоловіків, адже вони переважно залучені до безпосередньої участі у війні та мають вищий ризик зіткнення з психотравмуючими подіями [15].

Аналіз зарубіжних досліджень свідчить про наявність певних гендерних відмінностей у переживанні посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців. Зокрема, результати досліджень американських психологів показують, що жінки значно частіше

повідомляють про проблеми з психічним здоров'ям порівняно з чоловіками. Так, серед військових США 22% жінок та 15,5% чоловіків мають високий рівень тривожності, а депресивні прояви спостерігаються у 12% жінок та 9,2% чоловіків відповідно. Крім того, саме жінки демонструють більшу кількість симптомів ПТСР після бойових травм. Дослідники пояснюють ці відмінності впливом додаткових стресових факторів, зокрема гендерної дискримінації та сексуальних домагань, які частіше трапляються серед жінок-військовослужбовців. У результаті вони виявляються більш вразливими до розвитку посттравматичного стресового розладу, ніж чоловіки [29].

Причини стресу для представників різних гендерних груп можуть суттєво відрізнятися. Так, враховуючи, що серед військовослужбовців жінки становлять менший відсоток, безпосередній бойовий досвід і стрес, пов'язаний із участю у бойових діях, більшою мірою притаманний чоловікам. Жінки ж частіше переживають інтенсивний стрес у зв'язку з участю близьких у війні, особливо коли йдеться про чоловіків, які перебувають на фронті [38].

Також, для чоловіків специфічним джерелом стресу виступає страх мобілізації, адже не кожен має достатні навички володіння зброєю чи готовність до участі у бойових діях. Це створює додаткове психологічне навантаження, яке відрізняє їхній досвід переживання війни від жіночого [33].

Тривога та депресія є одними з найпоширеніших психологічних проблем, що виникають у наслідок воєнних дій та мають значний вплив на емоційне реагування як чоловіків, так і жінок. Наявні дані свідчать, що тривожно-депресивні розлади є типовими для осіб, які пережили або переживають війну. Військові конфлікти провокують широкий спектр психічних порушень, серед яких тривога та депресія займають провідне місце [33].

За результатами метааналізу закордонних досліджень О. Хаустової, поширеність депресії серед постраждалих від воєнних дій становить близько 28,9%, тривожності - 30,7%, а ПТСР - 23,5%. При цьому тривога та депресія більшою мірою характерні для цивільного населення, ніж для військових: депресія - 34,7% проти 21,1%, тривога - 38,6% проти 16,2% відповідно. Це свідчить про те, що цивільні особи, які стикаються з невизначеністю, втратами та постійною загрозою, є більш вразливими до розвитку тривожно-депресивних станів, ніж військовослужбовці, котрі мають специфічні механізми адаптації до бойових умов [35].

Звертаючи увагу до гендерних відмінностей у переживанні тривоги та депресії, варто зазначити, що рівень їх прояву значною мірою залежить від статево-рольової ідентифікації. Так, серед осіб із фемінними рисами - як жінок, так і чоловіків - спостерігається підвищена схильність до тривожності, що пояснюється високою емоційністю та вразливістю цієї групи. Водночас рівень депресії у жінок із фемінними характеристиками є значно вищим, ніж у чоловіків із подібними рисами [42].

Жінки з маскулініними рисами демонструють нижчий рівень депресії порівняно з чоловіками, тоді як їхній рівень тривожності є дещо вищим. У випадку андрогінних рис показники тривоги у жінок також перевищують чоловічі, тоді як рівень депресії у представників обох статей є приблизно однаковим [30].

Можна стверджувати, що жінки загалом більш схильні до тривожно-депресивних розладів, ніж чоловіки. Проте ключовим чинником у формуванні цих відмінностей виступає не лише гендерна належність, а й статево-рольова ідентифікація, яка визначає рівень емоційності та вразливості особистості, а отже - її схильність до розвитку тривожних і депресивних станів у воєнних умовах [42].

Однією з актуальних проблем емоційного реагування на війну для представників обох статей є емоційне вигорання, яке також має певні

гендерні особливості. Загалом, цей стан визначається як фізичне, емоційне та мотиваційне виснаження, що проявляється у зниженні продуктивності, хронічній втомі, порушеннях сну, підвищеній схильності до соматичних захворювань, а також у використанні алкоголю чи психоактивних речовин для тимчасового полегшення, що може призводити до залежності та навіть суїцидальної поведінки. Емоційне вигорання супроводжується відчуттям апатії, роздратованості, погіршенням фізичного та психологічного стану, і є характерним для кожного, хто стикається з тривалим впливом стресових факторів, незалежно від професійної діяльності [34].

Особливо часто емоційне вигорання спостерігається серед військовослужбовців, більшість яких становлять чоловіки. Так, за результатами дослідження Х. Вержиківської та О. Кихтюк, у більшій частині військових виявляються ознаки емоційного виснаження, а близько 14% перебувають у стані серйозного психоемоційного виснаження, що можна розглядати як прояв синдрому емоційного вигорання [33; 34].

Близько 31% військовослужбовців демонструють низький рівень професійної мотивації, що є одним із проявів емоційного вигорання. Це ще раз підтверджує поширеність даного явища серед військових, більшість яких становлять чоловіки. Водночас через недостатню репрезентативність дослідження складно чітко визначити гендерні відмінності у переживанні вигорання. Загалом жінки вважаються більш схильними до емоційного виснаження, тоді як чоловіки традиційно легше справляються зі стресом завдяки нижчій емоційності [34].

Проте результати досліджень, проведених саме серед військових, свідчать, що й чоловіки значною мірою схильні до емоційного вигорання, оскільки перебувають під впливом численних стресових факторів, особливо під час активних бойових дій [42].

Отже, емоційне вигорання залежить насамперед від зовнішніх умов та індивідуальних характеристик особистості - рівня емоційності,

стресостійкості та адаптивних ресурсів, і меншою мірою від статі чи гендерної ідентичності.

Висновки до розділу 1

В умовах воєнних дій одним із ключових завдань постає здатність людини ефективно усвідомлювати та опрацьовувати власні емоції. Це сприяє стабілізації психічного стану, формує готовність адекватно реагувати на виклики війни та забезпечує розвиток внутрішньої сили й впевненості. Контроль над емоційними проявами стає основою конструктивних стратегій подолання стресу, підвищує автономність від зовнішніх впливів і позитивно позначається на особистісному та професійному потенціалі.

Емоційні переживання у період війни слід розглядати як складний психічний процес, що поєднує емоційні реакції, когнітивні оцінки та особистісне осмислення подій. Вони виконують адаптивну, мотиваційну, комунікативну та сигнальну функції, забезпечуючи психологічну стійкість у кризових умовах. Саме здатність до усвідомленого прийняття та регуляції емоційних станів виступає фундаментом внутрішньої рівноваги, розвитку ефективних копінг-стратегій та зростання особистісної зрілості.

У сучасній психології гендер розглядається як багатовимірна соціокультурна конструкція, що визначає уявлення про чоловічу та жіночу ідентичність і формує очікування щодо відповідних моделей поведінки. Це поняття виходить за межі біологічних відмінностей між статями, охоплюючи соціально зумовлені ролі, норми та цінності, які регулюють взаємодію індивіда із суспільством.

Гендер виступає важливим чинником становлення особистості, впливає на характер міжособистісних відносин та визначає спектр можливостей і обмежень у різних сферах життя - від професійної діяльності та освіти до сімейних і соціальних практик. Сучасні дослідження підкреслюють його динамічний характер: гендер змінюється

залежно від історичного контексту, культурних традицій та соціальних трансформацій.

Аналіз гендеру має ключове значення для розуміння процесів формування ідентичності та розробки стратегій, спрямованих на забезпечення рівності й інклюзії в суспільстві.

Аналіз гендерних відмінностей в емоційній сфері показав, що чоловіки та жінки демонструють різні способи емоційної експресії та регуляції, які формуються під впливом як біологічних чинників, так і соціокультурних стереотипів. У дитячому віці рівень емоційності є відносно подібним, проте процес соціалізації поступово закріплює різні моделі поведінки: жінки частіше заохочуються до відкритого вираження емоцій, тоді як чоловіки - до їхнього контролю та стримування. Це зумовлює відмінності у переживанні гніву, тривожності, почуття провини та інших емоційних станів.

Важливо, що гендерні особливості емоційної сфери не можна розглядати лише як вроджені: значною мірою вони є результатом соціальних очікувань і культурних норм. Усвідомлення цієї подвійної природи має вагоме значення для психологічної науки та практики, адже дозволяє створювати більш ефективні стратегії підтримки емоційного благополуччя, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні чинники формування емоційної поведінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Організація та методологія дослідження

У рамках нашого дослідження, що спрямоване на дослідження гендерних особливостей емоційних переживань під час війни, основною метою є виявити та проаналізувати гендерні особливості емоційних переживань під час війни, визначити відмінності у вираженні та переживанні базових емоцій чоловіками й жінками, а також окреслити чинники, що впливають на інтенсивність та характер цих переживань. Очікуваними результатами є отримання емпіричних даних про специфіку емоційних реакцій чоловіків та жінок у воєнних умовах, виявлення статистично значущих відмінностей у переживанні тривоги, страху, гніву, надії та інших базових емоцій залежно від гендеру. Це дозволить краще розуміти психологічні механізми та закономірності емоційних переживань у чоловіків і жінок під час війни, а також їхню залежність від соціальних ролей, культурних очікувань і гендерних стереотипів [31; 42].

Емпірична частина нашого дослідження проводилася протягом лютого - березня 2026 року серед студентів Національного університету “Острозька академія”.

Для досягнення мети нашого дослідження ми завчасно підготували бланк із запитаннями, який включав в себе комплекс таких методик (опис та роздатковий матеріал методик зазначено у розділі ДОДАТКИ).

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса
2. Соціально-демографічна анкета
3. Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI)
4. Шкала депресії Бека (BDI)
5. Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона (CD-RISC)

Розглянемо ці методики детальніше.

Методика «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Мета застосування: дослідження індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій (копінг), які використовують чоловіки та жінки в умовах війни.

Використання цієї методики дозволяє простежити, як гендерні особливості впливають на вибір поведінкових та когнітивних механізмів адаптації до травматичних обставин. Вона дає можливість оцінити не лише інтенсивність емоційних переживань, а й способи їхнього подолання.

Основні групи копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтований копінг - активне вирішення проблеми, пошук необхідної інформації, планування дій.

Емоційно-орієнтований копінг - уникнення, дистанціювання, звернення по соціальну підтримку, схильність до самозвинувачення.

Соціально-демографічна анкета

Мета застосування: Анкета призначена для збору базових відомостей про респондентів, що дає змогу врахувати соціальний та індивідуальний контекст їхніх емоційних переживань у період війни.

Отримані дані забезпечують коректність інтерпретації результатів та дозволяють проаналізувати вплив соціально-демографічних чинників на особливості емоційних реакцій.

Запитання мають переважно закритий характер (із запропонованими варіантами відповідей), що значно спрощує процес статистичної обробки та порівняння результатів між різними групами респондентів.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)

Мета застосування: STAI є однією з найбільш поширених та валідних методик для вимірювання рівня тривожності. Вона дозволяє оцінити як ситуативну тривожність (емоційний стан, що виникає у конкретних обставинах), так і особистісну тривожність (стійку індивідуальну характеристику).

Опитувальник складається з двох блоків по 20 тверджень кожен. У першому респонденти оцінюють свій поточний емоційний стан, у другому - схильність до тривожності як риси особистості. Відповіді подаються за чотирибальною шкалою («зовсім ні» – «дуже сильно»), що забезпечує кількісне визначення рівня тривожності.

Методика використовується у психологічних дослідженнях, оскільки дає змогу порівнювати різні групи респондентів за рівнем тривожності.

У контексті нашого дослідження вона дозволяє:

- виявити відмінності між чоловіками та жінками у переживанні ситуативної тривожності;
- визначити гендерні особливості стабільного рівня тривожності як особистісної риси;
- проаналізувати вплив соціальних ролей та воєнного досвіду на емоційний стан.

Шкала депресії Бека (BDI)

Мета застосування: BDI є однією з найвідоміших та найбільш поширених методик для оцінки рівня депресивних проявів.

Опитувальник складається з низки тверджень, що описують різні симптоми депресії - емоційні, когнітивні, мотиваційні та соматичні. Кожен пункт має чотири варіанти відповіді, які відображають інтенсивність прояву симптомів: від їхньої відсутності до вираженого рівня. Респондент

обирає той варіант, який найбільше відповідає його стану протягом останніх двох тижнів.

У контексті нашої роботи використання BDI дає можливість:

- визначити рівень депресивних проявів у чоловіків та жінок;
- виявити гендерні відмінності у вираженні симптомів депресії;
- проаналізувати взаємозв'язок між депресивними станами та іншими емоційними реакціями (тривога, страх, надія);
- сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та реабілітації постраждалих.

Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC)

Мета застосування: CD-RISC є одним із найвідоміших інструментів для оцінки рівня психологічної резилієнтності.

Опитувальник складається з 25 тверджень, що охоплюють різні аспекти стресостійкості: впевненість у власних силах, контроль емоцій, гнучкість мислення, оптимізм, уміння знаходити сенс у складних ситуаціях та підтримувати соціальні зв'язки. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою - від «зовсім не відповідає» до «повністю відповідає».

У межах даної роботи використання CD-RISC дає можливість:

- визначити рівень психологічної резилієнтності у чоловіків та жінок;
- виявити гендерні відмінності у стратегіях подолання стресу та відновлення після травматичних подій;
- проаналізувати взаємозв'язок між стресостійкістю та інтенсивністю емоційних переживань;

- сформувати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та реабілітації з урахуванням гендерних особливостей.

2.2 Аналіз, систематизація та узагальнення отриманих даних

Емпірична частина нашого дослідження була проведена на базі Національного університету «*Острозька академія*» із використанням онлайн-платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь 32 студенти: 14 чоловіків та 18 жінок віком від 18 до 22 років.

Кожному учаснику було запропоновано заповнити анкету, що включала п'ять психодіагностичних методик, опис яких наведено у попередньому розділі. Зібрані дані аналізувалися окремо у чоловічій та жіночій підвибірках, що дозволило простежити гендерні особливості емоційних переживань та стратегій подолання стресу.

Розглянемо детальніше результати за кожною методикою.

Результати за методикою “Опитувальник «Копінг-стратегії»” Р. Лазаруса подані на рисунках 1.1 (чоловіча підвибірка) і 1.2 (жіноча підвибірка).

Для порівняння чоловічої та жіночої підвибірки було використано програму SPSS Statistics. Проведено описову статистику (визначено середні значення для шкал, стандартні відхилення) та t-тест для незалежних вибірок. Це дозволило визначити, які копінг-стратегії статистично частіше використовуються чоловіками, а які - жінками. Ці дані описано у *рис. 1.1 та рис. 1.2*.

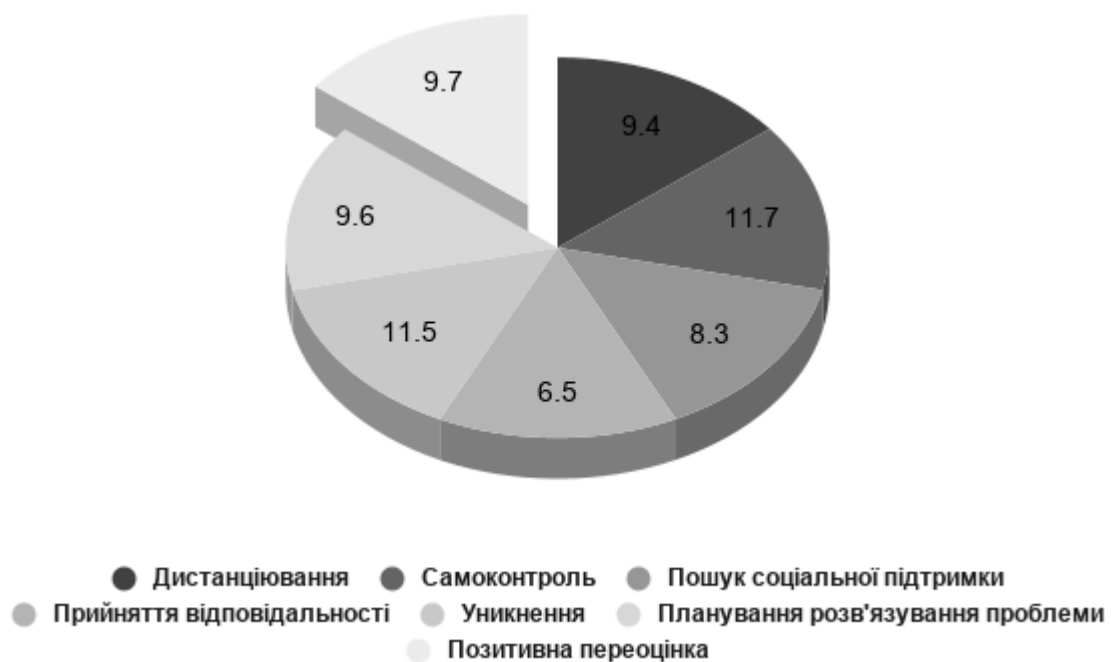


Рис. 1.1. Показники чоловічої підвибірки за “Опитувальником
“Копінг стратегії” Р. Лазаруса

За результатами методики Р. Лазаруса було визначено, що найбільш вираженими копінг-стратегіями у чоловіків є самоконтроль (11,7 бала) та уникнення (11,5 бала). Це свідчить про їхню схильність до внутрішньої регуляції емоційного стану та використання психологічних захисних механізмів у стресових умовах.

Дещо нижчі показники зафіксовано за шкалами позитивної переоцінки (9,7 бала), планування вирішення проблеми (9,6 бала), дистанціювання (9,4 бала) та конфронтації (9,0 бала). Такі результати демонструють тенденцію до раціонального осмислення ситуації та пошуку конструктивних шляхів її подолання, хоча активна конфронтаційна поведінка не є провідною стратегією.

Показники жіночої підвибірки дещо відрізняються. Пропонуємо їх переглянути нище.



Рис. 1.2. Показники жіночої підвибірки за “Опитувальником “Копінг стратегії” Р. Лазаруса

Аналіз даних, поданих на Рис. 1.2, показує, що у жінок найвищі результати зафіксовано за шкалами самоконтролю (11,7 бала) та планування розв’язання проблеми (11,7 бала). Це свідчить про домінування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, спрямованих на ефективне подолання труднощів та регуляцію власного емоційного стану.

Досить високі значення мають також показники уникнення (10,2 бала) та позитивної переоцінки (10,5 бала), що вказує на здатність жінок переосмислювати стресові ситуації, знаходити в них конструктивний сенс і водночас застосовувати психологічні механізми самозахисту.

Дистанціювання (8,7 бала) та пошук соціальної підтримки (7,9 бала) демонструють середній рівень вираженості, що свідчить про помірну орієнтацію на емоційне розвантаження та взаємодію з оточенням.

Найнижчий результат за шкалою прийняття відповідальності (6,5 бала) свідчить про те, що жінки менш схильні до самозвинувачення,

натомість прагнуть підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати психологічну стійкість.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями, викладеними у першому розділі. Вони підтверджують, що соціокультурні ролі та очікування суттєво впливають на емоційне реагування: чоловіки, відповідно до суспільної вимоги демонструвати силу та витримку, частіше використовують стратегії уникнення та самоконтролю, приховуючи власні переживання. Жінки ж, виконуючи роль емоційної підтримки, схильні до більшої відкритості у вираженні емоцій, що проявляється у високих показниках тривожності, але водночас вони демонструють гнучкість і здатність до переоцінки ситуацій. Таким чином, емпіричні дані підтверджують багатовимірність емоційних переживань у воєнних умовах та їх залежність від гендерних особливостей, що було окреслено у теоретичній частині дослідження.

Розглянемо отримані нами результати за “Шкалою тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI)”, які представлені у рисунках 2.1. та 2.2. - для чоловічої підвибірки та 2.3. та 2.4. - для жіночої підвибірки.

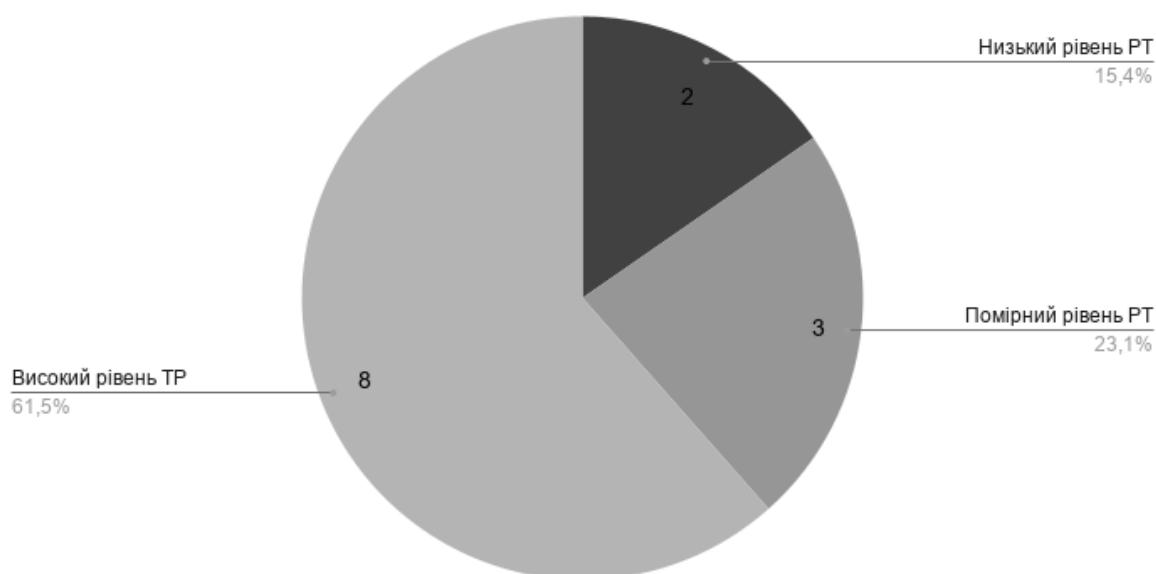
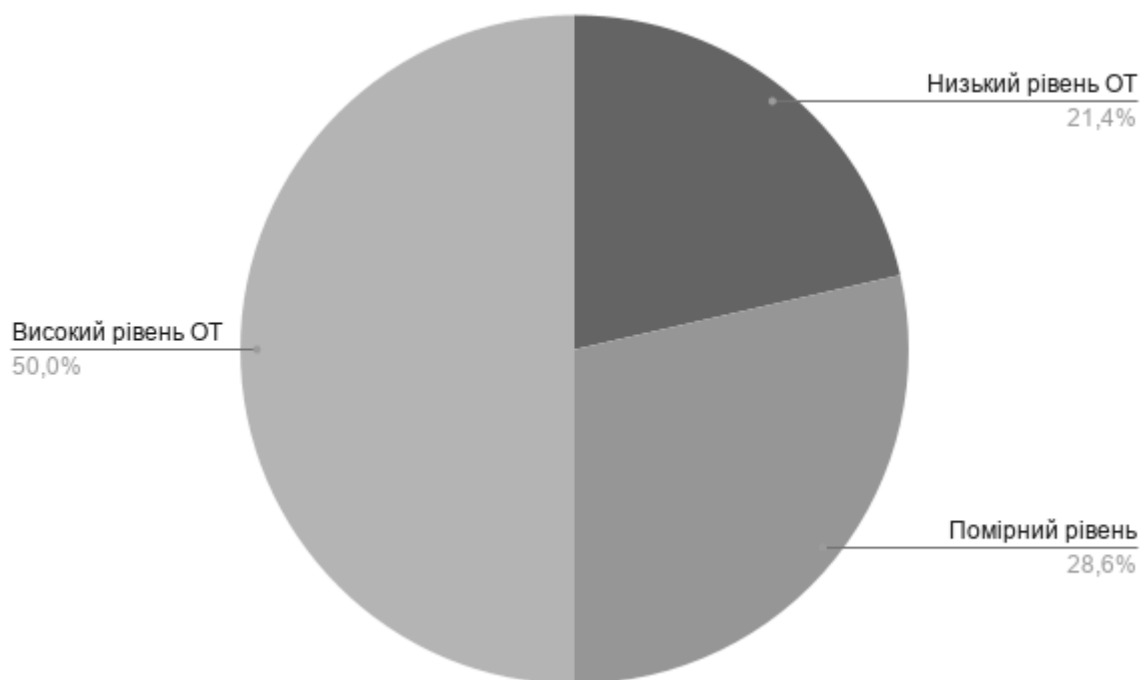


Рис. 2.1. Рівень реактивної тривожності серед досліджуваних (чоловіча підвибірка)

Як видно з діаграми, більшість респондентів чоловічої статі (61,5 %) характеризуються високим рівнем реактивної тривожності, що свідчить про підвищену емоційну чутливість та напруження у стресових ситуаціях. Помірний рівень виявлено у 23,1 % опитаних, а низький рівень - лише у



15,4 %, що вказує на переважання тривожних тенденцій у вибірці.

*Рис.2.2. Рівень особистісної тривожності серед досліджуваних
(чоловіча підвибірка)*

Як показано на рисунку 2.2, половина респондентів (50,0 %) має високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про схильність до тривалого внутрішнього напруження та підвищену чутливість до стресових чинників. Помірний рівень зафіксовано у 28,6 % опитаних, тоді як низький рівень виявлено у 21,4 %.

Отже, ми можемо сказати, що у чоловічій підвибірці переважає тенденція до високої особистісної тривожності, що може бути пов'язано з

підвищеною відповідальністю та психологічним навантаженням у воєнних умовах.

Розглянемо результати за “Шкалою тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI)”, які представлені у рисунках 2.3. та 2.4. - для жіночої підвибірки.

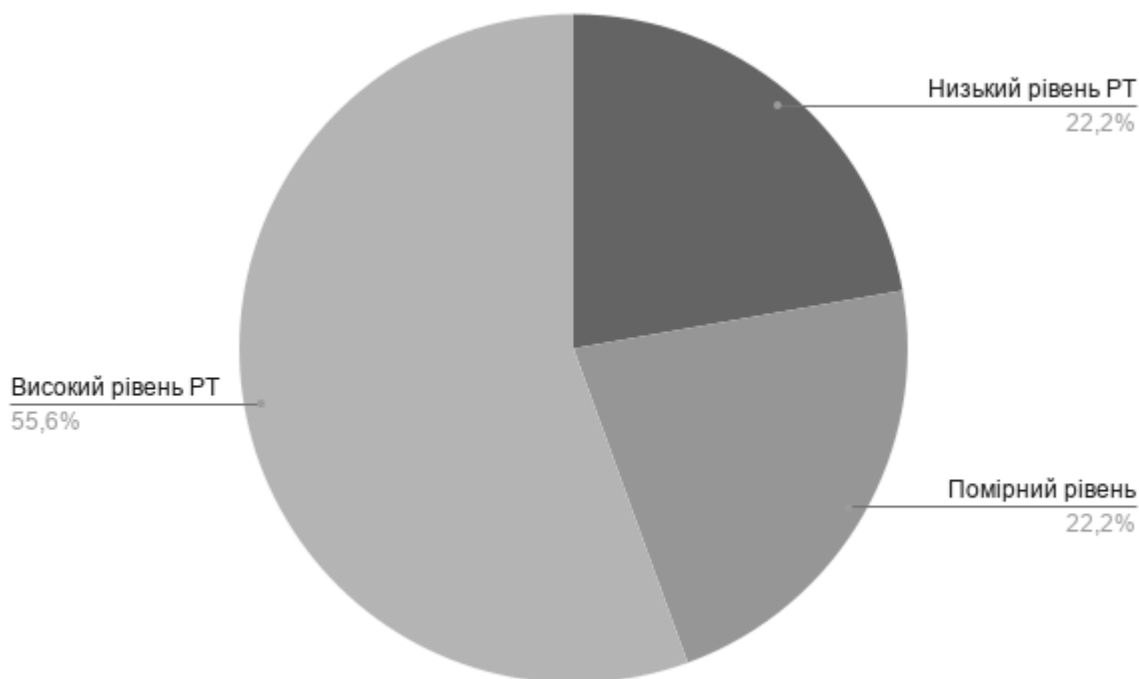


Рис. 2.3. Рівень реактивної тривожності серед досліджуваних (жіноча підвибірка)

Як видно з рисунку 2.3., більшість жінок-респондентів (55,6 %) мають високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про підвищену емоційну чутливість та схильність до сильних переживань у стресових ситуаціях. Помірний рівень спостерігається у 22,2 % жінок, а низький рівень - також у 22,2 %.

У жіночій підвибірці переважає тенденція до високої реактивної тривожності, що може бути зумовлено більшою емоційною відкритістю та вираженістю афективних реакцій порівняно з чоловіками.

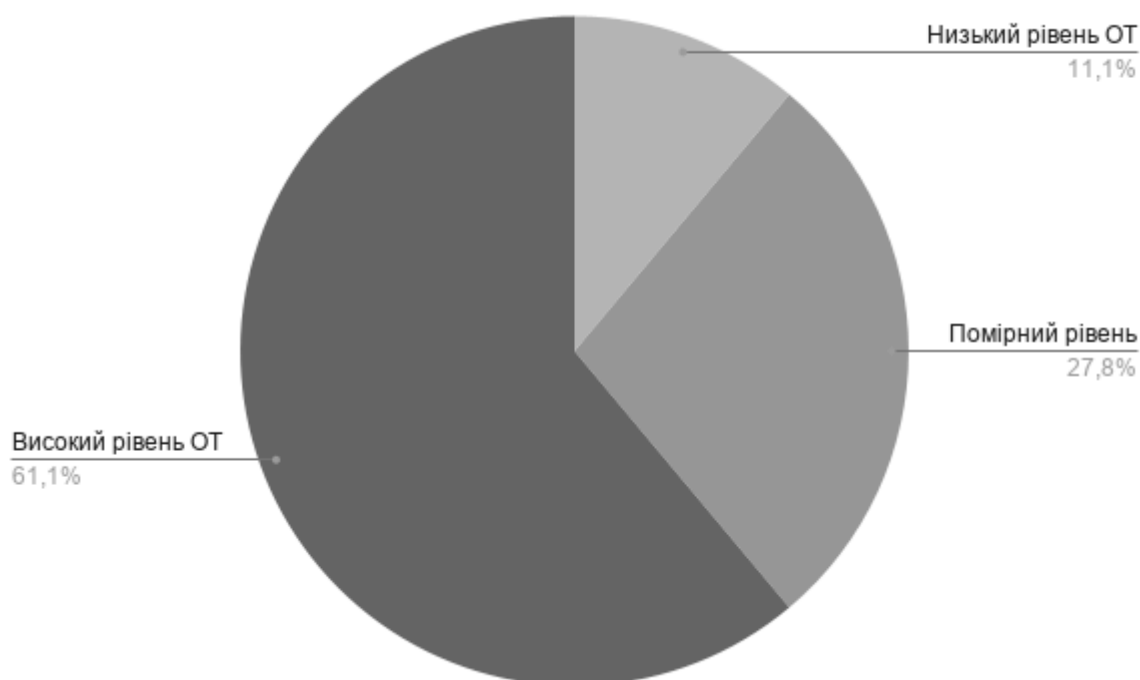


Рис. 2.4. Рівень особистісної тривожності серед досліджуваних (жіноча підвибірка)

Як ми можемо побачити з рисунку 2.4., більшість респондентів (61,1 %) мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про схильність до тривалого внутрішнього напруження, підвищеної емоційної чутливості та схильності до переживань у стресових ситуаціях. Помірний рівень спостерігається у 27,8 % жінок, а низький рівень - лише у 11,1 %.

Отже, у жіночій підвибірці переважає тенденція до високої особистісної тривожності, що може бути пов'язано з більшою емоційною включеністю та вираженістю афективних реакцій у порівнянні з чоловіками.

Порівняння результатів показує, що і чоловіки, і жінки схильні до високих рівнів як реактивної, так і особистісної тривожності. Водночас у жінок ці показники виявилися дещо вищими. Серед них 55,6 % мають високий рівень реактивної тривожності, а 61,1 % - високий рівень особистісної. У чоловічій групі ці значення становлять відповідно 61,5 % та 50,0 %. Це свідчить про те, що жінки більш емоційно реагують на стресові ситуації та схильні до тривалого внутрішнього напруження, тоді як чоловіки демонструють вищу ситуативну тривожність, пов'язану з конкретними обставинами.

Отже, ми можемо зробити висновок, що гендерні відмінності у тривожності проявляються у більшій емоційній чутливості та вираженості афективних реакцій у жінок, тоді як чоловіки частіше демонструють короткочасну, реактивну форму тривожності, пов'язану з зовнішніми стресовими факторами.

Розглянемо результати за шкалою депресії Бека (BDI), які представлені у рисунках

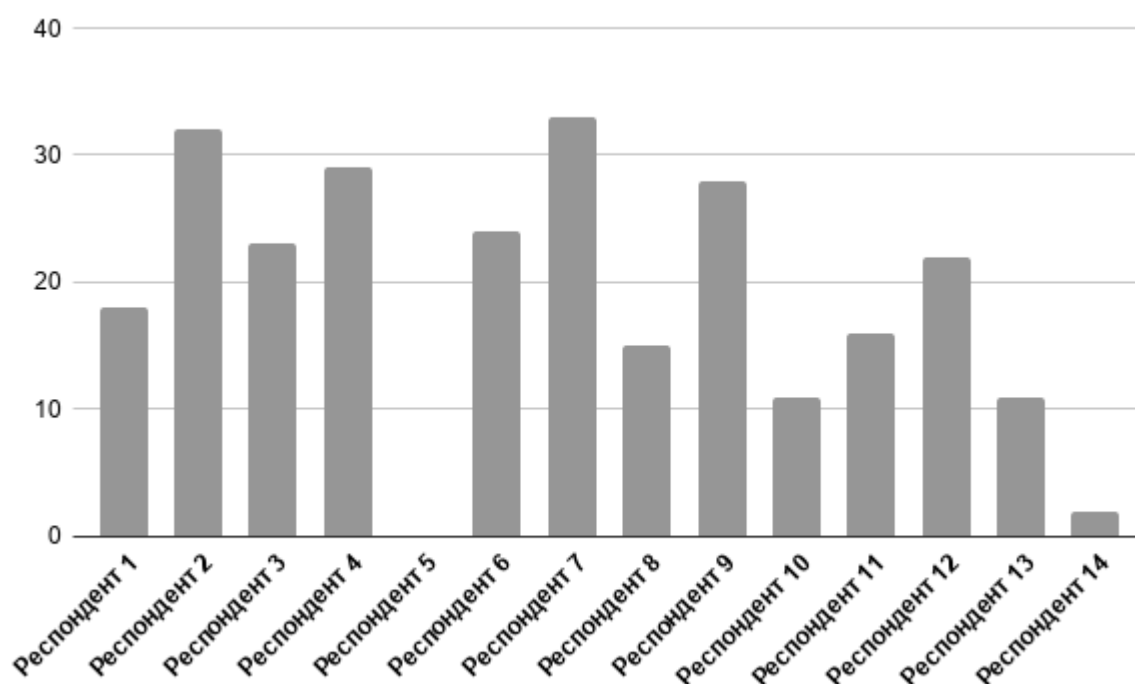
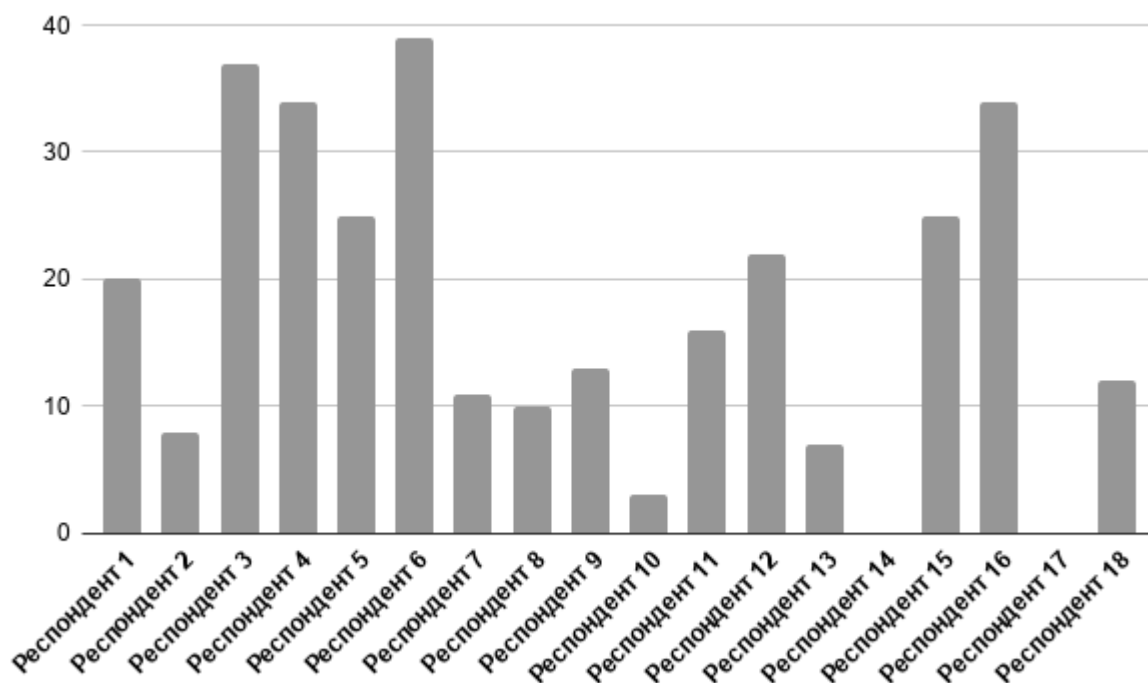


Рис. 2.5. Результати опитування за Шкалою депресії Бека (BDI) для чоловічої підвибірки

На рисунку 2.5. представлено індивідуальні показники рівня депресії серед 14 чоловіків-респондентів. Найвищі значення спостерігаються у респондентів під номером 2 та 7, які набрали за шкалою понад 30 балів, що свідчить про наявність виражених депресивних симптомів. Помірний рівень депресії, а саме 20 - 29 балів, зафіксовано у респондентів під номером 3, 4, 6 та 9, тоді як низькі показники (19 та нижче балів) мають респонденти під номером 1, 8, 10, 11, 12 та 13. Мінімальний рівень депресії (близький до 0 балів) спостерігається у респондента 5 та 14, що може свідчити про відсутність клінічно значущих проявів депресії.

Отримані нами результати демонструють значну варіативність емоційного стану серед чоловіків: від практично відсутніх симптомів до

високої вираженості депресії, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями переживання стресових подій війни, рівнем адаптації та



використанням копінг-стратегій.

Рис. 2.6. Результати опитування за Шкалою депресії Бека (BDI) для жіночої підвибірки

На рисунку 2.6. подано індивідуальні показники рівня депресії серед 18 жінок - респонденток. Найвищі значення спостерігаються у респонденток під номером 3, 4, 6 та 16 (результати понад 34 - 38 балів), що свідчить про наявність виражених депресивних симптомів. Помірний рівень депресії (20 - 29 балів) мають респондентки під номером 5, 12 та 15, тоді як низькі показники (до 19 балів) характерні для більшої кількості учасниць - 1, 2, 7, 8, 9, 11, 13 та 18. Мінімальні значення (від 0 до 5 балів) спостерігаються у респонденток 10, 14 та 17, що може свідчити про відсутність клінічно значущих проявів депресії.

Підсумовуючи результати за шкалою депресії Бека, можна відзначити, що серед чоловічої та жіночої підвбірок спостерігається значна індивідуальна варіативність рівня депресивних проявів - від мінімальних до високих. У чоловіків переважають низькі та помірні показники, тоді як у жінок частіше фіксуються середні та високі рівні депресії. Це підтверджується даними наших попередніх психологічних методик, які свідчать про більшу емоційну чутливість жінок до стресових факторів та їхню схильність до внутрішнього переживання труднощів. Ми можемо сказати, що результати вказують на потребу у психологічній підтримці та розвитку адаптивних копінг-стратегій для зниження рівня емоційного напруження в умовах воєнного стресу.

Також, пропонуємо розглянути результати чоловічої та жіночої підвбірки за останньою методикою з нашого опитувальника - “Шкала життєстійкості Коннора – Девідсона”, які зображені на рисунках 2.7. - для чоловічої підвбірки та 2.8. - для жіночої підвбірки.

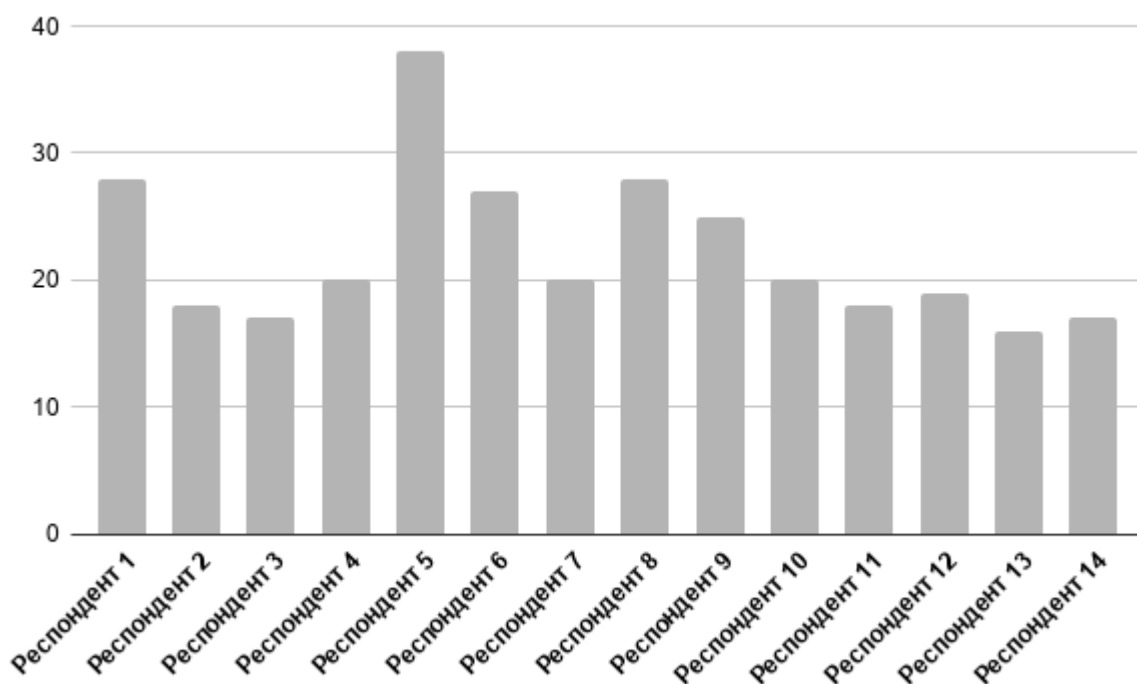


*Рис. 2.7. Результати за шкалою життєстійкості Коннора - Девідсона
для чоловічої підвибірки*

Результати чоловічої підвибірки за шкалою життєстійкості Коннора - Девідсона, демонструють переважно середній рівень життєстійкості, що свідчить про здатність більшості респондентів адаптуватися до змін і долати труднощі, зберігаючи внутрішню стабільність. Найвищий показник спостерігається у респондента під номером 5 (понад 38 балів), що вказує на високий рівень психологічної гнучкості, уміння справлятися зі стресом і неприємними емоціями. Решта учасників мають помірні значення (18–28 балів), що характеризує їх як осіб із достатнім потенціалом до саморегуляції, але з потребою у розвитку навичок концентрації та відновлення після невдач.

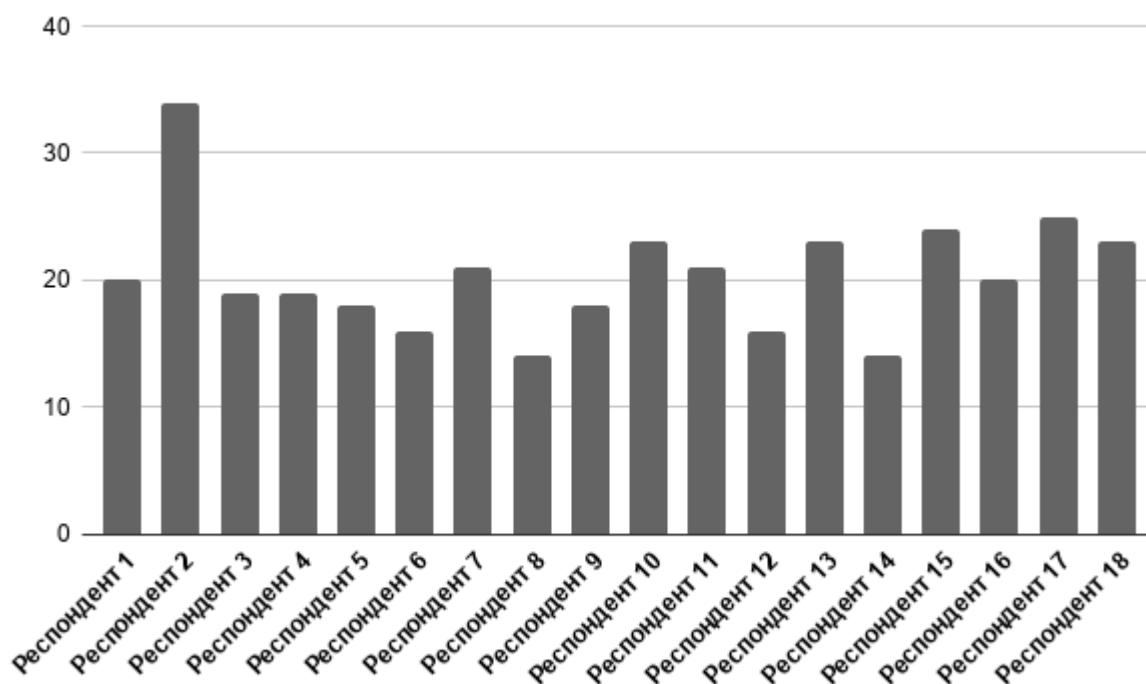


*Рис. 2.8. Результати за шкалою життєстійкості Коннора - Девідсона
для жіночої підвибірки*

Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень життєстійкості серед жінок - респонденток, що проявляється у здатності адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу. Найвищі показники мають окремі учасниці, зокрема респондентка 2, що демонструє виражену психологічну гнучкість і стійкість до негативних емоційних впливів. У більшості респонденток рівень життєстійкості знаходиться в межах середніх значень, що свідчить про наявність ефективних механізмів саморегуляції, але водночас - про потребу в подальшому розвитку навичок подолання стресу та підтримання ясності мислення у складних ситуаціях.

Узагальнюючи отримані нами результати за методикою “Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона” для чоловічої та жіночої підвбірок, можна відзначити, що обидві групи демонструють достатній рівень психологічної стійкості, здатності адаптуватися до змін і долати труднощі. Жінки загалом показали дещо вищі середні значення, що може свідчити про більшу емоційну гнучкість і здатність до саморефлексії у стресових ситуаціях. Чоловіки, натомість, характеризуються більш стабільними, але менш варіативними показниками, що вказує на схильність до раціонального контролю емоцій і поступового відновлення після труднощів.

В висновку ми можемо сказати, що результати підтверджують наявність адаптивних ресурсів у представників обох статей, які сприяють збереженню внутрішньої рівноваги та ефективному подоланню життєвих викликів.

Кореляційний аналіз, здійснений за допомогою коефіцієнта Пірсона у програмі SPSS Statistics, дозволив виявити суттєві взаємозв’язки між основними психологічними показниками нашого дослідження. Було встановлено, що показники самоконтролю мають позитивний кореляційний зв’язок із рівнем життєстійкості ($r = 0,52$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що здатність до внутрішньої регуляції емоційного стану сприяє формуванню психологічної стійкості та адаптивності у стресових умовах. Водночас стратегія уникнення продемонструвала середній позитивний зв’язок із рівнем депресії ($r = 0,46$, $p < 0,05$), що підтверджує її менш конструктивний характер та схильність до посилення емоційного напруження.

Виявлено негативний кореляційний зв’язок між плануванням розв’язування проблеми та особистісною тривожністю ($r = -0,41$, $p < 0,05$), що свідчить про те, що орієнтація на раціональне вирішення труднощів знижує рівень довготривалого внутрішнього напруження. Подібна

тенденція простежується і у випадку позитивної переоцінки, яка має негативний зв'язок із реактивною тривожністю ($r = -0,35$, $p < 0,05$), що вказує на ефективність переосмислення стресових ситуацій у зменшенні ситуативних переживань. Найбільш вираженим є сильний негативний кореляційний зв'язок між депресією та життєстійкістю ($r = -0,58$, $p < 0,01$), який підтверджує, що високий рівень психологічної стійкості є захисним фактором від розвитку депресивних проявів.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона узагальнюють отримані нами дані та демонструють, що адаптивні копінг-стратегії (самоконтроль, планування, позитивна переоцінка) тісно пов'язані з нижчим рівнем тривожності та депресії, а також із вищою життєстійкістю. Натомість використання захисних стратегій, зокрема уникнення, асоціюється з підвищенням депресивних проявів.

Емпіричні результати нашого дослідження підтверджують теоретичні положення описані у першому розділі. Чоловіки частіше використовують копінг-стратегії самоконтролю та уникнення, що свідчить про орієнтацію на внутрішню регуляцію та психологічні захисні механізми. Жінки демонструють планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку, що вказує на їхню гнучкість та здатність до переосмислення стресових ситуацій. У сфері тривожності чоловіки схильні до реактивної форми, пов'язаної з конкретними обставинами, тоді як жінки - до особистісної, що відображає тривале внутрішнє напруження. За шкалою депресії Бека у чоловіків переважають низькі та помірні показники, у жінок - середні та високі, що підтверджує їхню більшу емоційну чутливість. Обидві групи демонструють достатній рівень життєстійкості, проте жінки мають дещо вищі середні значення, що свідчить про більшу емоційну гнучкість і здатність до саморефлексії.

Отже, гендерні відмінності в емоційних переживаннях під час війни проявляються у домінуванні захисних стратегій у чоловіків та адаптивних

у жінок. Чоловіки орієнтовані на контроль і уникнення, що знижує емоційну відкритість, але може призводити до накопичення внутрішнього напруження. Жінки більш емоційно чутливі, схильні до тривалих переживань, проте водночас демонструють гнучкість і здатність до переосмислення ситуації.

2.3 Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки з урахуванням гендерних особливостей емоційних переживань під час війни

Отримані результати емпіричного дослідження мають важливе прикладне значення для організації психологічної допомоги та підтримки осіб, які переживають наслідки воєнних дій. Виявлені гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій, рівнях тривожності, депресивних проявів та життєстійкості дозволяють сформулювати рекомендації щодо диференційованого підходу до психологічної роботи з чоловіками та жінками. Це сприятиме більш ефективному розвитку адаптивних стратегій подолання стресу, зниженню емоційного напруження та зміцненню внутрішніх ресурсів особистості в умовах воєнного часу.

Аналізуючи отримані результати, можна сформулювати низку практичних рекомендацій.

По-перше, важливо навчати молодь критично мислити та аналізувати інформацію, що надходить із медіа та соціальних мереж, адже некритичне сприйняття новин може підвищувати рівень тривожності та страху.

По-друге, доцільно рекомендувати використання індивідуальних способів релаксації - медитації, йоги, фізичної активності, які сприяють зниженню емоційного напруження та формуванню адаптивних копінг-стратегій.

По-третє, варто заохочувати участь у волонтерській діяльності та соціальній підтримці інших, що не лише знижує відчуття безпорадності, але й формує позитивні емоції та відчуття значущості.

Також, особливу увагу слід приділяти підтримці соціальних контактів із рідними та близькими, адже соціальна взаємодія є одним із найважливіших ресурсів психологічної стійкості.

З огляду на це, для чоловіків доцільно розвивати конструктивні копінг-стратегії, зокрема навички планування та пошуку соціальної підтримки, що сприятиме зниженню рівня депресивних проявів. Для жінок важливим напрямом психологічної допомоги є робота зі зниженням тривожності та профілактикою депресії, що може реалізовуватися через когнітивно-поведінкові методи, техніки релаксації та розвиток життєстійкості.

А. Бек наголошував, що депресивні прояви часто пов'язані з негативними когнітивними установками. Для чоловіків доцільно працювати над розвитком конструктивних переконань щодо власної ролі та відповідальності, щоб зменшити тенденцію до самозвинувачення. Для жінок важливо формувати навички переоцінки ситуацій, що допомагає знижувати рівень тривожності [4].

Згідно з дослідженнями [5], соціальна підтримка є одним із найефективніших ресурсів подолання стресу. Для чоловіків варто стимулювати відкритість до комунікації та взаємодії з близькими, адже вони частіше схильні до емоційної ізоляції. Для жінок, які вже демонструють більшу емоційну включеність, важливо навчитися балансувати між допомогою іншим та турботою про власні ресурси.

Також, результати кореляційного аналізу підтвердили, що високий рівень життєстійкості є захисним фактором від розвитку депресивних проявів, що узгоджується з висновками досліджень про роль психологічної стійкості у подоланні травматичних подій. Це свідчить про необхідність

включення програм розвитку життєстійкості у систему психологічної підтримки молоді, яка перебуває у воєнних умовах [5; 8].

За результатами проведеного дослідження учасникам було запропоновано виконати низку вправ, спрямованих на формування навичок саморегуляції та контролю власних емоційних станів. Використання методик саморегуляції відкриває можливість для особистості змінювати свій внутрішній стан та відновлювати психологічну рівновагу [11].

За змістом і спрямованістю ці методики виступають формами активного самовпливу, що забезпечують розвиток внутрішніх ресурсів та адаптивних механізмів. Основна роль психолога під час їх застосування полягає в організації та управлінні процесом формування необхідних внутрішніх засобів у суб'єкта впливу, а також у створенні адекватних умов для їх ефективного засвоєння [5; 36].

Розглянемо техніки для відновлення емоційної рівноваги та управління емоційними реакціями.

Вправа «Заземлення» [36].

Мета: розвиток навичок пошуку внутрішньої опори та стабілізації емоційного стану.

Тривалість: приблизно 5 хвилин.

Опис вправи:

Займіть зручне для Вас положення та заплющте свої очі. Спробуйте зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях і уявити образ дерева. Перед вами постає його міцний та товстий стовбур, гнучкі гілки та густа, зелена крона, крізь яку пробиваються промені сонця. Відчуйте, як життя рухається по стовбуру, наповнюючи дерево силою та життям. Уявіть, що ви самі стаєте цим деревом: ваше тіло - це стовбур, а з ваших стоп проростає довге коріння, яке глибоко входить у землю. Відчуйте тісний контакт із ґрунтом, уявіть, як енергія землі проникає у вас, роблячи сильнішими та

стійкішими. Легко порухайте пальцями ніг, ніби занурюєтеся ще глибше в землю, відчуваючи її часточки. Усвідомте, що земля є вашою опорою, яка дарує відчуття стабільності та захищеності. Побудьте у цьому стані кілька хвилин, після чого поступово поверніться до реальності й відкрийте очі.

Вправа «Робота з тривожним станом» [39].

Мета: усвідомлення причин виникнення тривожних станів та формування навичок їхнього контролю.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: аркуш паперу та ручка.

Опис: Учаснику пропонується письмово зафіксувати прояви власної тривоги. Якщо існує кілька тривожних думок, доцільно обрати одну конкретну ситуацію та опрацювати її, а згодом повторити вправу з іншими випадками. Необхідно описати, як часто і протягом якого часу протягом дня виникає ця думка (кількість повторень, загальна тривалість). Далі слід визначити час та місце, які зазвичай не асоціюються з тривожними переживаннями, і свідомо звертатися до них у момент появи тривоги. Такий підхід дозволяє усвідомити механізми виникнення тривожних станів та поступово навчитися їх регулювати.

Для досягнення мети вправ доцільно застосовувати дихальні техніки, які сприяють стабілізації фізіологічного стану та зниженню інтенсивності тривожних реакцій. Наприклад, «квадратне дихання» (вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4, затримка на 4) допомагає знизити рівень напруження та повернути відчуття контролю над власним станом.

Також, можна використати **вправу «Повітряна куля» [39].**

Мета: зняття внутрішньої напруги.

Час: 3-5 хв.

Опис: Закрийте свої очі, руки підніміть вгору. Наберіть повітря в легені. Уявіть, що ви - це велика повітряна куля, наповнена повітрям. Напружуючи всі м'язи тіла, постійте у такій позі 1-2 хвилини. Потім

постарайтесь уявити, що в кулі з'явився маленький отвір, і вам варто випустити повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, вашого корпусу, стоп, ніг і т. д. Запам'ятайте ці відчуття в стані розслаблення. Виконуйте цю вправу до досягнення оптимального для вас емоційного стану.

Вправа “Діафрагмальне (черевне) дихання” [21].

Мета: Допомогає зменшити напругу у м'язах і сприяє загальному заспокоєнню.

Час: 5-7 хвилин.

Опис: Сядьте зручно, покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Повільно вдихніть через ніс – відчуйте, як живіт піднімається, а грудна клітка залишається майже нерухомою. Зробіть повільний видих через рот, відчуючи, як живіт опускається.

Отже, практичні рекомендації, підкреслюють важливість врахування гендерних особливостей емоційних переживань у контексті ефективної психологічної підтримки в умовах війни. Виявлені гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій, а також у рівнях тривожності та депресії, свідчать про необхідність індивідуального підходу. Для чоловіків це означає розвиток конструктивних стратегій планування та зменшення схильності до уникання. Для жінок важливо зосередитися на профілактиці тривожності та депресії, використовуючи когнітивно-поведінкові методи, техніки релаксації та формування життєстійкості. Впровадження вправ саморегуляції, таких як дихальні практики, тілесно-орієнтовані методи та візуалізації, допомагає відновити емоційну рівновагу та зміцнити внутрішні ресурси особистості. Результати нашого дослідження можуть бути інтегровані в програми підтримки молоді, яка переживає труднощі в умовах війни, забезпечуючи більш ефективну адаптацію та зменшуючи негативні емоційні наслідки.

Висновки до розділу 2

Висновки емпіричного дослідження гендерних особливостей емоційних переживань під час війни: із використанням стратегій подолання, рівнів тривожності, проявів депресивності та резильєнтності у чоловіків і жінок виокремлено спільні риси та відмінності. Спільним ресурсом психологічної адаптації в обох підгрупах є високий самоконтроль, однак чоловіки частіше вдаються до уникнення як психологічного захисного механізму, тоді як жінки активно планують і дають позитивну оцінку, що забезпечує їхню гнучкість для конструктивного подолання труднощів.

Аналіз даних щодо рівня тривожності вказує на високі показники реактивної та особистісної тривожності як у чоловіків, так і в жінок, але вищі такі показники в жінок свідчать про підвищену емоційну чутливість, схильність до тривалого внутрішнього напруження; тоді як у чоловіків - ситуативна тривожність, пов'язана з конкретними зовнішніми обставинами.

Результати за шкалою Бека щодо депресії, як і очікувалося, показали, що чоловіки загалом демонструють низькі та помірні рівні депресії, тоді як жінки частіше повідомляють про середні та високі рівні - що додатково підтверджує вищу емоційну вразливість у переживанні стресорів.

Дослідження життєстійкості показало, що обидві групи мають достатній рівень психологічної стійкості, проте жінки продемонстрували дещо вищі середні значення, що може бути пов'язано з більшою емоційною гнучкістю та здатністю до саморефлексії, тоді як чоловіки характеризуються більш стабільними, але менш варіативними показниками.

Використання кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) показало, що адаптивні стратегії (самоконтроль, планування, позитивна

переоцінка) пов'язані зі зменшенням тривоги/депресії та підвищенням стійкості, тоді як захисні стратегії, особливо уникання, пов'язані зі зростанням депресивних симптомів.

Ми можемо зазначити, що в умовах війни чоловіки й жінки демонструють спільні ресурси для психологічної адаптації, а також певні гендерні відмінності у виборі методів подолання та емоційної чутливості. Це вказує на необхідність гендерно чутливого підходу до психологічної підтримки, який враховує специфічні риси емоційного досвіду жінок і допомагає розробляти механізми адаптації для подолання стресу.

Порівняння результатів усіх використаних методик показує їхню узгодженість у виявленні гендерних відмінностей: дані опитувальника копінг-стратегій Лазаруса підтверджуються результатами STAI та BDI, адже жінки демонструють більшу емоційну відкритість, що проявляється як у конструктивних стратегіях планування й переоцінки, так і у високих рівнях тривожності та депресії. Чоловіки ж, орієнтовані на самоконтроль та уникнення, мають вищу реактивну тривожність, але загалом нижчі показники депресії, що узгоджується з їхньою схильністю до раціонального контролю емоцій. Результати шкали життестійкості Коннора–Девідсона частково доповнюють ці дані: обидві групи демонструють достатній рівень адаптивності, проте у жінок він дещо вищий, що підтверджує їхню гнучкість, тоді як у чоловіків – стабільність. Таким чином, методики не суперечать одна одній, а разом створюють цілісну картину: чоловіки більше покладаються на захисні механізми, а жінки - на емоційну включеність та адаптивні стратегії, що зумовлює різні моделі переживання війни.

Результати дослідження додатково вказують на практичні рекомендації: для чоловіків - формувати позитивні стратегії планування та вдаватися до пошуку соціальної підтримки, щоб урівноважити симптоми депресії, а також зменшити стратегію уникання; для жінок - спираючись на

висновки, що підкреслюють профілактику тривоги й депресії, зокрема за допомогою когнітивно-поведінкових практик, технік релаксації та програм із розвитку стійкості. Також важливо застосовувати вправи саморегуляції - дихальні практики, тілесно-орієнтовані підходи та візуалізацію, які сприяють емоційній рівновазі та підсилюють особистісні ресурси.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження гендерних особливостей емоційних переживань під час війни.

1. Теоретичний аналіз показав, що емоційні переживання становлять складний, багатовимірний психічний феномен, який інтегрує афективні реакції, когнітивні оцінки та нейрофізіологічні процеси. У контексті воєнних подій вони набувають особливої значущості, виступаючи адаптивною відповіддю на екстремальні умови та загрозу життю. Відмінності у переживаннях чоловіків і жінок зумовлені не лише біологічними особливостями, а й соціокультурними чинниками - усталеними ролями, очікуваннями та нормами, що визначають характер емоційного реагування.
2. Соціокультурні чинники відіграють визначальну роль у формуванні гендерних відмінностей емоційного реагування. Для чоловіків характерною є орієнтація на демонстрацію сили та витримки, що сприяє використанню стратегій самоконтролю й уникнення емоційних проявів. Жінки ж, виконуючи функцію емоційної підтримки, частіше демонструють відкритість у вираженні почуттів, застосовують планування та схильні до позитивної когнітивної переоцінки ситуацій.
3. Специфіка емоційних переживань чоловіків та жінок у воєнних умовах проявляється через різні форми тривожності й депресивних станів. Чоловіки переважно демонструють реактивну тривожність, що виникає як безпосередня відповідь на стресові ситуації, та характеризуються нижчими показниками депресії. Натомість жінки частіше виявляють особистісну тривожність, яка має більш стійкий характер і пов'язана з внутрішніми установками, а також

демонструють вищий рівень депресивних симптомів. Це свідчить про їхню підвищену емоційну чутливість і схильність до тривалого внутрішнього опрацювання життєвих труднощів.

4. Стратегії подолання стресу та адаптації відрізняються між гендерними групами: чоловіки більше покладаються на захисні механізми (самоконтроль, уникнення), тоді як жінки - на адаптивні стратегії (планування, позитивна переоцінка, пошук підтримки). Результати шкали життєстійкості Коннора–Девідсона показали достатній рівень адаптивності в обох групах, але з перевагою жінок у гнучкості та саморефлексії.
5. Практичні рекомендації полягають у необхідності створення диференційованих програм психологічної допомоги: для чоловіків - розвиток навичок конструктивного вираження емоцій, зниження орієнтації на уникнення та формування адаптивних стратегій; для жінок - підтримка у зниженні тривожності та депресивних проявів, розвиток ресурсів життєстійкості та програм психологічної реабілітації, що враховують їхню емоційну відкритість.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленій теоретичній розробці та емпіричній перевірці запропонованих рекомендацій щодо свідомої регуляції емоційних реакцій чоловіків і жінок у воєнних умовах. У майбутньому доцільно зосередитися на створенні більш диференційованих програм психологічної підтримки, які враховуватимуть гендерно-специфічний досвід переживання стресу. Важливим напрямом також є розробка інтегрованих моделей розвитку життєстійкості, що сприятимуть підвищенню рівня адаптації та забезпеченню психологічної стабільності особистості в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
2. Udry J. R. The name of Gender // Demography. 1994., No. 4 Vol. 31. P. 561-578.
3. Андрусик О. О. Вплив гендерних особливостей на емоційну сферу особистості / О. О. Андрусик. – Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, [2023].
4. Берн Ш. Гендерна психологія. СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 320 с.
5. Бондарчук О.І. Методика діагностування гендерної компетентності керівника загальноосвітнього навчального закладу / О.І. Бондарчук // Гендерний підхід в управлінні загальноосвітніми навчальними закладами: [навч. посібник] / за аг. ред. В.В. Олійника, Л.І. Даниленко. – К.: Логос, 2004. – С. 82 – 97.
6. Бучинська, Х. І. (2024). *Психологічні чинники мотивації учіння студентської молоді в умовах війни* (Кваліфікаційна робота на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти). Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ.
URL:https://lib-repo.pnu.edu.ua/bitstream/123456789/22062/1/%D0%94%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B0_%D0%91%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf
7. Гаврилькевич В. К., Олійник М. Г. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. Психологічні травелогі: науковий журнал. 2023. № 3. С. 100-112. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-10>. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/109/97> (дата звернення: 11.11.2023).
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Віват, 2018, 540 с.

9. Губан М. Ю. Вплив гендерної ідентичності на професійне становлення майбутніх психологів. Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр», Львів. 2025. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16554/1/%D0%D1%83%D0%B1%D0%B0%D0%BD%20%D0%9C%D0%B0%D1%80%CA%BC%D1%8F%D0%BD%D0%B0%20%D0%AE%D1%80%D1%96%D1%97%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf>
10. Зливков, В., Ліпінська, С., & Лукомська, С. (2020). *Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід*. Видавець ПП Лисенко М. М. Київ - Ніжин.
11. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 55(1), 23–30.
12. Кондратюк, С. Ф. (2025). *Психологічні особливості емоційних переживань студентської молоді* (Магістерська робота). Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк. Інституційний репозитарій eVNUIR.
URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/29060/1/kondratiuk_2025.pdf
13. Кириленко Т.С. Психологія. Емоційна сфера особистості / Т.С. Кириленко. – К.: Либідь 2007
14. Кириленко, Т. С., & Давискиба, І. П. (2010). Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості. *Наука і освіта*, (9), 71–74. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/9_2010/18.pdf
15. Корольчук, О. Л. (2016). Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*, (17), 104–111.

16. Кочергіна, І. А. (2016, 11–12 листопада). Емоційна саморегуляція: структура, чинники та механізми. У *Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства* [Матеріали конференції] (с. 91–95). Львів.
17. Лисенко, І. (2025). *Психологічні ресурси подолання стресу студентами-психологами* (Кваліфікаційна робота бакалавра). Маріупольський державний університет. Електронний інституційний репозитарій МДУ. URL: mu.edu.ua
18. Літвінова, О. В. (2010). *Гендерна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів*. Видавництво СХУ ім. В. Даля.
19. Літюк, Є. О. (2024). Соціально-психологічні фактори переживання стресу у майбутніх психологів (Кваліфікаційна робота бакалавра). Маріупольський державний університет. Електронний інституційний репозитарій МДУ. URL: http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6702/1/%D0%9B%D1%96%D1%82%D1%8E%D0%BA_%D0%9A%D0%A0.pdf
20. Максимов, О. Е. (2024). *Емоційний інтелект як предиктор психологічного благополуччя студентів* (Магістерська робота). Західноукраїнський національний університет, Тернопіль. Інституційний репозитарій ЗУНУ. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/items/11c42013-e24f-496b-929b-9b0607d3c0ca>
21. Матійків, І. М. (2012). Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Педагогічна думка.
22. Мельник, Т. М. (2004). Гендер як наука та навчальна дисципліна. У *Основи теорії гендеру: навчальний посібник* (с. 536). К. І.С.

23. Меркулова, Г. В. (2024). Психологічні особливості копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни (Кваліфікаційна робота бакалавра). Маріупольський державний університет. Електронний інституційний репозитарій МДУ. URL: <http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8681/1/>
24. Мороз, Р. А. (2023, 20–23 червня). Вплив війни на емоційний стан особистості. У *Information and innovative technologies in education in modern conditions* [Матеріали конференції] (сс. 296–298). Варна, Болгарія.
25. Наумова, Н. А., & Вороніна, С. В. (2023). Особливості переживання небезпеки жінками та чоловіками під час воєнного конфлікту. У *Scientific progress: innovations, achievements and prospects* [Матеріали конференції] (сс. 280–285). Мюнхен, Німеччина.
26. Олійник, М. (2023, 27 квітня). Особливості емоційного реагування на війну. У Є. М. Потапчук (Гол. ред.), *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* [Тези доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції] (с. 76–77). Кафедра психології та педагогіки ХНУ.
27. Олійник, М., & Гаврилькевич, В. (2023, 30 листопада). Емоційний інтелект та його зв'язок із особливостями емоційного реагування людей. У Т. В. Комар, Є. М. Потапчук, О. В. Варгата, & Д. Є. Карпова (Редкол.), *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* [Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції] (с. 247–249). Хмельницький національний університет.
28. Панок, В. Г., Чаплак, Я. В., & Андрєєва, Я. Ф. (2019). *Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації* (В. Г. Панок & І. М. Зварич, Ред.). Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

- 29.Рогачко, В. О. Гендерні особливості поведінки в стресових ситуаціях. [Матеріали конференції] (с. 192–195). Одеський національний університет імені І. І. Мечникова.
- 30.Савелюк, Н. М. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи, (18), 141–152. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>
- 31.Саржевський, С. Н. (2017). Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навч. посіб. Знання.
- 32.Титаренко, Т. М. (2018, 18 травня). Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. У Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності [Тези доповідей семінару] (сс. 6–9). Чернівці. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711262/>
- 33.Туриніна, О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. ДП Вид. дім «Персонал».
- 34.Франкова, І., Чабан, О., Бурлака, О., Лагутіна, С., & Федотова, З. (2019). Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. Психосоматична медицина та загальна практика, 4(3), е0403–214. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.214>
- 35.Хаустова, О. О. (2022). Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні: погляд на проблему. Психіатрія, (4), 22–24.
- 36.Царенко, Л. В. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи (Том 2). Візаві. Київ.
- 37.Царенко, Л. Г. (2016). Принципи реабілітації учасників антитерористичної операції. У Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції [Матеріали міжвідомчої

- науково-практичної конференції] (с. 358–360). Національний університет оборони України ім. Івана Черняховського.
- 38.Чеканська, Л. М. (2022). Емоційне реагування під час війни та методи саморегуляції особистості. Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. URL: soippo.edu.ua
- 39.Шевченко О. Т. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань. Київ: Здоров'я, 2005. 336 с.
- 40.Шинкарук, О. А., Андрєєва, О. В., Бишевець, Н. Г., Марченко, О. Ю., Дутчак, М. В., & Яковенко, О. О. (2025). Гендер і посттравматичний стресовий розлад: науковий погляд на відмінності й засоби подолання військовослужбовцями та ветеранами війни з використанням засобів рухової активності й кіберспорту. Науковий журнал Національного університету фізичного виховання і спорту України, (1), 131–139.
- 41.Ясманицька, Д. (2022). Особливості емоційних переживань у випускників закладів вищої освіти (Кваліфікаційна робота бакалавра). Львівський державний університет внутрішніх справ. Інституційний репозитарій ЛвДУВС. URL: lvduvs.edu.ua
- 42.Яцина, О. Ф. (2022). Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), (7), 554–567.

ДОДАТКИ

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Тест включає 50 позицій, кожна з яких являє собою опис дії в складній ситуації. Одна позиція відноситься до одного з 8 видів поведінки.

Людині пропонується уявити себе у скрутному становищі і вибрати по кожній позиції частоту її використання. Відповідям надається кілька балів.

Угрупування пунктів тесту виглядає так:

- Конфронтація - позиції: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання - позиції: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль - позиції: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Пошук соціальної підтримки - позиції: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності - позиції: 5, 19, 22, 42.
- Уникнення - позиції: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування вирішення проблеми позиції: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка - позиції: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

1. Підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі:

ніколи - 0 балів;

рідко - 1 бал;

іноді - 2 бали;

часто - 3 бали

2. Обчислюємо результати за такою формулою: $X = \text{сума балів} \text{ max бал} \cdot 100$

Опис субшкал:

1. *Конфронтаційний копінг*: Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику.

2. *Дистанціювання*: Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість.

3. *Самоконтроль*: Зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій.
4. *Пошук соціальної підтримки*: Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
5. *Ухвалення відповідальності*: Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення.
6. *Втеча-уникнення*: Уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми.
7. *Планування розв'язання проблеми*: Довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
8. *Позитивна переоцінка*: Зусилля створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Текст методики:

ЯКІ ЗАКАЗАЛИСЯ В ВАЖКОЇ СИТУАЦІЇ, Я...	ікол и	ідко	ноді	асто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				

2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде Працювати: головне робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони Змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у				

когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все загладити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій Ситуація.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, Курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				

27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись Перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого Поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				

39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося Потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-Іншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в Інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я				

захоплююся, і намагався наслідувати її.

«Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна»

Мета: визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) особистості в умовах складної психологічної ситуації, а також рівень особистісної тривожності (ЛТ) як індивідуальної риси особистості, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації.

Методика складається з двох опитувальників, за допомогою яких можна визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) та рівень особистісної тривожності (ЛТ).

Процедура Визначення рівня ситуативної тривожності (СТ)

Проводиться з використанням опитувальника («Шкала ситуативної тривожності»), що дозволяє виявити особливості стану особистості в конкретній складній для неї ситуації.

Кожна відповідь оцінюється в залежності від обраного затвердження в 1, 2, 3, 4 бали.

Визначення рівня особистісної тривожності (ЛТ)

Проводиться з використанням опитувальника («Шкала особистісної тривожності»), що дозволяє виявити особливості стану тривожності як властивості особистості, яке формується при тривалому впливі різного роду факторів.

Кожна відповідь оцінюється в залежності від обраного затвердження в 1, 2, 3, 4 бали.

1 група суджень про самопочуття

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я розчарований				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стурбований				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений у собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				
17.	Я стурбований				
18.	Я надто збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

2 група суджень

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливим				
11.	Я все приймаю близько до серця				
12.	Мені бракує впевненості в собі				
13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.	Буває, що відчуваю себе невдахою				
19.	Я врівноважена людина				
20.	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI)

Інтерпретація результатів шкали депресії Бека

- 0–9 балів - Відсутність або мінімальний рівень депресії.
Продовжуйте дбати про себе - через сон, рух, підтримку соціального контакту та виділення часу для відновлення. Можна зберегти цей тест як інструмент самопостереження.
- 10–15 балів - Легка депресія (субдепресія). Є певні ознаки депресивного стану, вам варто приділити більше уваги своєму емоційному стану. Корисною буде *профілактична консультація з психологом чи психотерапевтом*. Часто на цьому етапі може достатньо короткострокової підтримки або навчання простим технікам емоційної саморегуляції.
- 16–19 балів - Помірна депресія. Симптоми стають більш помітними та починають впливати на щоденне життя. Можлива втрата інтересу

до звичних речей, апатія, труднощі у стосунках чи роботі.

Рекомендовано звернутись до психолога або психотерапевта, особливо якщо такий стан триває понад два тижні. Спеціаліст допоможе виявити причини та запропонувати підтримку - через індивідуальну терапію або групову роботу.

- 20–29 балів - Виражена депресія (середньої тяжкості). Цей рівень симптомів може суттєво обмежувати повсякденне функціонування: зникає енергія, з'являються негативні думки про себе, труднощі зі сном, концентрацією або емоційною стабільністю. Не відкладайте звернення до психотерапевта або психіатра. Можлива комбінована терапія - психотерапія та, за потреби, медикаментозна підтримка.
- 30–63 бали - Важка депресія. Стан може супроводжуватись глибокою апатією, почуттям безнадії, вираженим емоційним болем, можливо - суїцидальними думками. Це серйозний емоційний розлад, який потребує кваліфікованої допомоги. Рекомендовано звернутися до психіатра та психотерапевта. Якщо є гострі думки про самозавдання шкоди - важливо негайно звернутися по кризову допомогу або підтримку (наприклад, національні лінії довіри).

1	1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. 1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей. 2. Я ні від чого не отримую задоволення. 3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.
5	0. Я не відчуваю відчуття провини. 1. Я доволі часто відчуваю провину. 2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини. 3. Мене мучить постійне відчуття провини.
(6)	1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. 2. Я допускаю, що заслуговую покарання. 3. Я вважаю, що маю бути покараний. 4. Я відчуваю, що доля карає мене.
7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є. 1. Я незадоволений собою. 2. Я гидкий собі. 3. Я ненавиджу себе.
(8)	0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. 1. Я критикую себе за слабкості та помилки. 2. Я постійно докоряю собі за різні помилки. 3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.
9	0. У мене не виникає думок про самогубство. 1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього. 2. Я хочу вмерти і планую самогубство. 3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.
(10)	0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. 1. Я плачу частіше, ніж звичайно. 2. Я увесь час плачу. 3. Раніше я часто плавав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.

(11)	1. Я дратуюся легше, ніж звичайно. 2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення. 3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.	
12	0. Я не втратив цікавості до людей. 1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше. 2. Я майже повністю втратив інтерес до людей. 3. Люди мені глибоко байдужі.	
13	0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення. 1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень. 2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення. 3. Я не в стані приймати жодних рішень.	
14	0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно. 1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік. 2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше. 3. Я переконаний, що виглядаю жакливо.	
15	0. Мені працюється так, як і раніше. 1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці. 2. Я з великою трудністю змушую себе взятися до праці. 3. Я не в стані працювати.	
(16)	0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше. 1. Я сплю гірше, ніж раніше. 2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути. 3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.	
17	0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно. 1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше. 2. Я втомлююся від будь-якого заняття. 3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.	
18	0. У мене нормальний апетит. 1. У мене погіршився апетит. 2. У мене майже відсутній апетит. 3. У мене зовсім нема апетиту.	
(19)	1. Моя вага залишається незмінною. 2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг. 3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг. 4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг. 👉 Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні	
(20)	0. Моє тілесне здоров'я є добре. 1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.). 2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами. 3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.	
(21)	0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився. 1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно. 2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. 3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.	

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Можливі варіанти відповідей:

- 0 – «Зовсім не вірно»,
- 1 – «Рідко вірно»,
- 2 – «Іноді вірно»,
- 3 – «Часто вірно»,
- 4 – «Майже завжди вірно».

Текст методики:

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.