

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

## **Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

**Магістр**

(освітнійступінь)

на тему **«Особливості емоційної сфери українських жінок періоду дорослості  
в умовах війни»**

ХАІ.704.7-96п2.22О.053.9749586 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та  
психотерапія»

(найменування)

Солохова Г. М.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Калайтан Н.Л.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фоменко К.І.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

Міністерство освіти і науки України  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія  
(найменування)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

Ю. І. Гулий

(підпис) (ініціали та прізвище)

«01» вересня 2022 р.

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Солохова Г. М.

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості емоційної сфери українських жінок періоду дорослості в умовах війни

Керівник кваліфікаційної роботи Калайтан Наталя Леонтіївна, канд. психол. н.,  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

ДОЦЕНТ

затверджені наказом Університету №1586-уч від «17» листопада 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «18» грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи виявити особливості емоційної сфери українських жінок періоду дорослості в умовах війни

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) \_\_\_\_\_  
здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної сфери особистості в умовах війни; визначити особливості емоційної сфери українських жінок, які на момент опитування перебували у безпосередній близькості до лінії фронту; визначити особливості емоційної сфери українських жінок, які на момент опитування перебували у відносно безпечних областях України; визначити особливості емоційної сфери українських жінок, які на момент опитування перебували поза межами України; здійснити порівняльний аналіз особливостей

емоційної сфери українських жінок періоду дорослості в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу: Рис. - 24. Табл. -15

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Калайтан Н. Л., доцент каф. 704	11.10.22	15.10.22
2	Калайтан Н. Л., доцент каф. 704	18.10.22-	23.10.22
3	Калайтан Н. Л., доцент каф. 704	15.11. 22	22.11.22

Нормоконтроль \_\_\_\_\_  
(підпис)

С. В. Кузьміна  
(ініціали та прізвище)

«18» грудня 2022 р.

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11. 22–29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.12.22-11.12.22	

11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	18.12.22	
14.	Захист.	20.12.22-21.12.22	

**Здобувач**

\_\_\_\_\_

(підпис )

Г. М. Солохова

(ініціали та прізвище)

**Керівник кваліфікаційної роботи**

\_\_\_\_\_

(підпис )

Н. Л. Калайтан

(ініціали та прізвище)

## Реферат

Дипломна робота: 91 с., 15 табл., 24 рис., 7 дод., 39 джерел.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНА СФЕРА, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, УМОВИ ВІЙНИ, НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ, УКРАЇНСЬКІ ЖІНКИ.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості в умовах надзвичайної ситуації.

Предмет дослідження: емоційна сфера українських жінок періоду дорослості в умовах війни.

Мета дослідження – виявити особливості емоційної сфери українських жінок періоду дорослості в умовах війни

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження. 2. Методи тестування: методика діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; шкала психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон (переклад та адаптація Н. Є. Водоп'янової); методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка; шкала депресії А. Бека; шкала диференціальних емоцій за К. Ізардом (в адаптації Г. Б. Леонової); методика «Подолання важких життєвих ситуацій SVF120» В. Янке, Г. Ердмана (в адаптації Н. Є. Водоп'янової). 3. Методи математико-статистичної обробки даних:  $\phi$ -критерій кутового перетворення Фішера, Н-критерій Краскела-Уоліса, факторний аналіз.

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки: Дослідження показало, що війна, як надзвичайна ситуація має вплив на емоційну сферу українських жінок незалежно від місця їх перебування. Зіткнення з подіями війни спричиняє підвищення показників тривоги, як стану, та тривожності, як особистісної особливості. Статистично значущих відмінностей виразності психічних станів тривожності, фрустрації, агресії, ригідності та проявів симптомів депресії в залежності від місця перебування жінок не виявлено. Виразний ступінь емоційних переживань тривожно-депресивного спектру переважає у жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту. У жінок, що знаходяться у відносно

безпечних областях України переважає виразний ступінь емоційних переживань негативного спектру. Слабкий ступінь позитивного спектру емоцій переважає у жінок, що знаходяться поза межами України.

### **Abstract**

Diploma thesis: 91 pp., 15 tables, 24 figures, 7 appendices, 39 sources.

Keywords: EMOTIONAL SPHERE, STRESS, ANXIETY, WAR CONDITIONS, EMERGENCY SITUATION, UKRAINIAN WOMEN.

The object of the study: the emotional sphere of the individual in the emergency situation.

The subject of the study: the emotional sphere of Ukrainian women during the period of adulthood in the conditions of war.

The purpose of the study is to reveal the peculiarities of the emotional sphere of Ukrainian women during the period of adulthood in the conditions of war

Research methods: 1. Theoretical analysis of scientific literature on the research problem. 2. Testing methods: diagnostic method of self-assessment of anxiety by Ch. D. Spielberger, Yu. L. Khanin; psychological stress scale PSM-25 Lemur - Tessier - Fillion (translation and adaptation of N. E. Vodopyanova); method of diagnosis of self-assessment of mental states by H. Eysenk; A. Beck depression scale; scale of differential emotions according to K. Izard (adapted by G. B. Leonova); technique "Overcoming difficult life situations SVF120" by V. Yanke, G. Erdman (adapted by N. E. Vodopyanova). 3. Methods of mathematical and statistical data processing:  $\phi$ -criterion of Fisher's angular transformation, H-criterion of Kruskal-Wallis, factor analysis.

Based on the results of the study, the following conclusions were made:

The study showed that the war, as an emergency situation, has an impact on the emotional sphere of Ukrainian women, regardless of their location. Confrontation with the events of war causes an increase in indicators of anxiety as a state and anxiety as a personal characteristic. Statistically significant differences in the expressiveness of mental states of anxiety, frustration, aggression, rigidity

and manifestations of depression symptoms were not found depending on the location of the women. A pronounced degree of emotional experiences of the anxiety-depressive spectrum prevails in women who are in close proximity to the front line. Women living in relatively safe regions of Ukraine have a pronounced degree of emotional experiences of the negative spectrum. A weak degree of the positive spectrum of emotions prevails among women outside Ukraine.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	6
1.1 Війна як психотравмуючий досвід в житті особистості.....	6
1.2. Особливості емоційного реагування цивільного населення на стрес та травмуючі події, спричинені війною.....	9
1.3. Гендерні особливості емоційних реакцій цивільного населення в умовах війни.....	17
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1 Характеристика вибірки.....	22
2.2. Характеристика методів дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.....	31
3.1. Особливості емоційної сфери українських жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту.....	31
3.2. Особливості емоційної сфери жінок, що знаходяться у відносно безпечних регіонах України.....	45
3.3. Особливості емоційної сфери українських жінок, що знаходяться поза межами України.....	59
3.4. Порівняльний аналіз особливостей емоційної сфери українських жінок, які мали різний досвід перебування в умовах війни.....	73
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	92



## ВСТУП

**Актуальність проблеми дослідження.** З початком повномасштабного вторгнення більшість українського населення опинилася в екстремальних умовах для існування. Відбуваються зміни в когнітивній, поведінковій, ціннісно-мотиваційній, емоційній та інших сферах особистості українців. В умовах війни великого навантаження зазнає психоемоційна сфера через вплив одразу групи травмуючих чинників. Однією з груп ризику стають жінки, адже, в порівнянні з чоловіками, вони схильні до більш інтенсивних емоційних реакцій.

Питання впливу психотравмуючого досвіду на особистість та особливості емоційного реагування вивчали Гордон В. Олпорт, Шеллі Тейлор та ін. Вивченню емоційної сфери присвячено багато досліджень практичного і теоретичного напрямів. Серед вітчизняних дослідників питаннями психоемоційної сфери військових та цивільного населення за період проведення антитерористичної операції займалися: З. Г. Кісарчук, М. М. Слюсаревський, Л. М. Карамушка, Л. А. Перелигіна, Ю. О. Приходько, Т. А. Ткачук та ін.

Існують дослідження щодо емоційної сфери жінок періоду дорослості в країнах, на території яких проходили воєнні дії. Вітчизняні дослідники приділяли увагу особливостям поведінкової та емоційної сфери жінок, які тривалий час перебувають на території проведення антитерористичної операції. Проте важливими лишаються дослідження щодо наслідків отримання травматичного досвіду українськими жінками, а саме рівневих показників тривожності, фрустрації, інших складових емоційної сфери, особливостей прояву базових емоцій та способів подолання важких життєвих ситуацій в умовах сучасної війни.

**Об'єкт дослідження:** емоційна сфера особистості в умовах надзвичайної ситуації.

**Предмет дослідження:** емоційна сфера українських жінок періоду дорослості в умовах війни.

**Мета дослідження:** виявити особливості емоційної сфери українських жінок періоду дорослості в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної сфери особистості в умовах війни;
- 2) визначити особливості емоційної сфери українських жінок, які на момент опитування перебували у безпосередній близькості до лінії фронту;
- 3) визначити особливості емоційної сфери українських жінок, які на момент опитування перебували у відносно безпечних регіонах України;
- 4) визначити особливості емоційної сфери українських жінок, які на момент опитування перебували поза межами України;
- 5) здійснити порівняльний аналіз особливостей емоційної сфери українських жінок періоду дорослості, які мали різний досвід перебування в умовах війни.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження.
2. Методики дослідження: авторська анкета суб'єктивної оцінки емоційного реагування на військове вторгнення як психотравмуючу подію; методика діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; шкала психологічного стресу PSM-25 Лемур - Тесьє - Філіон (переклад та адаптація Н. Є. Водоп'янової); методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка; шкала депресії А. Бека; шкала диференціальних емоцій за К. Ізардом (в адаптації Г. Б. Леонової); методика «Подолання важких життєвих ситуацій SVF120» В. Янке, Г. Ердмана (в адаптації Н. Є. Водоп'янової).
3. Методи математико-статистичної обробки даних:  $\varphi$ -критерій кутового перетворення Фішера для незалежних вибірок, Н-критерій

Краскела-Уоліса для незалежних вибірок, факторний аналіз (метод головних компонент, обертання Varimax).

У дослідженні взяли участь 64 українських жінки віком від 26 до 60 років, які опинились в умовах війни.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1 Війна як психотравмуючий досвід в житті особистості

Повномасштабне вторгнення, що зараз переживає Україна, виходить за межі звичайного людського досвіду. Активні воєнні дії на третині території країни спричинили значне порушення життєдіяльності людей, шкоду їх здоров'ю, великі людські жертви, значні матеріальні збитки і т. д. Війна, як зовнішня непереборна обставина, що несе у собі загрозу існуванню та порушує нормальну життєдіяльність, стала для українців потрясінням, особливим переживанням, в термінах кризової психології, травматичною подією. Науковці класифікують війну як екстремальну / надзвичайну ситуацію, що може стати кризовою, стресовою, травматичною для тих, хто її переживає, та викликати відповідно кризу, стрес, психотравму [24]. Втрата віри у те, що життя організовано відповідно до певного порядку й піддається контролю, стає головним змістом психологічної травми. [17]

Війна, як екстремальна ситуація, об'єднує у собі наступні травмуючі фактори:

1. Раптовість. Не дивлячись на поширення в інформаційному полі думок про можливість активації військового зіткнення на Сході країни, повірити у реальність повномасштабного вторгнення й підготуватися до цього для більшості українців було неможливим.

2. Відсутність подібного досвіду. З часів Другої Світової Війни військові дії такого масштабу на території України відбуваються вперше.

3. Тривалість. Неможливість визначити або спрогнозувати ймовірну тривалість.

4. Нестача контролю. Події в умовах війни ніхто не в змозі контролювати. Має пройти час, щоб людина знову мала змогу контролювати звичайні події свого буденного життя.

5. Горе та втрати. Вимушені розлучення із рідними, можливі втрати та, що ще гірше, перебування в очікуванні звісток про можливі втрати, посилюють страждання особистості. Довготривалі травматичні події можуть позбавляти людину надії на відновлення втраченого.

6. Постійні зміни. Руйнування, спричинені війною, постійно зростають, деякі з них можуть виявитися не відновлюваними, що може мати вплив на умови життя, а пристосування до частини з них може стати складним процесом.

7. Експозиція смерті. Навіть короточасні загрозливі ситуації можуть змінити особистісну структуру людини. Повторні зіткнення зі смертю можуть призводити до глибоких змін на регуляторному рівні. При близькому зіткненні зі смертю зростає ймовірність важкої екзистенціальної кризи.

8. Моральна невпевненість. В умовах війни людина може опинитися перед необхідністю приймати рішення, пов'язані з системою цінностей, що ведуть до змін у житті, наприклад, в пошуках безпеки виїздити за кордон або залишатися із родиною; ризикувати життям заради допомоги потерпілим у небезпечних місцях або турбуватися про близьке соціальне коло.

9. Поведінка під час події. Для людини є бажаним виглядати якнайкраще у важкий час, але це вдається не усім. Те, що людина зробила або не зробила під час війни, може переслідувати її довго, навіть після того, як інші рани вже загояться.

10. Масштаб руйнувань. Війна руйнує не лише будівлі, зазнають руйнувань й оточення людини та соціальна структура. Зміни культурних норм змушують людину адаптуватися до них або залишатися чужинцем; в останньому випадку емоційна шкода поєднується з соціальною дезадаптацією.

Досвід, отриманий протягом війни, для кожного є різним. Дехто може бути змушеним покинути дім, змінити місто проживання, чи навіть країну; розлучитися з рідними; втратити роботу та знайти нову; залишити друзів чи шукати нові знайомства; чекати близьких із фронту. Переживання болю,

страху, тривоги та гніву спонукають особистість визначити, що є насправді цінним, зрозуміти необхідність змін та шукати ефективні способи саморегуляції [17].

Війна належить до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно знаходиться під впливом сильного психоемоційного стресу. Це може призводити до наявних змін у фізичному та психічному стані, які потребують належної уваги, як з боку самої людини, так і з боку спеціалістів. Нав'язливі думки, провали у пам'яті, напруженість, неконтрольовані спалахи гніву, втрата сну, тривожність, замкнутість, почуття вини є симптомами наслідків постійного психоемоційного стресу [34].

Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність посттравматичного стресового розладу (далі ПТСР) серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 15 - 20%; але, разом із тим, для більшості осіб переживання психотравмуючої події не матиме наслідків у сфері психічного здоров'я; у частини осіб проблеми виникатимуть не одразу, а за деякий час. Окрім прояву ПТСР до проблем психічної сфери відносять форми інших розладів, зокрема: зловживання психоактивними речовинами, депресії, тривожні розлади, порушення контролю, спалахи злості та інші [34].

На думку Кісарчук З. Г., емоційне травмування такого порядку для суспільства може означати насамперед втрату психоемоційного балансу людських стосунків; загрозу сприятливому розвитку підростаючого покоління; загострення патологічних процесів у житті суспільства в цілому [24].

Зіткнення з подіями війни, як найсильніша критична ситуація в житті особистості, з одного боку, має руйнівну дію, підвищує тривогу та депресію, почуття безпорадності й безнадійності, що може призвести до життєвої кризи особистості. З іншого боку, такий досвід може додати життю значення, зробити його більш повним та змістовним. Особистістю болісно переживається зіткнення із війною, змінюється її відношення до життя,

смерті, себе й цінностей, що формує різні життєві стратегії, які допомагають людині вийти з критичної ситуації [25]. Життя в умовах війни змусило українців не лише змінити побут, але й переосмислити бачення світу, відношення до себе, до свого оточення, що може стати поворотним моментом у житті кожної людини та призвести до кризи особистості.

Криза – це реакція особистості на критичну ситуацію, що виражається в нездатності людини розв'язати цю ситуацію в короткий час й у звичний спосіб, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе та, найчастіше, призводить до змін у структурі особистості. Під час кризи загострюється ситуація емоційного та розумового стресу, особистості не вдається осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблонними категоріями або використовувати звичайні моделі пристосування (Гордон В. Олпорт), це призводить до того, що особистість не може залишатися колишньою [36].

Особистістю криза переживається як «безвихід», у спробі побороти який людина пристосовується до нової реальності, створює умови для її прийняття та переосмислення. Таким чином у кризовій ситуації активізуються адаптивні ресурси особистості.

1.2. Особливості емоційного реагування цивільного населення на стрес та травмуючі події, спричинені війною

Війна, як екстремальна ситуація, що несе реальну загрозу існуванню, виступає зовнішнім стресором, що впливає на психічний стан кожного, хто з нею стикається. На формування психічних реакцій цивільного населення у військовий час, впливають переживання, пов'язані із загрозою життю, із загрозою існуванню близьких людей, руйнування звичних життєвих стереотипів, а також нестача інформації або її непевність.

Психологи виділяють наступні складні життєво-кризові наслідки, що можуть бути спричинені війною:

1. Травмувальні – переживання екстремальних ситуацій, що супроводжують бойові дії. Стати свідком бойових дій, втрата близьких, загроза насилля, перебування в окупації та ін.

2. Соціально-стресові – фонові переживання особистості, що призводять до накопичення напруження, посилення тривожних станів, що виснажують та не дають змогу розслабитися. До таких можна віднести зміну місця проживання, втрата роботи, неможливість постійного спілкування з рідними, що виїхали за кордон.

3. Внутрішні конфліктні процеси особистості, що актуалізуються під впливом війни та ускладнюють внутрішній світ особистості. Переосмислення цінностей, зміна уявлень про самого себе та близьких в нових складних умовах, неможливість задовольнити базові потреби. [18]

Таким чином, вплив зовнішніх подій та внутрішніх переживань, спричинених війною, призводить людину до стану крайнього емоційного напруження – стресу [14]. У сучасному «Психологічному словнику АПА» (Американської психологічної асоціації) емоційний стрес визначається як «відчуття психологічного напруження та неспокою, спричинене ситуаціями небезпеки, загрози для особистої безпеки або внутрішніми конфліктами, фрустраціями, втратою самоповаги та горем. Інша назва – емоційне напруження» (Emotional Stress, 2022).

Дослідження поведінки людини у надзвичайних ситуаціях показують, що в умовах загрози життю в особистості суттєво знижується почуття безпеки, в поведінці починає переважати емоційний компонент, дії стають інстинктивними, знижується критичність та здатність до саморегуляції. В емоційній сфері переважають страх, тривога, напруженість, агресія, гнів, почуття провини, пригніченість, апатія тощо [34].

Згідно наукової доповіді Слюсаревського М. М. навесні 2022 року фахівцями різних служб та інституцій було зафіксовано своєрідну динаміку емоційного реагування українців на війну: після шоку, ступору та цілковитої розгубленості її перших днів зазвичай наступав період граничного



емоційного піднесення, солідарності та палкої надії на швидку перемогу, який відтак неминуче змінювався депресивною фазою з домінуванням таких станів, як апатія, песимізм, безнадія. Це є ознакою тривалого стресу і виснаження резервів організму. Окрім того, постійним емоційним фоном війни для багатьох є важке почуття провини, страх, нестерпний гнів та ненависть до ворога. Для людей, що зазнали втрат або травмування, особливу небезпеку становлять гострі стресові реакції, патологічний перебіг горювання та розлади адаптації [30].

Стрес, як стан фізичного та/або психологічного збудження, є природною нормальною реакцією на екстремальні ситуації. Розвиток стресової реакції провокує певні складові особистісного, емоційного та когнітивного характеру. Особливості даних сфер сприяють розвитку різної за силою стресової реакції. Розрізняють наступні типи реакцій на травматичну подію:

- без ознак порушення адаптації;
- гостра стресова реакція;
- гострий стресовий розлад;
- посттравматичний стресовий розлад.

Реагування без ознак порушення адаптації включає три стадії: тривога, резистентність (адаптація), виснаження. Як відповідь на стресові ситуації у людини виникає тривожність, організм намагається пристосуватися до нових умов, а з часом адаптується до них. При тривалому стресі відбувається виснаження резервів організму і зрив систем адаптації, внаслідок цього процес набуває патологічного характеру. Основні прояви психологічних порушень внаслідок тривалого стресу – стан тривоги, страху, невпевненості у завтрашньому дні, порушення сну, депресія. Найбільш специфічними проявами ПТСР також є тривога, депресія, порушення сну.

*Гостра стресова реакція (далі ГСР)* – це короткочасне (тимчасове) порушення значної тяжкості, що з'являється в індивіда без будь-яких наявних психічних порушень, є результатом надзвичайної ситуації, якої зазнав

постраждалий або ж був її свідком. Зазвичай, ГСР минає через кілька годин або днів [39]. Діагностують ГСР у період від 2 днів до 1 місяця після травматичного інциденту, що, у свою чергу, підвищує ризик виникнення посттравматичного стресового розладу у майбутньому [11]. Дослідники виокремлюють наступні базові симптоми ГСР [15]:

- повторне переживання (нав'язливі тривожні спогади про травмуючу подію; інтенсивні психологічні страждання або соматичні реакції, такі, як: пітливість, прискорене серцебиття та паніка при нагадуванні про подію яка травмувала; кошмари);

- уникнення і емоційне заціпеніння (уникнення занять, місць, думок, почуттів або розмов, пов'язаних з подією; втрата інтересу до звичайної діяльності; почуття відстороненості від інших);

- надмірне збудження (безсоння, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, надмірна настороженість).

Крім того, гостра стресова реакція включає в себе дисоціативні симптоми, такі як: відчуження від соціуму, емоційна глухість, дереалізація, деперсоналізація і дисоціативна амнезія [32].

*Гострий стресовий розлад (розлад адаптації)* – дезадаптивна реакція на дію психосоціального стресу, що призводять до виникнення клінічно значущих емоційних або поведінкових проявів. Частіше проявляється через 3 місяці після травмуючої події та закінчується незабаром після припинення стресогенного впливу або після досягнення нового (вищого) рівня адаптації [29].

*Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)* – відстрочені за часом психопатологічні реакції на психотравматичні події, що сформувалися в цілісний синдром [4]. Окремо виділяють комплексний ПТСР (кПТСР), який виникає внаслідок довготривалої травматизації.

Окрім реакцій на стрес існують специфічні види екстремальних станів, які найчастіше виявляються і також дезорганізують діяльність людини. До

таких станів можна віднести афект, фрустрацію, страх, паніку та психологічний криза. Розглянемо їх докладніше.

Під афектом (від латів. *affectus* - душевне хвилювання, пристрасть) розуміється сильний і щодо короткочасний емоційний стан вибухового характеру, що може дати непідпорядковану свідомому вольовому контролю розрядку у дії. За змістом переживань можна виділити афекти радості, страху, гніву, гіркоти та ін. Слід розрізняти фізіологічний і патологічний афект [3]. Патологічний афект є компетенцією психіатрів.

Фізіологічний афект - це емоційний стан, що не виходить за межі норми, він характеризується раптовістю виникнення, великою силою і короткочасністю. Фізіологічний афект виникає, як правило, у конкретній для суб'єкта ситуації. Наприклад, в умовах гострого дефіциту часу, коли людина повинна швидко зорієнтуватися в складній емоційно значущій ситуації, прийняти рішення про характер своїх подальших дій і практично реалізувати це рішення. Конфлікт між об'єктивною необхідністю діяти та суб'єктивною неможливістю знайти адекватний вихід із ситуації, що склалася, і призводить до виникнення афекту. Такі ситуації є дуже характерними для знаходження людини в екстремальних умовах [35].

При сильному раптовому потрясінні можуть виникати афективно-шокові психогенні реакції (АФШР), що належать до групи реактивних психозів. Тривалість від 15-20 хвилин до кількох годин (рідше - доби). Існують два варіанти:

1) гіпокінетичний варіант – стан реактивного ступору (емоційно-рухова загальмованість, заціпеніння, іноді - повне знерухомлення («афектогенний ступор»); люди застигають в одній позі, міміка виражає байдужість або страх, вазомоторно-вегетативні порушення, глибоке затьмарення свідомості; амнезія до кількох годин);

2) гіперкінетичний варіант – стан реактивного збудження (гостре та хаотичне психомоторне збудження, паніка, безцільна рухова активність). Орієнтування може бути порушене. Гостра мовна сплутаність у вигляді

безладного мовного потоку, дезорієнтованість, затьмарення свідомості, амнезія. Тривалість, зазвичай, кілька хвилин.

Одним із проявів афекту в екстремальній ситуації є страх. При нездатності людини подолати вкрай небезпечну ситуацію, що несподівано виникла, виникає афективний страх. Страх може захопити людину, придушити її розум і волю, паралізувати здатність до дії та боротьби. Людина ціпеніє, пасивно чекає на свою долю або біжить «куди очі дивляться». Після афекту людина не завжди може згадати окремі деталі своєї поведінки та стану, відчувається розбитою та пригніченою.

Страх і паніка є характерними для екстремальних ситуацій психічними станами. Страх виникає на основі інстинкту самозбереження як реакція на дійсну чи уявну небезпеку. Страх має багато причин як суб'єктивного (мотивація, емоційно-вольова стійкість і т.п.), так і об'єктивного порядку (особливості ситуації, складність завдань, перешкоди та ін.). Страх обмежує сприйняття, людина стає функціонально несприйнятливою до більшої частини потенційного перцептивного поля (сприйняття). Страх може загальмувати мислення, зробити його вужчим за обсягом та ригідним (інертним) за формою. Страх сильно скорочує кількість ступенів свободи особистості. Залежно від ситуації та особистісних особливостей стан страху може бути пов'язаний з різними формами поведінки, такими як: втеча, захисна агресія, демонстративна агресія, заціпеніння [16].

Індивідуальна паніка є близькою до страху за проявами, механізмом виникнення та перебігу. Відрізняється від страху великою неадекватністю реального розміру небезпеки. Основна риса панічної поведінки – прагнення людини до самопорятунку. На перший план висуваються захисні емоції, які знижують рівень самоконтролю і змушують людину фізично уникати небезпеки. Заради власного порятунку така людина може приректи на загибель інших, відібрати в них засоби спасіння. Можливі й інші прояви індивідуальної паніки: людина відчувається абсолютно безпорадною, втрачає

здатність розмірковувати, орієнтуватися, правильно співвідносити мету та засоби її досягнення, тверезо оцінювати події та взаємодіяти з іншими [31].

Тривога, як типовий екстремальний стан, є своєрідним сигналом того, що функціональних резервів людини для подолання стресу недостатньо. Зв'язування почуття тривоги із загрозою, що має конкретний зміст, позначається як страх. Загалом тривога і страх є основними ознаками напруги механізмів психічної адаптації, стимулами, що активізують адаптаційні механізми на пошук виходу із стресової ситуації [26].

В екстремальних умовах може виникати і стан фрустрації (від латів. frustration - обман, розлад), для якого є характерною наростаюча внутрішня психічна напруга, що пов'язана з розчаруванням, невдачею у спробі досягти будь-якої мети. Виникає за наявності двох умов:

- 1) сильна мотивованість досягнення мети (задоволення потреби);
- 2) перешкоди, непереборні (чи суб'єктивно так сприймаються) труднощі шляху до досягнення цієї мети.

Суб'єктивними проявами фрустрації є переживання невдач, розчарування, напруження. Залежно від ситуації переживання можуть бути різні: від вини та пригніченості до роздратування та гніву. Стан фрустрації має багато рис стресу. Глибина фрустрації залежить від сили фрустратора, звичних форм реагування на перешкоди, досвіду та вмінь подолання життєвих труднощів, від фрустраційної толерантності (стійкості до фрустраторів).

Зазвичай виділяють такі види фрустраційної поведінки:

- а) рухове збудження, що виражається у безцільних та неупорядкованих реакціях;
- б) апатія;
- в) агресія та деструкція, аутоагресія;
- г) стереотипія, тобто. тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки;

д) регресія – звернення до поведінки, що домінує у більш ранніх аналогічних ситуаціях, або примітивізація поведінки, зниження її конструктивності.

Наслідки фрустрації можуть бути короткочасними та тривалими. Її подолання передбачає застосування прийомів аутогенного тренування зі зняттям емоційно-вольової напруги, ослаблення конфліктності ситуації, дружнє спілкування, відволікання причини фрустрації, переключення уваги щось приємне [7].

Результати опитування, що було проведено Л. Карамушка у березні 2022 року, свідчать, що в умовах війни значна частина «внутрішніх» вимушених переселенців з областей України, де відбувалися бойові дії, зустрілась з різними виявами гострого стресу. Дві третини опитаних (67,1%) пережили страх, майже половина пережила паніку (47,0%), трохи менше третини пережили шок (30,9%). І разом з тим, незначна частина опитаних переживала апатію і депресію (15,4%) та втратила сенс життя (6,0%), що свідчить, на думку автора дослідження, про достатньо високий рівень життєстійкості опитаних респондентів [10].

Згідно результатів загальнонаціонального опитування «Психологічні маркери війни», що було проведене соціологічною групою «Рейтинг» у червні 2022 року, динаміка емоціональних станів за період з березня 2020 до червень 2022 року відображає незначні зміни в повсякденній оцінці власного емоційного стану. Найвища точка напруги спостерігалася на початку квітня 2022 року. В червні 2022 року спостерігається поступове повернення до показників «мирного» часу. Вірогідно, що емоційна адаптація до війни може бути пов'язана як з резервами психіки людини, так і з зовнішніми обставинами, які для більшості відносно стабілізувалися або стали більш зрозумілими й визначеними [6].

### 1.3. Гендерні особливості емоційних реакцій цивільного населення в умовах війни

Проблема гендерних особливостей емоційних реакцій та вибору стратегій подолання стресу нині остаточно не досліджена. Переконливих доказів того, що чоловіки краще долають стрес ніж жінки, або навпаки, не існує. Більшість дослідників висувають універсальні «безстатеві» моделі людини, що не враховують особливості мислення, поведінки і особистісних якостей чоловіків та жінок [1].

Перелигіна Л. А. та Приходько Ю. О. приділили увагу гендерним характеристикам переживання загрози надзвичайної ситуації громадянами України. В ході дослідження були виявлені статистично значимі відмінності в показниках інтенсивності переживання загрози надзвичайної ситуації у чоловіків і жінок. Автори пояснюють цей факт таким чином: «... жінки й чоловіки різняться по типу сприйняття зовнішнього світу й реакції на нього. Жінки більш екстравертовані, чим чоловіки, тому для них характерна більш висока інтенсивність переживань, темпераментність, імпульсивність у поведінці, прийнятті рішень і в судженнях.» На думку авторів жінки більше звернені убік відчуттів, ніж уявлень, тому тонше відчувають емоційний вплив.

Згідно результатів дослідження гендерних особливостей переживань психотравматичної ситуації (Перелигіна Л. А. та Приходько Ю. О.) жінки значно глибше, сильніше й довше переживають психотравмуючу ситуацію. Для жінок стрес частіше є несподіваним і непередбаченим; у жінок рідше, ніж у чоловіків, при аналізі подій, що розвиваються, виникає антиципація – передбачення можливого настання нових подій, передбачення можливих результатів дійсних дій. При цьому будь-яка ситуація, що суб'єктивно сприймається як психотравма, для жінок є більш значною, ніж для чоловіків. Для жінок психотравма є життєво важливою подією, що зачіпає значимі сторони існування, яке приводить до глибоких психологічних переживань,

наслідком чого можуть бути порушення адаптації й стресові розлади [19; 21]. Крім того, жінки при психотравмі більшою мірою, чим чоловіки, потребують підтримки з боку інших людей. Слід зазначити, що не тільки в стресовій або травматичній ситуації, але й у звичайному повсякденному житті спілкування й соціальна підтримка є для жінки психологічним ресурсом життєстійкості.

Вітчизняні дослідники відзначають відмінності в копінг-стратегіях, які використовуються чоловіками і жінками в важких (стресових) ситуаціях. Відповідні реакції чоловіків і жінок на викликаний складними обставинами стрес найвиразніше проявляються в способах, до яких вони вдаються, щоб впоратися зі своїми негативними переживаннями, або в копінг-стратегіях [37].

А. Баканова в своїй роботі «Екзистенційний контекст подолання кризових ситуацій в зрілому віці» зазначає, що в цілому подолання стресу має у чоловіків і жінок загальні закономірності, можливо, обумовлені культурно і соціально, які проявляються у використанні копінг-стратегій когнітивної сфери, що говорить про тенденції раціонально усвідомлювати ситуацію, що склалася [1]. Чоловіки і жінки відчують найбільші труднощі у використанні ефективних копінг-стратегій емоційної сфери, оскільки стратегії на кшталт «придушення емоцій», «самозвинувачення» або «безнадійність» найбільш деструктивно позначаються на психологічному здоров'ї особистості. Жінки емоційніше реагують на кризові ситуації та суб'єктивно вище оцінюють силу своїх переживань, частіше вдаються до зовнішньої допомоги для їх розв'язання і довше сприймають ситуації як остаточно невирішені. Чоловіки, навпаки, у кризі намагаються контролювати свої емоції, спиратися у вирішенні проблеми на власні ресурси і більш рішуче справлятися з труднощами, які виникли. За результатами інших досліджень можна сказати про те, що успішно впоратися з кризовими ситуаціями чоловікам допомагають такі копінг-стратегії, як співпраця зі значущими людьми, звернення по допомогу й альтруїзм, а жінкам – збереження самостереження, надання подіям сенсу й оптимізм [37].



Дослідники Ткачук Т. А. та Мягих А. А. звернули увагу на те, що чоловіки в стресових ситуаціях намагаються використати всі наявні ресурси для пошуку можливих шляхів ефективного вирішення проблеми, тобто стратегія подолання «вирішення проблем» є для них домінуючою. Жінки, навпаки, у разі виникнення важких життєвих ситуацій прагнуть знайти емоційну та інструментальну підтримку у своєму безпосередньому соціальному середовищі, що характеризує стратегію вирішення проблеми «пошук соціальної підтримки» [26]. Жінкам притаманна орієнтованість на взаємодію з іншим, очікування уваги, поради, співчуття. Завдяки пошуку інформаційної підтримки жінки, звертаючись за рекомендаціями до експертів і знайомих, отримують необхідні знання. Виявляючи потребу в емоційній підтримці, вони прагнуть бути вислуханими, отримати співчуття, розділити з ким-небудь свої переживання, що сприяє зниженню рівня стресу. Вчені роблять висновок, що у виборі шляхів подолання стресу жінки орієнтовані на адаптацію до складної життєвої ситуації; тоді як стратегії подолання чоловіків базуються на незалежних і активних діях, емоційній стійкості та самоефективності, які характеризують інструментальні стратегії, що спрямовані на розв'язання проблем - подолання важкої життєвої ситуації [37].

Американським дослідником Sh. Taylor (Ш. Тейлор) з колегами була вивчена система реагування, на їхню думку, більш характерна для жінок, яка отримала назву «tend-and-befriend» – «турбота і підтримка, співпраця» [33]. Дана модель подолання життєвих труднощів полягає в тому, що жінки схильні реагувати на стресову ситуацію, захищаючи себе і своє потомство засобом виховної поведінки (це відноситься до тієї частини системи, яка називається «турбота»), а також шляхом об'єднання в альянси з іншими людьми, посилення соціальних контактів, проявів бажання в приєднанні. На відміну від жінок серед чоловіків тенденція турботи і прагнення до співпраці проявляється менше, тому, стверджують дослідники, чоловічий тип реагування доцільно співвідносити з реакцією на стрес у вигляді боротьби або втечі.

В ході загальнонаціонального опитування, що було проведено в Україні у квітні 2022 року соціологічною групою «Рейтинг», найбільші гендерні відмінності були виявлені у рівні психологічного виснаження. Згідно результатів опитування жінки вдвічі більше за чоловіків відчувають себе психологічно виснаженими [8].

### **Висновки до Розділу 1:**

Війна є надзвичайною екстремальною ситуацією, яка об'єднує у собі такі травмуючі фактори як раптовість, тривалість, масштаб руйнувань, постійні зміни, горе та втрати, нестача контролю та моральна невпевненість.

З початку повномасштабного вторгнення велика кількість українців постійно знаходиться під впливом сильного психоемоційного стресу, що може призводити до наявних змін у фізичному та психічному стані. Для суспільства емоційне травмування такого порядку може означати насамперед втрату психоемоційного балансу людських стосунків; загрозу сприятливому розвитку підростаючого покоління; загострення патологічних процесів у житті суспільства в цілому.

Зіткнення з подіями війни, як найсильніша критична ситуація в житті особистості, з одного боку, має руйнівну дію, підвищує тривогу та депресію, почуття безпорадності й безнадійності, що призводить до кризи особистості. З іншого боку, такий досвід дає змогу особистості переосмислити свої цінності, відношення до життя, себе та свого оточення, що формує різні життєві стратегії та активізує адаптивні ресурси особистості.

Переживання, пов'язані із загрозою життю, із загрозою існуванню близьких людей, руйнування звичних життєвих стереотипів, а також нестача інформації або її непевність впливають на формування психічних реакцій цивільного населення.

Вплив зовнішніх подій та внутрішніх переживань, спричинених війною, призводить людину до стану крайнього емоційного напруження – стресу. Тривале перебування під впливом стресової ситуації призводить до

виснаження резервів організму. Емоційний фон війни характеризується важким почуттям провини, страхом, нестерпним гнівом та ненавистю до ворога. Особливу небезпеку становлять гострі стресові реакції, патологічний перебіг горювання та розлади адаптації. Жінки більше за чоловіків схильні до інтенсивних переживань та психологічного виснаження.

## РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Характеристика вибірки

В дослідженні взяли участь 64 жінки віком від 26 до 60 років, які опинились в умовах війни. Серед жінок, що прийняли участь у дослідженні, одружені – 73%, неодружені – 16%, розлучені – 11%. Жінки, які мають дітей, складають 75% учасниць дослідження, й не мають дітей – 25% учасниць.

Згідно мети та завдань дослідження нами було сформовано три групи досліджуваних на основі результатів анкетування за місцем перебування на момент проведення опитування.

До першої групи увійшло 19 жінок, які на момент проведення дослідження перебували на територіях близьких до лінії фронту – в небезпечних регіонах України (а саме м.Харків, м. Одеса та селища Одеської області). До другої групи увійшли жінки, які на момент проведення дослідження знаходилися у центральних і західних регіонах України – відносно безпечних, 21 учасниця. До третьої групи увійшли 24 жінки, які на момент проведення дослідження знаходилися поза межами України – в повній безпеці.

На підготовчому етапі було проведено аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми дослідження, визначені актуальність, об'єкт, предмет та мета дослідження, сформовано план дослідження, підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій. Підготовлено стимульний матеріал для проведення дослідження.

На основному етапі було здійснено опитування (вересень 2022 року), збір, обробка та аналіз отриманих даних. Учасникам дослідження було запропоновано пройти опитування за наступними методиками: методика діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна; шкала психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філліон PSM-25 (в адаптації Н. Є. Водоп'янової); методика діагностики самооцінки психічних станів за

Г. Айзенком; шкала депресії А. Бека; шкала диференціальних емоцій К. Ізарда (в адаптації Г. Б. Леонової); методика подолання важких життєвих ситуацій (SVF120) В. Янке, Г. Ердманна (в адаптації Н. Є. Водоп'янової).

Детальний опис методик розміщено в підрозділі 2.2. Час проходження опитування респондентів складає від 30 до 40 хвилин.

На основі отриманих даних був здійснений кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, які наведено в Розділі 3.

## 2.2. Характеристика методів дослідження

У роботі були використані теоретичний метод дослідження, опитування і математико-статистичні методи.

Для діагностики емоційної сфери були обрані наступні методики:

1) авторська анкета суб'єктивної оцінки емоційного реагування на військове вторгнення, як психотравмуючу подію;

2) методика діагностики самооцінки тривожності (Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна) для визначення рівня реактивної тривоги, як стану в даний момент часу, та рівня особистісної тривожності, як особистісної характеристики;

3) шкала психологічного стресу (PSM-25) в адаптації Н. Є. Водоп'янової для визначення рівня психологічного напруження;

4) методика діагностики самооцінки психічних станів (Г. Айзенка) для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресії та ригідності;

5) шкала депресії А. Бека для виявлення проявів симптомів депресії;

6) шкала диференціальних емоцій за К. Ізардом в адаптації Г. Б. Леонової для створення моделі емоційного профілю;

7) методика «Подолання важких життєвих ситуацій (SVF120)» В. Янке, Г. Ердманна в адаптації Н. Є. Водоп'янової для діагностики типових способів подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій).

*Авторська анкета суб'єктивної оцінки емоційного реагування на військове вторгнення, як психотравмуючу подію*

Для коректного розподілу учасниць дослідження по групам, була запропонована авторська анкета суб'єктивної оцінки емоційного реагування на військове вторгнення. Дана анкета містить 8 питань, стосовно особистісних даних, емоційного стану і думок у перші хвилини війни, досвіду зіткнення з подіями війни та способів адаптації до нових умов життя.

*Методика діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна*

Дана методика є надійним та інформативним способом самооцінки рівня тривоги як стану на даний момент (реактивна тривога) та рівня особистісної тривожності, як стійкої характеристики людини. Розроблений Ч. Д. Спілбергером (США) та адаптований Ю. Л. Ханіним. Реактивна тривога, як стан, характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій загрозливими та реагувати на такі ситуації станом тривоги. Тест самооцінки складається з 2 частин, що окремо оцінюють реактивну (РТ, висловлювання 1-20) та особистісну (ЛТ, висловлювання 21-40) тривожності. При інтерпретації рівень реактивної тривоги та особистісної тривожності оцінюють так: до 30 – низький рівень; 31 - 45 – помірний рівень; 46 і більше – високий рівень. Зіставлення результатів з обох підшкал (РТ та ОТ) дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

*Шкала психологічного стресу Лемура-Тесье-Філіона (PSM-25) в адаптації Н. Є. Водоп'янової*

Методика призначена для вимірювання стресу як природного стану психічної напруженості. При обробці результатів визначається інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Інтерпретація результатів виглядає наступним чином:

ППН більше 155 балів – високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектру засобів та методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

ППН в інтервалі 100 - 154 балів – середній рівень стресу.

ППН менше 100 балів – низький рівень стресу, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

#### *Методика діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком*

Методика діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком складається з чотирьох груп питань, що відповідають чотирьом психічним станам, таким як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Інтерпретація результатів виглядає наступним чином.

I Тривожність: 0 - 7 балів – тривожності не виявлено; 8 - 14 балів – тривожність середня, допустимого рівня; 15 - 20 – значна тривожність.

II Фрустрація: 0 - 7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач і труднощі не викликають страху; 8 - 14 балів – середній рівень, фрустрація має місце; 15 - 20 – низька самооцінка, уникнення труднощів, страх невдач.

III Агресивність: 0 - 7 балів – спокійний, витриманий стан; 8 - 14 балів – середній рівень; 15 - 20 – агресивний, невитриманий стан; є складнощі в роботі з людьми.

IV Ригідність: 0 - 7 балів – ригідності немає, легке перемикання; 8 - 14 балів – середній рівень; 15 - 20 – сильна виражена ригідність, протипоказані зміна місця роботи, зміни у сім'ї.

#### *Шкала депресії А. Бека*

Шкала депресії А. Бека була розроблена у 1961 р. на основі клінічних спостережень, що дали можливість виявити обмежений набір значущих симптомів депресії та скарг, що найбільш часто пред'являються пацієнтами. Опитувальник включає 21 категорію симптомів, кожна з яких складається з 4-5 тверджень, відповідних специфічним проявам / симптомам депресії. При

інтерпретації даних визначається сумарний бал за всіма категоріями. Отримані результати ранжуються наступним чином: 0 - 9 балів – відсутність симптомів депресії; 10 - 15 балів – легкі прояви депресії; 16 - 19 балів – помірні прояви симптомів депресії; 20 - 29 балів – виражені симптоми депресії; 30 - 63 бала – важкі прояви симптомів депресії.

*Шкала диференціальних емоцій за К. Ізардом, адаптована Г. Б. Леоновою*

Дана методика розроблена відомим американським психологом К. Ізардом згідно його теоретичної концепції про існування 10 базових емоцій, що становлять основу всього емоційного життя людини. До них відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, зневаги, огиди, страху, сорому та вини. Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Процедура обробки даних за шкалою диференціальних емоцій складається з двох етапів.

На першому етапі обробки результатів підраховують оцінки щодо кожної з 10 базових емоцій, шляхом підсумовування балів за трьома шкалами, що описують прояви відповідних емоцій. Прийнятою формою представлення результатів є побудова так званого «профілю емоцій».

На другому етапі підраховують узагальнені показники щодо укрупнених груп емоцій: індекс позитивних емоцій, індекс негативних емоцій та індекс тривожно-депресивних емоцій.

Індекс позитивних емоцій (ПЕМ) характеризує ступінь позитивного емоційного ставлення суб'єкта до ситуації, визначається як сума балів за блоками базових емоцій інтересу, радості, здивування.

Індекс гостри негативних емоцій (НЕМ) відображає загальний рівень негативного емоційного ставлення суб'єкта до ситуації. Даний індекс визначається як сума балів за блоками емоцій горя, гніву, огиди, зневаги.

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ) відображає рівень щодо стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу



емоцій, що опосередковують суб'єктивне ставлення до ситуації. Визначається як сума балів за блоками базових емоцій страху, сорому, вини.

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками шкали диференціальних емоцій використовують градації щодо кожного з названих індексів, наведені у табл. 2.1.

Окрім загальної характеристики ступеня виразності основних типів емоційних переживань проводиться якісний аналіз конкретних видів емоцій, що визначає емоційне забарвлення поточної діяльності. Для цього на профілі емоцій виділяються основні піки та співвідносяться з рівнем представленості інших емоцій.

Таблиця 2.1

## Інтерпретація результатів за узагальненими показниками

Ступінь емоційних переживань	ПЕМ	НЕМ	ТДЕМ
слабкий	менше 19 балів	менше 14	менше 11
помірний	від 20 до 28	від 15 до 24	від 12 до 20
виразний	від 29 до 36	від 25 до 32	від 21 до 30
сильний	більше 36 балів	більше 32 балів	більше 30 балів

*Методика «Подолання важких життєвих ситуацій SVF120» В. Янке, Г. Ердманна, адаптація Н. Є. Водоп'янової.*

Методика «Подолання важких життєвих ситуацій» SVF120 служить для діагностики типових способів подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій). Копінг-стратегії визначені 20 шкалами та 6 твердженнями у кожній.

Для обробки та інтерпретації результатів підраховується сума балів за кожною шкалою відповідно до «ключа». «Ключ» та характеристика шкал (копінг-стратегій) наведено у табл 2.2.

## Ключ та характеристика шкал (стратегій)

№	Назва стратегії	Значення стратегії
1	Зниження значення стресової ситуації	Знижувати значення сили, тривалості або тяжкості напруги
2	Самосхвалення	Приписувати собі менший стрес у порівнянні з іншими
3	Самовиправдання	Наголошувати на відсутності особистої відповідальності
4	Відволікання	Відмовлятися від пов'язаної зі стресами активності, відволікатися від ситуацій
5	Заміщення	Звертатися до позитивних ситуацій, до активності, робити собі щось приємне
6	Самоствердження	Забезпечувати собі успіх, визнання та самоствердження
7	Психом'язова релаксація	Розслаблення повне чи окремих частин тіла, відпочинок
8	Контроль ситуації	Аналізувати ситуацію, планувати та виконувати дії з контролю (вирішення проблеми)
9	Самоконтроль/самовладання	Контролювати власні реакції, свою поведінку, зберігати самовладання
10	Позитивна самомотивація	Приписувати собі компетенцію та здатність контролю
11	Пошук соціальної підтримки	Шукати бесіду (дискусію), соціальну підтримку та допомогу
12	Антиципуюче уникнення	Мати намір запобігати подібним стресовим ситуаціям у майбутньому або уникати їх
13	Втеча від стресової ситуації	Покірлива тенденція уникнення напруженої ситуації
14	Соціальна замкнутість	Усамітнюватися від інших
15	«Заїжджена платівка»	Не вміти відволікатися подумки, постійно думати над ситуацією («ламати голову»)
16	Безпорадність	Здаватися з почуттям безпорадності, безнадійності, розчарованості
17	Жаль до себе	Співчувати самому собі, заздрити іншим
18	Самозвинувачення	Приписувати напругу власним помилковим діям, звинувачувати у всьому тому, що відбулося
19	Агресія	Реагувати роздратовано, сердито, агресивно
20	Прийом ліків	Приймати психотропні засоби (ліки, алкоголь, тютюнопаління)

Аналіз результатів проводиться, з одного боку, за окремими шкалами (сума набраних балів), з іншого – за вторинними оцінками (встановлення загальної суми конструктивних та деструктивних стратегій, а також оцінок, що відносяться до груп Позитивний 1, Позитивний 2, Позитивний 3.

Копінг-стратегії 1–10 стосуються дій, спрямованих на зменшення (зниження) стресу та принципово придатні для цього, коротко «конструктивні стратегії». Копінг-стратегії 13–18 стосуються шляхів подолання стресу, які можуть посилити стрес, коротко «деструктивні стратегії». Копінг-стратегії 11 - «соціальна необхідність підтримки», 12 - «уникнення», 19 - «агресія», 20 - «прийом ліків» не можуть бути однозначно віднесені до однієї з цих категорій.

Серед конструктивних стратегій виділяють три групи. Група «Позитивний 1» (охоплює шкали 1–3) стосується когнітивних стратегій подолання стресу у сенсі зниження його значущості (захист). Група стратегій «Позитивний 2» (шкали 4–7) відображає тенденцію до відволікання від стресу, тобто звернення до позитивних ситуацій, станів, що виключають стрес. Група стратегій «Позитивний 3» (шкали 8–10) стосується дій з контролю стресової ситуації, викликаних нею власних реакцій та необхідного у цьому разі приписування собі змоги його визначення.

#### *Методи математико-статистичної обробки даних*

Для виявлення закономірностей та характеру зв'язку між досліджуваними параметрами було використано наступні методи статистичної обробки: факторний аналіз (метод головних компонент, обертання Varimax),  $F$ -критерій Фішера та  $H$ -критерій Краскела-Уолліса.

Факторний аналіз – метод статистично-математичної обробки даних, який використовується при обробці великих масивів експериментальних даних для пошуку взаємозв'язку між результативними даними.

$\Phi$ -критерій кутового перетворення Фішера використовується для оцінювання наявності (відсутності) розбіжності між групами за частотою зустрічаємості ознаки.

H-критерій Краскела-Уолліса – непараметричний статистичний критерій, що використовується для оцінки відмінностей між трьома або більше вибірками за рівнем будь-якої ознаки, вимірної якісно. Дозволяє виявити відмінності в значенні параметра між малими вибірками. H-критерій Краскела-Уолліса є багатомірним узагальненням U-критерію Манна-Уїтні.

Статистична обробка даних дослідження проводилася комп'ютерним методом з використанням SPSS Statistics 22.0.

### РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

#### 3.1. Особливості емоційної сфери українських жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту

До групи жінок, що на момент проведення дослідження перебували на територіях близьких до лінії фронту – в небезпечних регіонах України (а саме м. Харків, м. Одеса та селища Одеської області), увійшли 19 учасниць (далі – група 1). Серед них одружені 14 учасниць, що складає 74%; не одружені – 3 учасниці (16%), розлучені – 2 учасниці (10%). Мають дітей 13 з 19 учасниць, що складає 68%; не мають дітей 6 учасниць (32%).

На момент початку повномасштабного вторгнення всі жінки даної групи знаходилися у населених пунктах, яких безпосередньо торкнулися бойові дії.

Типові думки жінок групи 1 в перші хвилини війни були пов'язані з запереченням подій війни («Цього не може бути у 21 сторіччі. Це страшний сон»); з розгубленістю й пошуком рішення («Що робити? Куди їхати?»).

Найбільш поширеними емоційними станами учасниць групи 1 в перші хвилини війни характеризує страх (84%), шок (68%), паніка (42%). Найменш поширеними були такі емоції, як спокій (10%) та байдужість (5%).

Жінки, які виїхали у перші дні війни, складають 16% (3 учасниці) групи 1, виїхали у перші тижні - 5 осіб (26%); через місяць і більше - 1 особа (5%); не виїздили - 10 осіб (53%).

Виїхали за кордон - 2 особи (10%); в інші регіони країни - 7 осіб (37%); не виїздили - 10 осіб (53%).

На момент проведення дослідження власний досвід зіткнення з війною жінки групи 1 описують наступним чином:

- чули/бачили вибухи/ракети - 19 осіб (100%);
- ховалися у підвалі - 12 осіб (63%);
- втратили роботу - 5 осіб (26%);

- близькі люди знаходяться на фронті - 4 особи (21%).

Способи пошуку ресурсів й форми поведінкових реакцій у жінок даної групи були зв'язані з:

- участю у матеріальних зборах коштів - 11 осіб (58%);
- наданням допомоги й турботою о людях з найближчого соціального оточення - 10 осіб (53%);
- участю у волонтерських проектах - 6 осіб (32%).

В ході проведення дослідження за допомогою методики діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна було визначено рівень реактивної тривоги та особистісної тривожності у жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту.

Результати дослідження рівня вираженості реактивної тривоги у жінок, що знаходяться близько до лінії фронту, наведені на рис 3.1.

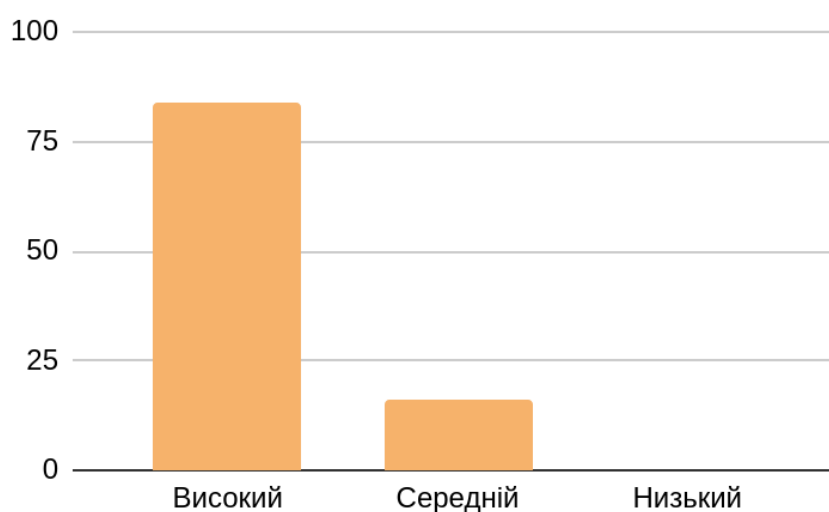


Рис 3.1. Результати дослідження рівня реактивної тривоги у жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту

Отримані дані свідчать про те, що найбільш поширеним серед жінок групи 1 є високий рівень реактивної тривоги – 84%, (у 16 з 19 учасниць дослідження). Цей рівень припускає схильність до прояву стану тривоги, який характеризується напругою, занепокоєнням, знервованістю, іноді порушенням тонкої координації, та потребує особливої уваги.

Середній рівень, що є, так званою, «нормою», складає 16% (у 3 з 19 учасниць).

Результати дослідження за низьким рівнем реактивної тривоги, що свідчить про потребу підвищення уваги до мотивів діяльності та почуття відповідальності, склали 0%.

Отримані результати є цілком закономірними, оскільки підвищення рівня тривоги відбувається внаслідок перебування у небезпечних для життя умовах.

Результати дослідження рівня вираженості особистісної тривожності у жінок, що знаходяться близько до лінії фронту, наведені на рис. 3.2.

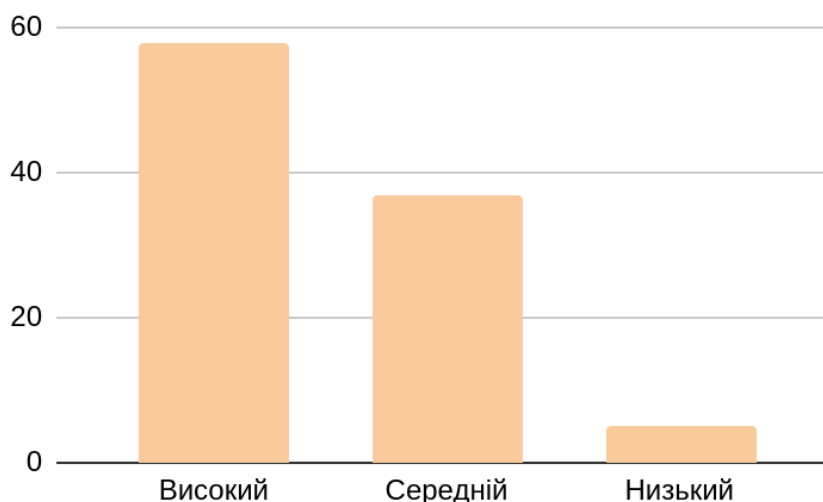


Рис. 3.2. Результати дослідження рівня особистісної тривожності у жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту

Згідно отриманих результатів, 11 з 19 жінок групи 1, що складає 58%, мають високий показник особистісної тривожності, для якого є характерною стійка схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації станом тривоги.

Середній рівень особистісної тривожності мають 7 з 19 учасниць, що становить 37%, вважається природною й обов'язковою особливістю активної особистості.

Низький рівень особистісної тривожності має 1 учасниця (5%), для якого є потрібним пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

За результатами методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» були отримані дані, наведені на рис. 3.3.

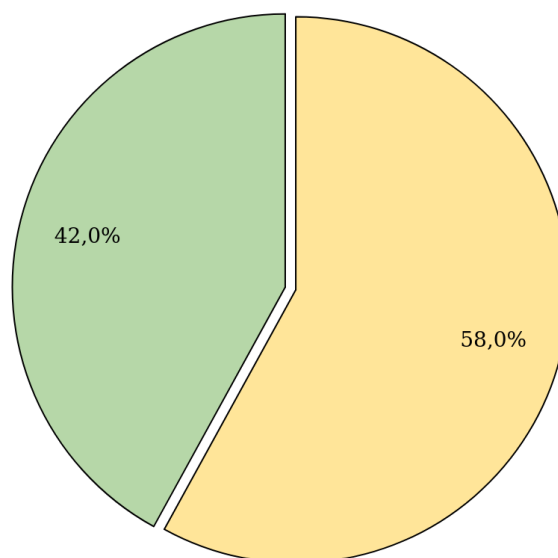


Рис. 3.3. Рівень психологічного стресу жінок, які перебувають у безпосередній близькості до лінії фронту

Примітка: ■ - середній рівень; ■ - низький.

Згідно результатів опитування 42% жінок мають низький рівень психологічного стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень. Середній рівень психологічного стресу виявлено у 58% жінок. Високого рівня психологічного стресу, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, серед жінок групи 1 виявлено не було.

Результати дослідження за методикою діагностики самооцінки психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності) за Г. Ю. Айзенком наведені на рис. 3. 4.



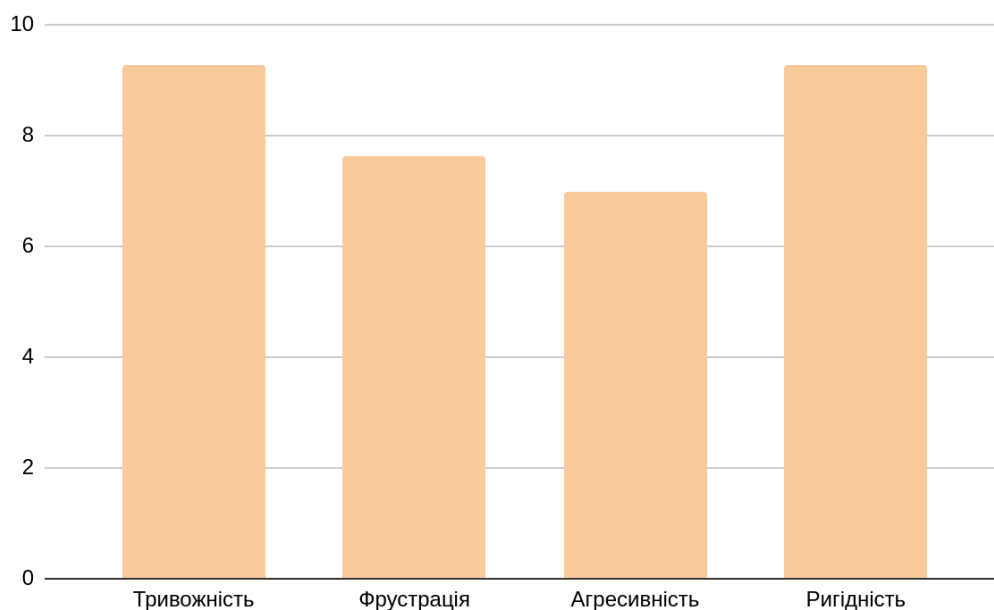


Рис. 3.4. Середнє значення показників психічних станів в групі жінок, що знаходяться безпосередній близькості до лінії фронту

Середнє значення тривожності у групі 1 становить 9,26, що відповідає середньому, допустимому рівню тривожності.

Середнє значення фрустрації у групі 1 - 7,63 – фрустрація має місце.

Середнє значення агресивності у групі 1 становить 7,10, що співпадає з верхньою межею норми і відповідає спокійному, витриманому стану.

Середнє значення ригідності у групі становить 9,26, що відповідає середньому ступеню виразності ригідності.

Далі розглянемо результати методики «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда, в адаптації Г. Леонової. На рис. 3.5 представлена модель емоційного профілю групи жінок, що перебувають у безпосередній близькості до лінії фронту.

Згідно моделі емоційного профілю групи можна зробити висновок, що на момент проведення дослідження найбільший прояв мають емоції інтересу, радості, страху та горя, тоді як гнів, огида, зневага та вина мають найменший прояв. Аналізуючи окремо індекси різних груп емоцій, можна зробити висновок, що індекс негативних емоцій переважає над індексом позитивних емоцій та індексом тривожно-депресивних емоцій.

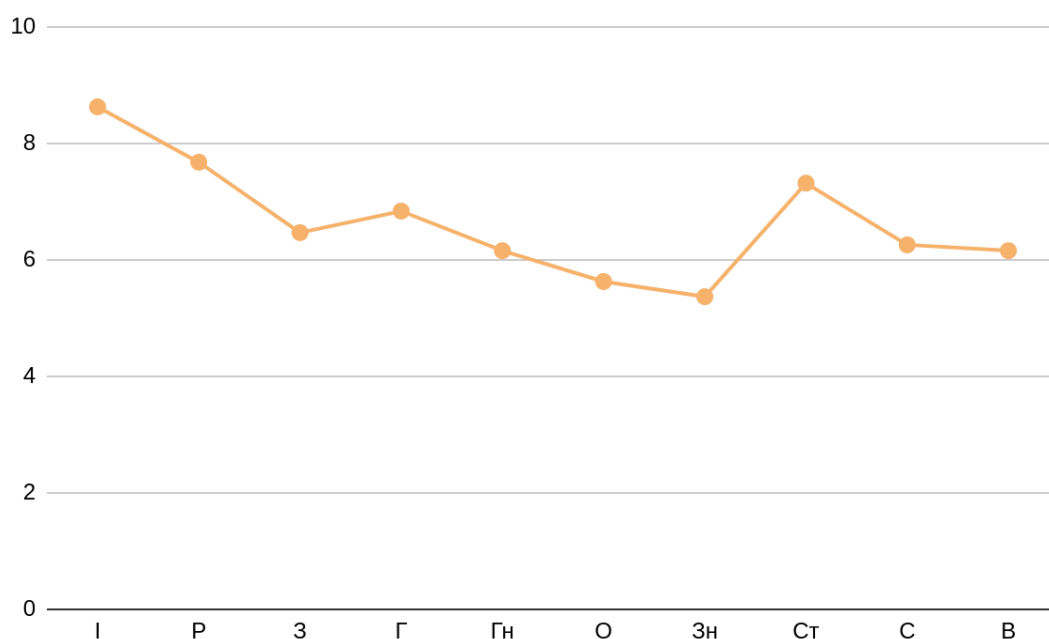


Рис. 3.5. Усереднений емоційний профіль групи жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту

Примітка: І - інтерес, Р - радість, З - здивування, Г- горе, Гн - гнів, О - огида, Зн - зневага, Ст - страх, С - сором, В - вина

Окремо розглянемо індекси груп емоцій, а саме індекс позитивних емоцій, індекс негативних емоцій та індекс тривожно-депресивних емоцій (див. рис. 3.6).

Згідно отриманих даних можна зробити висновок, що в досліджуваній групі середнє значення індексу позитивних емоцій дорівнює 22,8 й відповідає помірному ступеню виразності. Середнє значення індексу негативних емоцій в групі дорівнює 24, співпадає з верхньою межею помірного ступеню виразності. Середнє значення індексу тривожно-депресивних емоцій в групі дорівнює 19,7, наближається до верхньої межі помірного ступеню виразності. Індекс негативних емоцій має перевагу над індексом позитивних емоцій та індексом тривожно-депресивних емоцій.

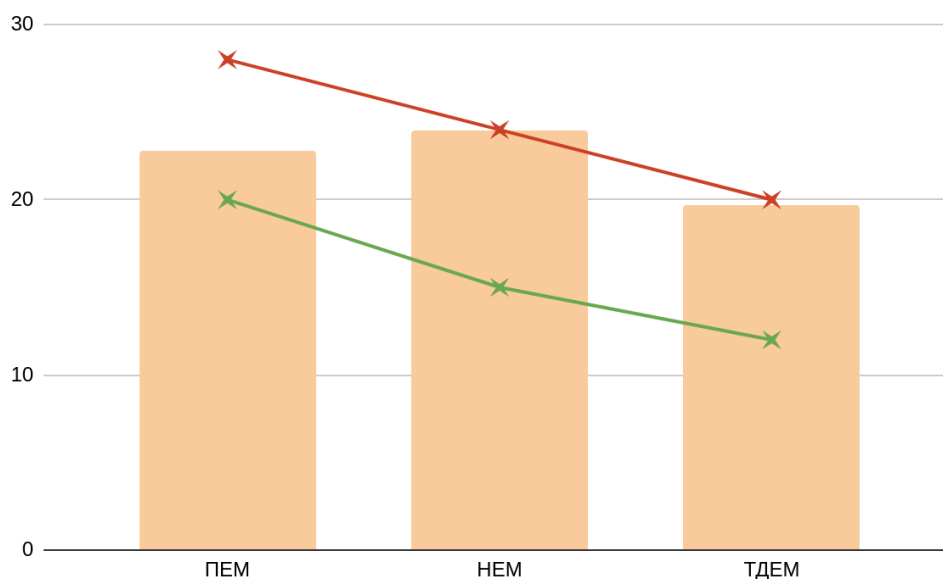


Рис. 3.6. Середні значення індексів груп емоцій у жінок групи 1

Примітка: ПЕМ - індекса позитивних емоцій, НЕМ - індекс негативних емоцій, ТДЕМ - індекс тривожно-депресивних емоцій, **-x-** - нижня межа помірною ступеню виразності індексу емоцій, **-x-** - верхня межа помірною ступеню виразності індексу емоцій.

За допомогою Шкали депресії А. Бека були досліджені прояви симптомів депресії серед учасниць опитування. Отримані результати наведені на рис. 3.7 нижче.

Отримані результати дають можливість зробити висновок, що у групі 1 найбільш поширені виражені прояви симптомів депресії та легкі (так звана субдепресія), відсоткова частка кожного складає 32 %.

Найменший відсоток (5 %) мають помірні прояви симптомів депресії серед жінок даної групи.

Високі прояви депресії мають 15,5 % жінок даної групи, що передбачає звернення до спеціаліста та спостереження за своїм емоційним станом.

Прояви депресії відсутні у 15,5 % учасниць.

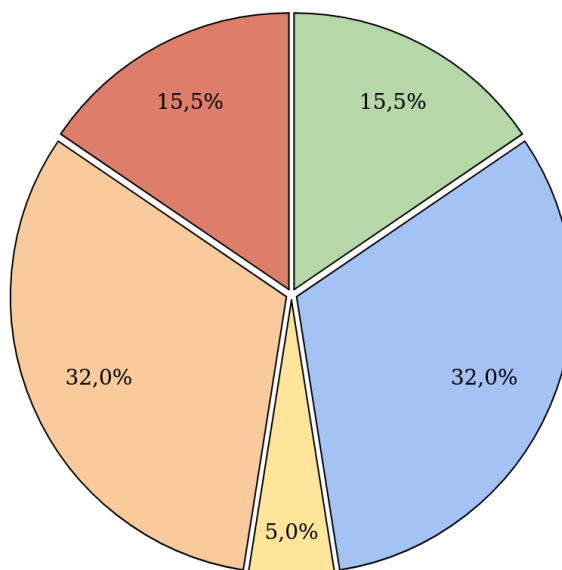


Рис. 3.7. Результати дослідження за допомогою шкали депресії А. Бека в групі 1

Примітка: ■ - прояви симптомів депресії відсутні; ■ - легкі прояви симптомів депресії; ■ - помірні прояви; ■ - виражені прояви симптомів; ■ - високі прояви симптомів депресії

Результати методики «Подолання важких життєвих ситуацій SVF120» наведені на рис. 3.8.

Аналіз результатів проведено за окремими шкалам стратегій подолання важких життєвих ситуацій.

Згідно отриманих результатів можна зробити висновок, що у жінок групи 1 перевагу мають наступні копінг-стратегії:

- «Позитивна самомотивація» (середнє значення 13,73);
- «Контроль за ситуацією» (середнє значення 13,58);
- «Самоконтроль/самовладання» (середнє значення 12,58);
- «Заїжджена платівка» (середнє значення 12,53);
- «Антиципуюче уникання» (середнє значення 12,37).

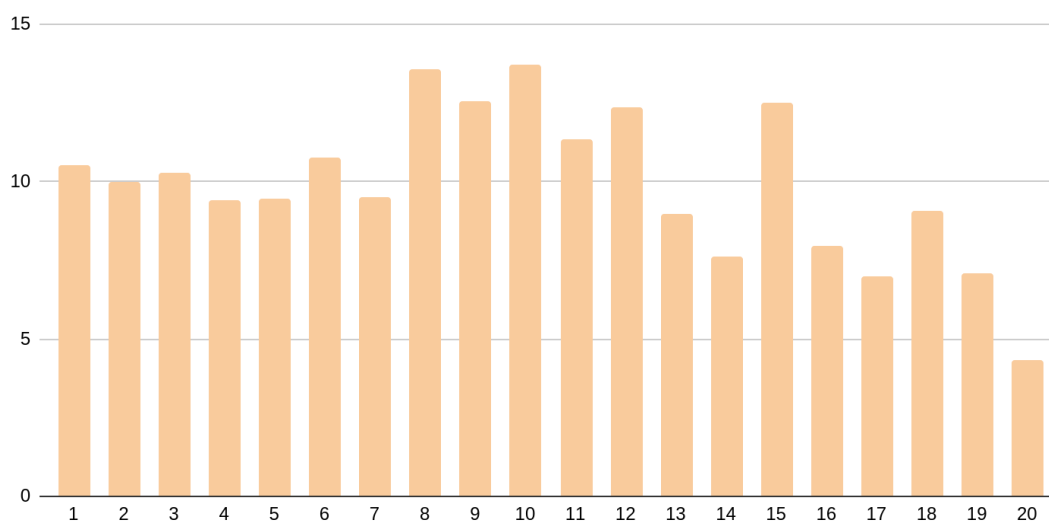


Рис. 3.8. Модель використання стратегій подолання важких життєвих ситуацій серед жінок групи 1

Примітка: 1 – «Зниження значення стресової ситуації», 2 – «Самосхвалення», 3 – «Самовиправдання», 4 – «Відволікання», 5 – «Заміщення», 6 – «Самоствердження», 7 – «Психом'язова релаксація», 8 – «Контроль над ситуацією», 9 – «Самоконтроль / самовладання», 10 – «Позитивна самомотивація», 11 – «Пошук соціальної підтримки», 12 – «Антицупуюче уникання», 13 – «Втеча від стресової ситуації», 14 – «Соціальна замкнутість», 15 – «Заїжджена платівка», 16 – «Безпорадність», 17 – «Жаль до себе», 18 – «Самозвинувачення», 19 – «Агресія», 20 – «Прийом ліків».

Стратегії «Позитивна самомотивація», «Контроль за ситуацією», «Самоконтроль/самовладання» стосуються дій щодо контролю стресової ситуації, викликаних нею власних реакцій, тобто дій, спрямованих на зменшення (зниження) стресу та принципово придатних для цього, відносяться до конструктивних стратегій.

Стратегія «Заїжджена платівка» відображає невміння відволікатися подумки, постійно роздумувати над ситуацією («ламати голову»), тобто стосується шляхів подолання стресу, які можуть посилити стрес, коротко – «деструктивні стратегії».

Стратегія «Антиципуюче уникання» передбачає мати намір запобігати подібним стресовим ситуаціям у майбутньому або уникати їх. Дані дії не можна віднести а ні до конструктивних, а ні до деструктивних.

Найменше середнє значення у групі 1 мають стратегії:

- «Безпорадність» (середнє значення 7,95);
- «Соціальна замкнутість» ( середнє значення 7,63);
- «Агресія» (середнє значення 7,11);
- «Жаль до себе» (середнє значення 7);
- «Прийом ліків» (середнє значення 4,32).

Стратегії «Безпорадність» (здаватися з почуттям безпорадності, безнадійності, зневіри), «Соціальна замкнутість» (усамітнюватися від інших), «Жаль до себе» (співчувати самому собі, заздрити іншим) відносять до деструктивних стратегій, тому що дані стратегії стосуються шляхів подолання стресу, які можуть посилити стрес.

Стратегії «Агресія» (реагувати роздратовано, сердито, агресивно) та «Прийом ліків» (приймати психотропні засоби: ліки, алкоголь, тютюнопаління) не можуть бути однозначно віднесені до категорій конструктивних і деструктивних стратегій.

З метою визначення структурної організації емоційної сфери групи жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту, був здійснений факторний аналіз, результати якого наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Факторна структура емоційної сфери та стратегій опанування в групі жінок,  
що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax		
Factor	Вибірка основні компоненти		
ANALYSIS	Відзначені завантажувальні дані > 0,5		
Показники: емоційний стан та копінг-стратегії	Фактор 1 «Безпорадність» 21,2%	Фактор 2 «Емоції негативного спектру» 19,9%	Фактор 3 «Опанування стресу» 14,7%
Деструктивні копінг-стратегії	0,937		
Безпорадність	0,885		
Жаль до себе	0,870		
Втеча від стресової ситуації	0,817		
Агресія	0,805		
«Заїжджена платівка»	0,764		
Особистісна тривожність	0,684	0,566	
Рівень психічної напруги	0,666		
Самозвинувачення	0,652		
Перші емоції: дезорієнтація	0,648		
Відволікання	-0,642		
Спосіб адаптації: турбота про близьке соц.коло	-0,608		
Перші емоції: шок й зацепеніння	0,583		
Психом'язова релаксація	-0,572		
НЕМ (горе, гнів, огида, зневага)		0,922	
Огида		0,877	
ТДЕМ (страх, сором, вина)		0,867	
Гнів		0,860	
Горе		0,832	
Реактивна тривога		0,823	
Страх		0,811	
Зневага		0,756	

## Закінчення таблиці 3.1

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax		
Factor	Вибірка основні компоненти		
ANALYSIS	Відзначені завантажувальні дані > 0,5		
Показники: емоційний стан та копінг-стратегії	Фактор 1 «Безпорадність» 21,2%	Фактор 2 «Емоції негативного спектру» 19,9%	Фактор 3 «Опанування стресу» 14,7%
Вина		0,683	
Фрустрація		0,667	
Прояви симптомів депресії		0,659	
Прийом ліків		0,624	
Тривожність	0,578	0,578	
Перші емоції: страх		0,552	-0,534
Соціальна замкнутість		-0,527	
Сором		0,508	
Самоствердження			0,833
Конструктивні копінг-стратегії	-0,568		0,771
Позитивна самомотивація	-0,547		0,758
Зниження значення стресової ситуації			0,751
ПЕМ			-0,699
Самовиправдання			0,667
Антиципуюче уникнення			0,653
Самосхвалення	-0,630		0,644
Контроль над ситуацією			0,631
Самоконтроль / самовладання	-0,556		0,625
Радість			-0,607
Досвід: близькі на фронті			0,566

Фактор 1 «Безпорадність», який пояснює 21,2% дисперсії, є біполярним, та об'єднує на одному полюсі шкали: «деструктивні копінг-стратегії», «Безпорадність», «Жаль до себе», «Втеча від стресової ситуації», «Агресія», «Заїжджена платівка», «особистісна тривожність», «рівень психічної напруги», «Самозвинувачення», «перші емоції:



дезорієнтація», «перші емоції: шок та заціпеніння», «тривожність», тоді як на іншому полюсі опинились «конструктивні копінг-стратегії», «Відволікання», «Самосхвалення», «Психом'язова релаксація», «Самоконтроль/самовладання», «Позитивне самосхвалення», «спосіб адаптації: турбота про близьке соціальне коло». При вираженому рівні використання деструктивних копінг-стратегій спостерігається підвищення показників особистісної тривожності, рівня психічної напруги та вираженість стану тривожності й зниження рівня використання конструктивних копінг-стратегій, таких як «Відволікання», «Самосхвалення», «Психом'язова релаксація», «Самоконтроль/самовладання», «Позитивне самосхвалення».

Фактор 1 свідчить про те, що вдавання до копінг-стратегій «Безпорадність», «Жаль до себе», «Втеча від стресової ситуації», «Заїжджена платівка», «Самозвинувачення», «Агресія» може підвищувати показники психічної напруги й стану тривоги. Разом із тим підвищення частоти використання деструктивних стратегій знижує частоту використання конструктивних стратегій.

Підвищення показників психічної напруги та рівня тривоги (для яких є характерними занепокоєння й знервованість) у жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту, може ускладнювати використання копінг-стратегій, спрямованих на зниження значущості (самосхвалення), на звернення до позитивних ситуацій (відволікання, психом'язова релаксація), пов'язаних з контролем стресової ситуації, викликаних нею власних реакцій (самоконтроль/самовладання, позитивна самомотивація). Разом із тим знижується спроможність турбуватися про близьке соціальне оточення.

Можливо припустити, що існує зв'язок між рівнем особистісної тривожності жінок та емоційною реакцією шока, заціпеніння та дезорієнтації в перші хвилини війни.

Фактор 2 «Емоції негативного спектру», який пояснює 19,9% дисперсії, є біполярним, та об'єднує на одному полюсі шкали: «НЕМ», «огида», «ТДЕМ», «гнів», «горе», «реактивна тривога», «страх», «зневага», «вина»,

«фрустрація», «прояви симптомів депресії», «Прийом ліків», «тривожність», «особистісна тривожність», «перші емоції: страх», «сором» та на іншому полюсі «Соціальна замкнутість».

При вираженому рівні реактивної тривоги спостерігається підвищення виразності таких емоцій, як огида, гнів, горе, страх, зневага, вина; підвищення рівня фрустрації та прояв симптомів депресії; й разом із тим спостерігається зменшення частоти використання копінг-стратегії «Соціальна замкнутість». Це можна пояснити наступним чином: у жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту, збільшення виразності негативних емоцій, тривожно-депресивних емоцій, реактивної тривоги, фрустрації на тлі спільних умов проживання і зіткнення з війною сприяють соціальному об'єднанню людей.

Збільшення виразності негативних, тривожно-депресивних емоцій, проявів симптомів депресії супроводжується збільшенням показника копінг-стратегії «Прийом ліків».

Можливо припустити, що існує зв'язок між емоційною реакцією страху в перші хвилини війни й рівнем виразності негативних й тривожно-депресивних емоцій на момент проведення опитування.

Фактор 3 «Опанування стресу», який пояснює 14,7% дисперсії, є біполярним, та об'єднує на одному полюсі шкали: «Самоствердження», «Конструктивні стратегії», «Позитивна самомотивація», «Зниження значення стресової ситуації», «Самовиправдання», «Антиципуюче уникнення», «Самосхвалення», «Контроль над ситуацією», «Самоконтроль\ самовладання», «досвід: близькі на фронті», тоді як на іншому полюсі знаходяться показники: «радість», «перші емоції: страх». Фактор 3 відображає, що в умовах війни жінки даної групи звертаються до конструктивних копінг-стратегій, які допомагають знизити рівень тривоги та стресу, викликані умовами війни, однак при цьому також спостерігається зниження індексу позитивних емоцій, зокрема переживання радості. Тобто конструктивні копінг-стратегії спрямовані на більш активне подолання

стресових чинників, у той же час спостерігається їх уникнення (як фізичне, так і психологічне).

Результати факторного аналізу підтверджують опосередковану залежність обраних способів подолання важких життєвих ситуацій від рівню особистісної тривоги; залежність виразності негативних емоцій (гніву, горя, огиди, зневаги) від психічних станів тривоги та фрустрації; вплив перебування у потенційній небезпеці на просоціальну орієнтацію жінок.

### 3.2. Особливості емоційної сфери жінок, що знаходяться у відносно безпечних регіонах України

До групи жінок, що на момент проведення дослідження перебували у центральних та західних областях України – у відносній безпеці – увійшла 21 учасниця (далі – група 2). Серед них одружені 15 учасниць, що складає 71%; не одружені – 5 учасниць (24%), розлучені – 1 учасниця (5%). Мають дітей 15 з 21 учасниці, що складає 71%; не мають дітей 6 учасниць, тобто 29%.

На момент початку повномасштабного вторгнення 17 з 21 жінок даної групи знаходилися у населених пунктах, яких безпосередньо торкнулися бойові дії, що складає 81%. Кількість жінок даної групи, які на момент початку повномасштабного вторгнення знаходилися у населених пунктах, яких не торкнулися бойові дії, становить 4 з 21, тобто 19%.

Типові думки жінок групи 2 в перші хвилини війни були пов'язані з запереченням подій війни («Цього не може бути. Невже почалося?»); з пошуком рішення («Треба бігти, треба вивозити дітей»).

Найбільш поширеними емоційними станами учасниць групи 2 в перші хвилини війни були страх (86%), паніка (57%), шок та дезорієнтація (38%). Емоції спокою і байдужості не мали прояву (0%) у жінок групи 2 в перші хвилини війни.

Жінки, які виїхали з дому до 24.02.2022, складають 5% (1 учасниця) групи 2; виїхали в перші дні війни - 9 осіб (43%); виїхали у перші тижні - 7

осіб (33%); через місяць і більше - 1 особа (5%); не виїздили з дому - 3 особи (14%).

Виїхали в інші регіони країни - 18 осіб (86%); не виїздили - 3 особи (14%). Жінки, що виїхали за межі України, в даній групі не присутні.

На момент проведення дослідження власний досвід зіткнення з війною жінки групи 2 описують наступним чином:

- чули/бачили вибухи/ракети - 19 осіб (90%);
- ховалися у підвалі - 13 осіб (62%);
- частково постраждало житло - 7 осіб (33%);
- близькі люди знаходяться на фронті - 4 особи (19%);
- втратили роботу - 4 особи (19%);
- знаходилися в окупації - 1 особа (5%).

Способи пошуку ресурсів й форми поведінкових реакцій у жінок даної групи були зв'язані з:

- участю у матеріальних зборах коштів - 18 осіб (86%);
- участю у волонтерських проектах - 12 осіб (57%);
- наданням допомоги й турботою о людях з найближчого соціального оточення - 11 осіб (52%).

В ході проведення дослідження за допомогою методики діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна було визначено рівень реактивної тривоги та особистісної тривожності у жінок, що знаходяться у відносно безпечних регіонах України.

Результати дослідження рівня вираженості реактивної тривоги у жінок, що знаходяться у відносній безпеці на території України, наведені на рис. 3.9.

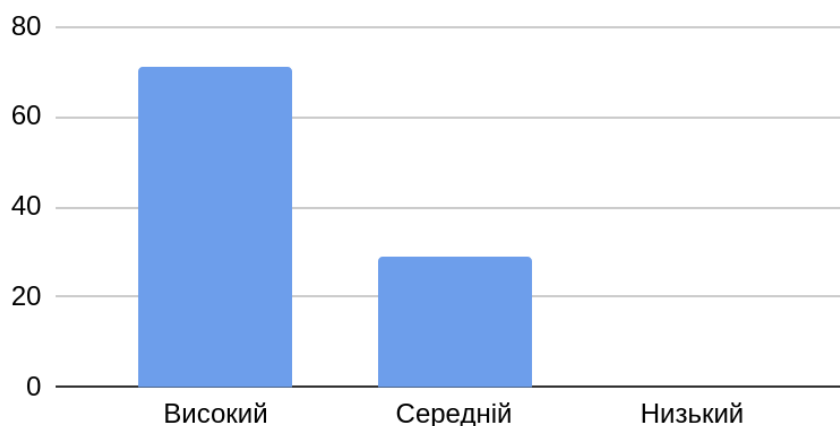


Рис. 3.9. Результати дослідження рівня реактивної тривожності у жінок, що знаходяться у відносно безпечних регіонах України

Отримані дані свідчать про те, що найбільш поширеним серед жінок групи 2 є високий рівень реактивної тривоги – 71% (у 15 з 21 учасниць). Цей рівень припускає схильність до прояву стану тривоги, який характеризується напругою, занепокоєнням, знервованістю, іноді порушенням тонкої координації, та потребує особливої уваги.

Середній рівень, що є, так званою, «нормою», складає 29% (6 з 21 учасниць).

Результати дослідження за низьким рівнем реактивної тривоги, що свідчить про потребу підвищення уваги до мотивів діяльності та почуття відповідальності, склали 0%.

Отримані результати є цілком закономірними, оскільки підвищення рівня тривоги відбувається внаслідок перебування у небезпечних для життя умовах.

Результати дослідження рівня вираженості особистісної тривожності у жінок, що знаходяться у відносно безпечних областях України, наведені на рис. 3.10.

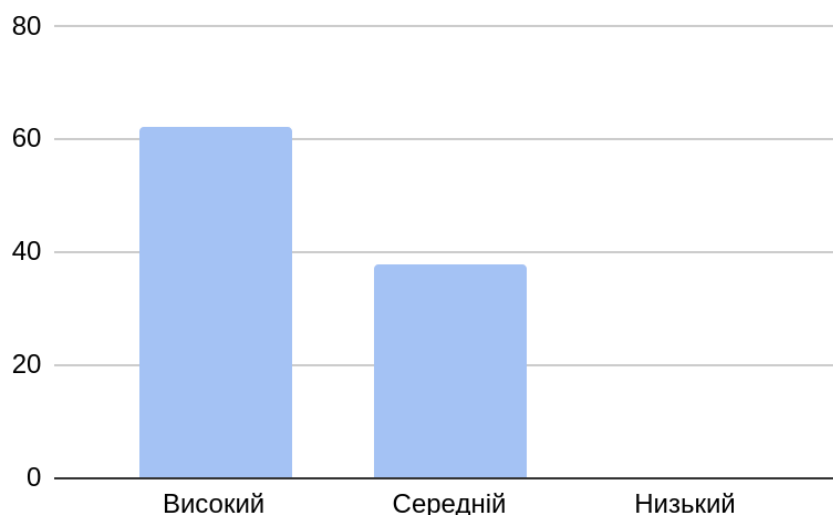


Рис. 3.10. Результати дослідження рівня особистісної тривожності у жінок, що знаходяться у відносно безпечних регіонах України

Згідно результатів методики 13 з 21 учасниці групи 2, що складає 62%, мають високий показник особистісної тривожності, для якого є характерною стійка схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації станом тривоги.

Середній рівень особистісної тривожності мають 8 з 21 учасниці, що становить 38%, вважається природною нормою й обов'язковою особливістю активної особистості.

Низький рівень особистісної тривожності, для якого є потрібним пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань, серед учасниць даної групи не виявлено.

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» наведені на рис. 3.11.

Згідно результатів опитування 11 з 21 учасниць (52%) мають низький рівень психологічного стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень. Середній рівень психологічного стресу виявлено у 10 учасниць групи (48%). Високого рівня психологічного стресу,

що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, серед жінок групи 2 виявлено не було.

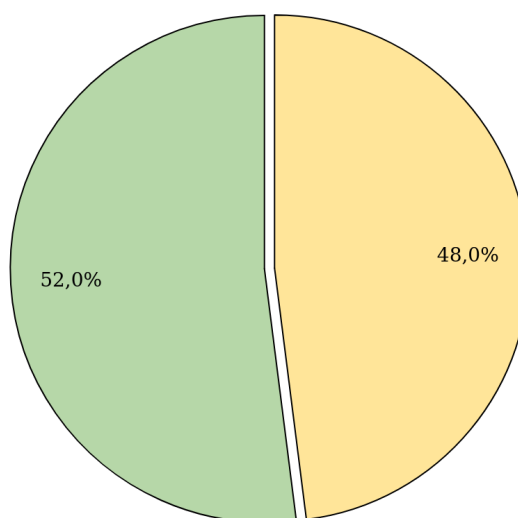


Рис. 3.11. Рівень психологічного стресу жінок, які перебувають у відносно безпечних регіонах країни

Примітка: ■ - середній рівень; ■ - низький.

Результати дослідження за методикою діагностики самооцінки психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності) за Г. Ю. Айзенком наведені на рис. 3.12.

Середнє значення тривожності у жінок групи 2 становить 9,13, що відповідає середньому, допустимому рівню тривожності.

Середнє значення фрустрації у групі 2 - 7,66 - фрустрація має місце.

Середнє значення агресивності у групі становить 8,14, що відповідає середньому рівню агресивності.

Середнє значення ригідності у групі становить 10,04, що відповідає середньому рівню виразності ригідності.

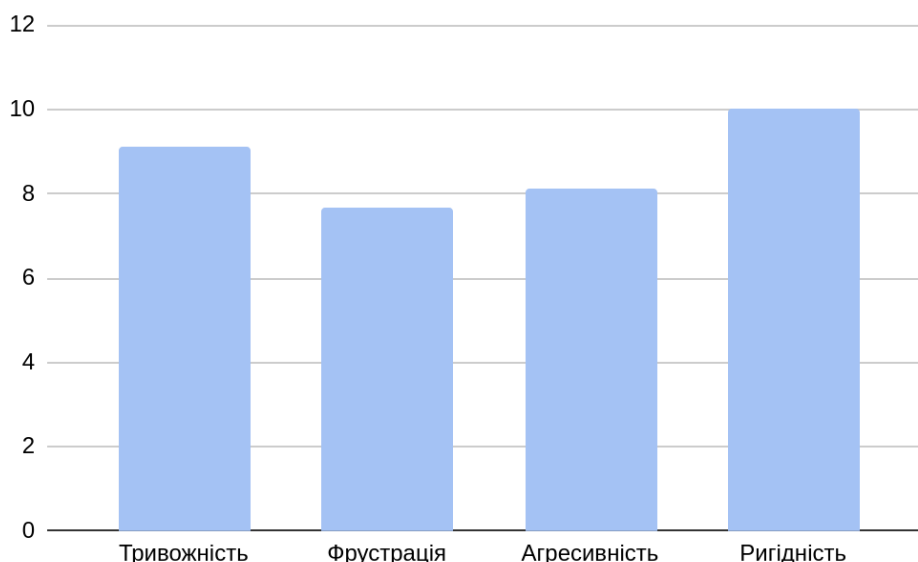


Рис. 3.12. Середні значення показників психічних станів в групі жінок, що знаходяться у відносно безпечних областях України

Розглянемо результати методики «Шкала диференціальних емоцій» К.Ізарда, в адаптації Г. Леонової. На рис. 3.13 представлено усереднений емоційний профіль групи жінок, що перебувають у відносно безпечних регіонах України, а саме в західних і центральних областях.

Згідно моделі емоційного профілю групи можна зробити висновок, що на момент проведення дослідження найбільший прояв мають емоції інтересу, радості та страху, тоді як гнів, вина та зневага мають найменший прояв.



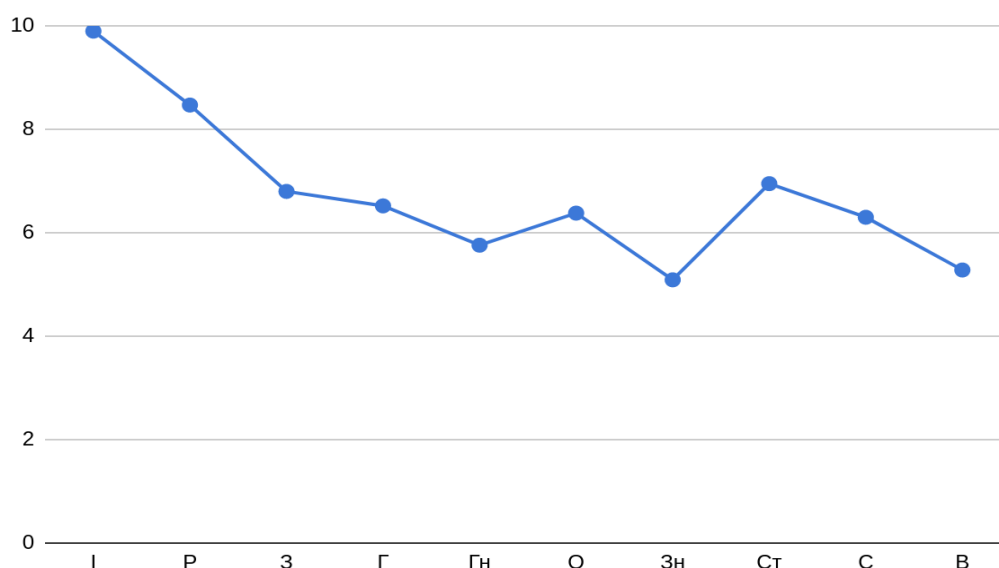


Рис. 3.13. Усереднений емоційний профіль групи жінок, що знаходяться у відносно безпечних областях України

Примітка: І - інтерес, Р - радість, З - здивування, Г- горе, Гн - гнів, О - огида, Зн - зневага, Ст - страх, С - сором, В - вина

Окремо розглянемо індекси груп емоцій, а саме індекс позитивних емоцій, індекс негативних емоцій та індекс тривожно-депресивних емоцій (див. рис. 3.14).

Згідно отриманих даних можна зробити висновок, що в досліджуваній групі середнє значення індексу позитивних емоцій дорівнює 25,19 й відповідає помірному ступеню виразності. Середнє значення індексу негативних емоцій в групі дорівнює 23,76, наближається до верхньої межі помірного ступеню виразності. Середнє значення індексу тривожно-депресивних емоцій в групі дорівнює 18,57, відповідає помірному ступеню виразності. Індекс позитивних емоцій має перевагу над індексом негативних емоцій та індексом тривожно-депресивних емоцій.

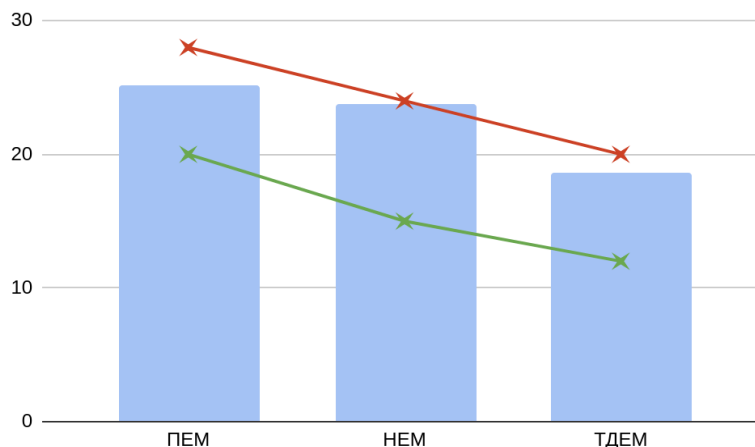


Рис. 3.14. Середні значення індексів груп емоцій у жінок групи 2

Примітка: ПЕМ - індекса позитивних емоцій, НЕМ - індекс негативних емоцій, ТДЕМ - індекс тривожно-депресивних емоцій, -x- - нижня межа помірному ступеню виразності індексу емоцій, -x- - верхня межа помірному ступеню виразності індексу емоцій.

За допомогою Шкали депресії А. Бека були досліджені прояви симптомів депресії серед жінок, що знаходяться у відносній безпеці на території України (див. рис. 3.15).

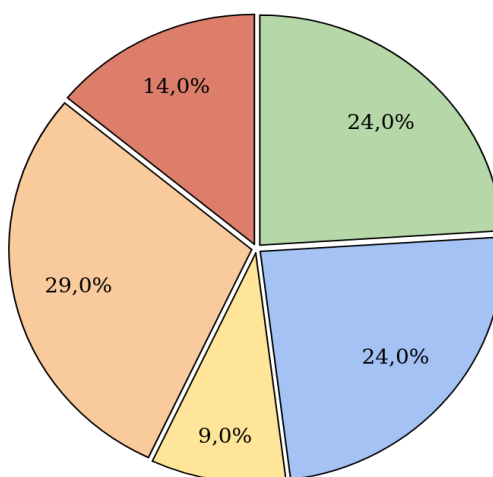


Рис. 3.15. Результати дослідження за шкалою депресії А.Бека в групі 2

Примітка: ■ - прояви симптомів депресії відсутні; ■ - легкі прояви симптомів депресії; ■ - помірні прояви; ■ - виражені прояви; ■ - високі прояви симптомів депресії.

Отримані результати свідчать про те, що більшість жінок групи 2, а саме 6 учасниць з 21, тобто 29%, мають виражені прояви симптомів депресії. Не мають проявів симптомів депресії 5 жінок групи 2, що становить 24%. Мають легкі прояви симптомів депресії також 5 учасниць групи 2, тобто 24%. Помірні прояви симптомів депресії виявлено у 2 жінок даної групи, що становить 9% учасниць. Високі прояви симптомів депресії, які передбачають звернення до спеціаліста та спостереження за своїм емоційним станом, виявлено у 3 учасниць, що складає 14% жінок даної групи.

Результати методики «Подолання важких життєвих ситуацій SVF120» наведені на рис. 3.16.

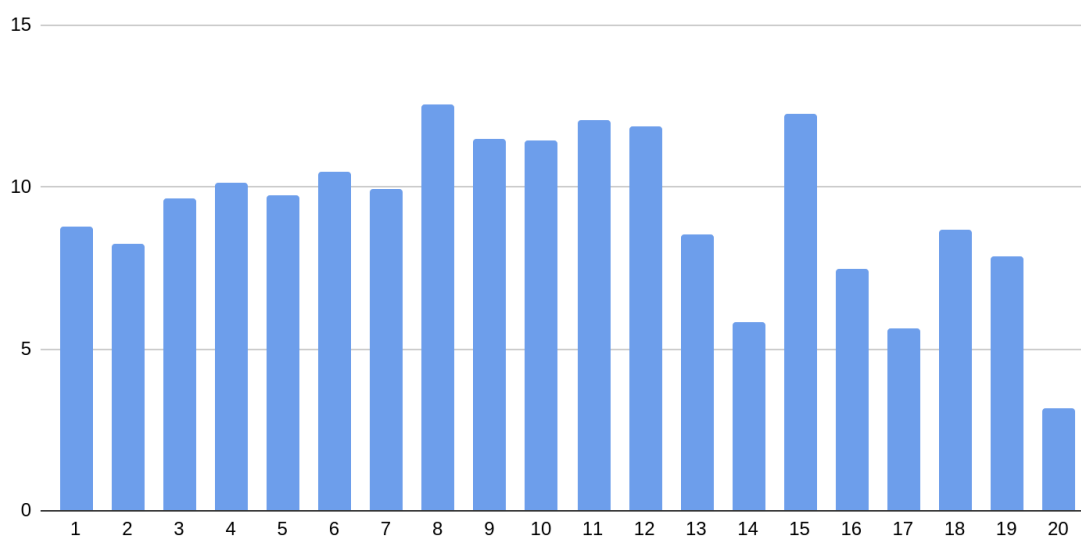


Рис. 3.16. Модель використання стратегій подолання важких життєвих ситуацій серед жінок групи 2

Примітка: 1 – «Зниження значення стресової ситуації», 2 – «Самосхвалення», 3 – «Самовиправдання», 4 – «Відволікання», 5 – «Заміщення», 6 – «Самоствердження», 7 – «Психом’язова релаксація», 8 – «Контроль за ситуацією», 9 – «Самоконтроль / самовладання», 10 – «Позитивна самомотивація», 11 – «Пошук соціальної підтримки», 12 – «Антиципуюче уникання», 13 – «Втеча від стресової ситуації», 14 – «Соціальна замкнутість», 15 – «Заїжджена платівка», 16 – Безпорадність, 17 – Жаль до себе, 18 – Самозвинувачення, 19 – Агресія, 20 – Прийом ліків.

Згідно отриманих результатів можна зробити висновок, що у жінок групи 2 перевагу мають наступні копінг-стратегії:

- «Контроль за ситуацією» (середнє значення 12,57);
- «Заїжджена платівка» (середнє значення 12,28);
- «Пошук соціальної підтримки» (середнє значення 12,05);
- «Антиципуюче уникнення» (середнє значення 11,86);
- «Самоконтроль/самовладання» (середнє значення 11,48);
- «Позитивна самомотивація» (середнє значення 11,43).

Вдавання до стратегії «Контроль за ситуацією» передбачає аналіз ситуації, планування та виконання дій з контролю (вирішення проблеми).

Використання стратегії «Заїжджена платівка» відображає невміння відволікатися подумки, про постійні роздуми над ситуацією («ламати голову»), тобто стосується шляхів подолання стресу, які можуть посилити стрес, коротко – «деструктивні стратегії».

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» передбачає дії, спрямовані на пошук бесіди (дискусій), соціальної підтримки та допомоги.

Вдавання до стратегії «Антиципуюче уникнення» передбачає намір запобігати подібним стресовим ситуаціям у майбутньому або уникати їх.

Стратегія «Самоконтроль/самовладання» передбачає контроль власних реакцій, своєї поведінки, зберігання самовладання.

Стратегія «Позитивна самомотивація» означає схильність приписувати собі компетенцію та здатність контролю.

Копінг-стратегії «Контроль за ситуацією», «Самоконтроль/самовладання», «Позитивна самомотивація» стосуються дій, спрямованих на зменшення (зниження) стресу і принципово придатні для цього. Дані стратегії можна позначити як конструктивні.

Шкали «Пошук соціальної підтримки», «Антиципуюче уникнення» не можуть бути однозначно віднесені до категорій конструктивних або деструктивних стратегій.

Найменше середнє значення у групі 2 мають наступні копінг-стратегії:

- «Агресія» (середнє значення 7,85);
- «Безпорадність» (середнє значення 7,48);
- «Соціальна замкнутість» (середнє значення 5,81);
- «Жаль до себе» (середнє значення 5,62);
- «Прийом ліків» (середнє значення 3,19).

Шкала «Агресія» передбачає роздратовані, сердиті, агресивні реакції.

Стратегія «Безпорадність» означає здаватися з почуттям безпорадності, безнадійності, розчарованості.

Стратегія «Соціальна замкнутість» означає усамітнюватися від інших.

Стратегія «Жаль до себе» передбачає співчуття самому собі, заздрість іншим.

Перелічені стратегії (а саме «Соціальна замкнутість», «Безпорадність» та «Жаль до себе») стосуються шляхів подолання стресу, які можуть посилити стрес, тому їх відносять до категорії деструктивних.

Стратегія «Прийом ліків» передбачає прийом психотропних засобів (ліків, алкоголю, тютюнопаління).

Стратегії «Агресія» та «Прийом ліків» не можуть бути віднесені однозначно до категорії конструктивних або деструктивних шляхів подолання важких життєвих ситуацій.

З метою визначення структурної організації емоційної сфери групи жінок, що знаходяться у відносно безпечних регіонах України, був здійснений факторний аналіз, результати якого наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Факторна структура емоційної сфери та стратегій опанування в групі жінок,  
що знаходяться у відносно безпечних регіонах України

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax	
Factor	Вибірка основні компоненти	
ANALYSIS	Відзначені завантажувальні дані > 0,5	
Показники: емоційний стан та копінг-стратегії	Фактор 1 «Тривожно- депресивні реакції» 27%	Фактор 2 «Соціальна залученість» 8,86%
Деструктивні копінг-стратегії	0,936	
Безпорадність	0,903	
Особистісна тривожність	0,892	
Фрустрація	0,866	
Самозвинувачення	0,810	
«Заїжджена платівка»	0,808	
ТДЕМ (страх, сором, вина)	0,805	
Жаль до себе	0,787	
Страх	0,778	
НЕМ	0,776	
Горе	0,762	
Втеча від стресової ситуації	0,755	
Тривожність	0,753	
Рівень психічної напруги	0,749	
Ригідність	0,696	
Прояв симптомів депресії	0,684	
Агресія	0,673	
Реактивна тривога	0,666	
Сором	0,642	
Гнів	0,638	
Огида	0,629	
Вина	0,625	
Перша емоція: страх	0,528	
Конструктивні копінг-стратегії		

## Закінчення таблиці 3.2

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax	
Factor	Вибірка основні компоненти	
ANALYSIS	Відзначені завантажувальні дані > 0,5	
Показники: емоційний стан та копінг-стратегії	Фактор 1 «Тривожно- депресивні реакції» 27%	Фактор 2 «Соціальна залученість» 8,86%
Самоствердження		
Заміщення		
Контроль за ситуацією		
Самосхвалення		
Самоконтроль / самовладання		
Самовиправдання		
Пошук соціальної підтримки		
Психом'язова релаксація	-0,525	
Позитивна самомотивація		
Досвід: втрата роботи		-0,842
Зниження значення стресової ситуації		0,639
Відволікання		0,633
Спосіб адаптації: турбота про близьке соц. коло		-0,560
Спосіб адаптації: участь у матеріальних зборах		0,553
ПЕМ (радість, здивування, інтерес)		0,535
Спосіб адаптації: участь у волонтерських проектах		-0,513

Фактор 1 «Тривожно-депресивні реакції», який пояснює 27% дисперсії, є біполярним, та об'єднує на одному полюсі шкали: «деструктивні копінг-стратегії», «Безпорадність», «особистісна тривожність», «фрустрація», «Самозвинувачення», «Заїжджена платівка», «ТДЕМ», «Жаль до себе», «страх», «НЕМ», «горе», «Втеча від стресової ситуації», «тривожність», «рівень психічної напруги», «ригідність», «прояв симптомів депресії», «Агресія», «реактивна тривога», «сором», «гнів», «огида», «вина», «перша емоція: страх»; а на іншому – шкалу «Психом'язова релаксація».

Фактор 1 свідчить про те, що підвищення виразності копінг-стратегій «Безпорадність», «Самозвинувачення», «Заїжджена платівка», «Жаль до себе», «Втеча від стресової ситуації», пов'язано із збільшенням виразності особистісної тривожності; із виразністю показників психічних станів фрустрації, тривожності та ригідності; з підвищенням рівня психічної напруги, проявів симптомів депресії, рівнем реактивної тривоги; а також з виразністю емоцій страху, горя, сорому, гніву, огиди, вини та із зменшенням виразності копінг-стратегії «Психом'язова релаксація».

Це можна пояснити наступним чином: жінки, що знаходяться у відносно безпечних регіонах України, намагаючись уникнути напруженої ситуації (копінг-стратегія «Втеча від стресової ситуації»), стикаються з почуттям безпорадності й безнадійності (копінг-стратегія «Безпорадність»), з неможливістю відволіктися подумки (копінг-стратегія «Заїжджена платівка»), із співчуттям собі та заздрістю іншим (копінг-стратегія «Жаль до себе»), що може посилювати фрустрацію, тривожність та ригідність. Вдавання до стратегії «Самозвинувачення» призводить до виразності почуття вини. Переживання емоцій страху, горя, гніву може посилювати агресивні реакції у поведінки жінок групи 2 (копінг-стратегія «Агресія»), що призводить до посилення переживання сорому. Підвищення рівня психічної напруги, реактивної тривоги та прояв симптомів депресії ускладнює розслаблення тіла й відпочинок (копінг-стратегія «Психом'язова релаксація»).

Фактор 2 «Соціальна залученість», який пояснює 8,86% дисперсії, є біполярним, та об'єднує на одному полюсі шкали «Зниження значення стресової ситуації», «Відволікання», «спосіб адаптації: участь у матеріальних зборах», «ПЕМ», а на іншому – шкали «досвід: втрата роботи», «спосіб адаптації: турбота про близьке соціальне коло», «спосіб адаптації: участь у волонтерських проектах».

Фактор 2 свідчить про те, що підвищення виразності копінг-стратегій «Зниження значення стресової ситуації», «Відволікання» може підвищувати виразність позитивного спектру емоцій й «способу адаптації: участь у



матеріальних зборах», та зменшувати виразність показників «досвід: втрата роботи», «способу адаптації: участь у волонтерських проектах» й «способу адаптації: турбота про близьке соціальне коло».

Це можна пояснити наступним чином: наявність у жінок групи 2 роботи сприяє можливості відволіктися від стресової ситуації, знизити її значення для себе та, в якості способу адаптації до умов війни, приймати участь у матеріальних зборах. Тоді як жінки, що з початком війни втратили роботу, частіше зайняті турботою про близьке соціальне коло, залучені до участі в волонтерських проектах й менше приймають участь у матеріальних зборах.

Результати факторного аналізу підтверджують опосередкований вплив особистісної тривожності на вибір способів подолання важких життєвих ситуацій; опосередковану залежність між емоційним спектром та виразністю психічних станів тривоги та фрустрації; вплив наявності роботи на вибір способу адаптації до умов війни.

### 3.3. Особливості емоційної сфери українських жінок, що знаходяться поза межами України

До групи жінок, що на момент проведення дослідження перебували за межами України, увійшли 24 учасниці (далі – група 3). Серед них одружені 18 учасниць, що складає 75%; не одружені – 2 учасниці (8%), розлучені – 4 учасниці (17%). Мають дітей 20 з 24 учасниць, що складає 83%; не мають дітей 4 учасниці (17%).

На момент початку повномасштабного вторгнення 19 з 24 жінок даної групи знаходилися у населених пунктах, яких безпосередньо торкнулися бойові дії, це складає 79%. У населених пунктах, яких не торкнулися бойові дії на початку війни, знаходилися 3 учасниці з 24, що складає 13% даної групи. За межами України на момент початку повномасштабного вторгнення знаходилися 2 учасниці з 24, що складає 8%.

Типові думки жінок групи 3 в перші хвилини війни були пов'язані з запереченням подій війни («Цього не може бути. Маячня якась»); з розгубленістю («Що робити? Куди бігти?») й пошуком рішення («Треба збирати речі і їхати. Як вберегти дитину?»).

Найбільш поширеними емоційними станами учасниць групи 3 в перші хвилини війни були страх (83%), паніка (63%), шок (58%) й дезорієнтація (54%). Емоції спокою і байдужості не мали прояву (0%) серед жінок групи 3 в перші хвилини війни.

Жінки, що виїхали з дому до початку повномасштабного вторгнення, складають 8% (2 учасниці) групи 3; виїхали з дому в перші дні війни – 10 жінок (42%); виїхали у перші тижні – 10 жінок (42%); через місяць і більше виїхали з дому – 2 учасниці (8%).

Виїхали одразу за межі України 16 осіб (67%); в інші регіони країни – 8 осіб (33%).

На момент проведення дослідження власний досвід зіткнення з війною жінки групи 3 описують наступним чином:

- чули/бачили вибухи/ракети - 19 осіб (79%);
- ховалися у підвалі - 12 осіб (50%);
- втратили роботу - 8 осіб (33%);
- житло постраждало частково - 6 осіб (25%);
- близькі люди знаходяться на фронті - 4 осіб (17%);
- знаходились в окупації - 1 особа (4%);
- втратили близьких - 1 особа (4%);
- втратили дім - 1 особа (4%).

Способи пошуку ресурсів й форми поведінкових реакцій українських жінок, які на момент проведення дослідження знаходились за кордоном, були зв'язані з:

- участю у матеріальних зборах коштів - 19 осіб (79%);
- наданням допомоги й турботою о людях з найближчого соціального оточення - 14 осіб (58%);

- участю у волонтерських проектах - 9 осіб (37%).

В ході проведення дослідження за допомогою методики діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна було визначено рівень реактивної тривоги та особистісної тривожності у жінок, що знаходяться поза межами України.

Результати дослідження рівня реактивної тривоги у жінок, що знаходяться за кордоном України, наведені на рис. 3.17.

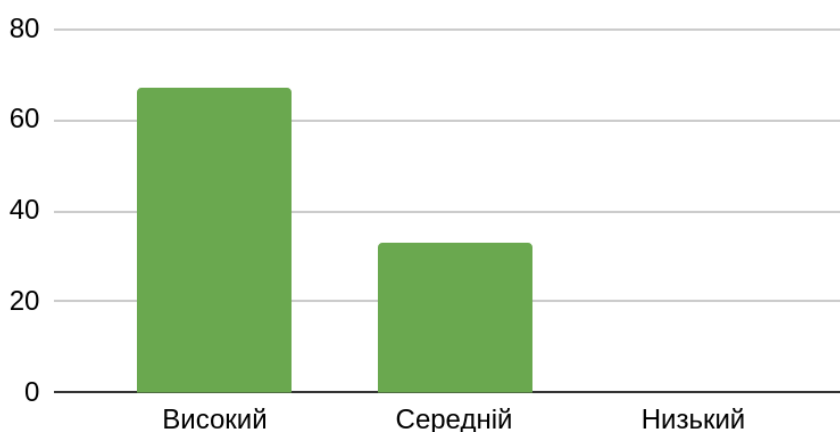


Рис. 3.17. Результати дослідження рівня реактивної тривоги у жінок, що знаходяться за кордоном України

Згідно з отриманими даними найбільш поширеним серед жінок групи 3 є високий рівень реактивної тривоги – 67% (у 16 учасниць з 24). Цей рівень припускає схильність до прояву стану тривоги, який характеризується напругою, занепокоєнням, знервованістю, іноді порушенням тонкої координації, та потребує особливої уваги.

Середній рівень, що є, так званою, «нормою», складає 33% (у 8 з 24 учасниць).

Результати дослідження за низьким рівнем реактивної тривоги, що свідчить про потребу підвищення уваги до мотивів діяльності та почуття відповідальності, склали 0%.

Отримані результати є цілком закономірними, оскільки підвищення рівня тривоги відбувається внаслідок перебування у небезпечних для життя умовах.

Результати дослідження рівня особистісної тривожності наведені на рис. 3.18.

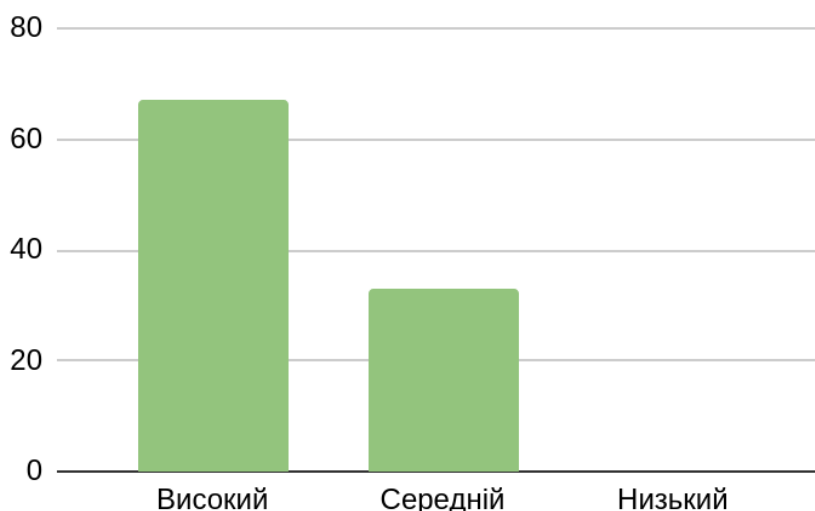


Рис. 3.18. Результати дослідження рівня особистісної тривожності у жінок, що знаходяться поза межами України

Згідно отриманих результатів, 16 з 24 жінок групи 3, що складає 67%, мають високий показник особистісної тривожності, для якого характерною є стійка схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації станом тривоги.

Середній рівень особистісної тривожності мають 8 з 24 учасниць, що становить 33%, вважається природною й обов'язковою особливістю активної особистості.

Низький рівень особистісної тривожності, для якого є потрібним пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань, не виявлено в даній групі.

За результатами методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» були отримані дані, наведені на рис 3.19.

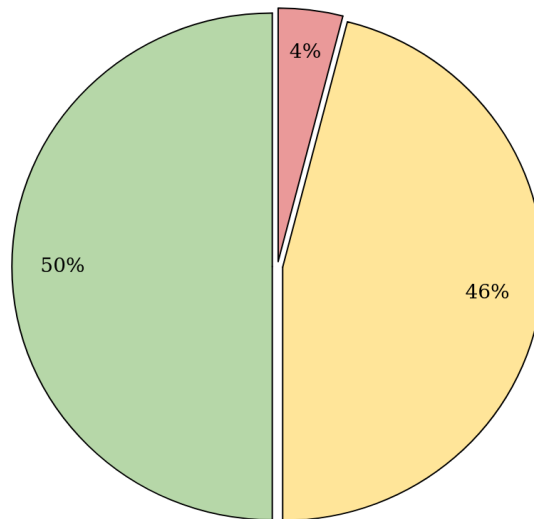


Рис. 3.19. Рівень психологічного стресу українських жінок, які перебувають за кордоном України

Примітка: ■ - високий; ■ - середній рівень; ■ - низький.

Згідно результатів, 50% жінок (12 з 24 учасниць) даної групи мають низький рівень психологічного стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень. Середній рівень психологічного стресу виявлено у 46% (у 11 учасниць з 24) жінок. Високий рівень психологічного стресу, що свідчить про стан дезадаптації й психічного дискомфорту, виявлено у 4% (1 учасниця з 24) жінок групи 3.

Результати дослідження за методикою діагностики самооцінки психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності) за Г. Ю. Айзенком наведені на рис. 3.20.

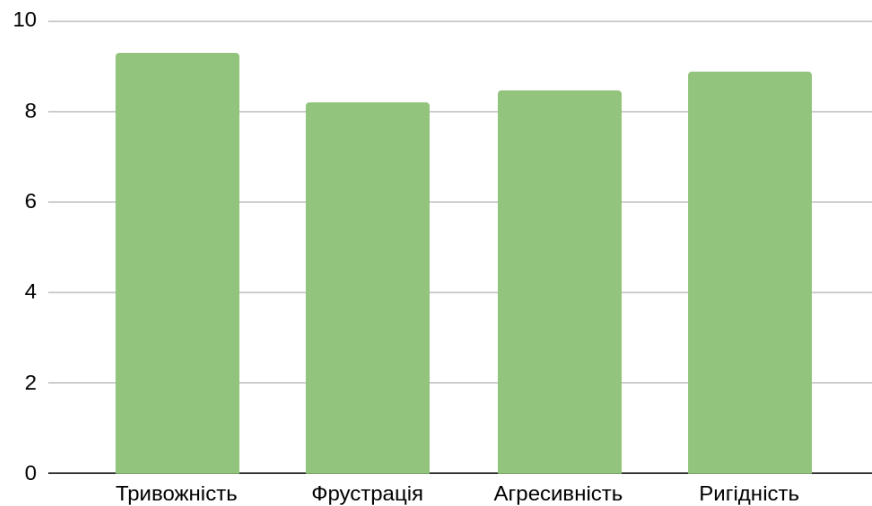


Рис. 3.20. Середні значення показників психічних станів в групі українських жінок, що знаходяться за кордоном

Середнє значення тривожності у жінок групи 3 становить 9,29, що відповідає середньому, допустимому рівню тривожності.

Середнє значення фрустрації у групі 3 – 8,21 – фрустрація має місце.

Середнє значення агресивності у групі становить 8,46, що відповідає середньому рівню агресивності.

Середнє значення ригідності у групі становить 8,87, що відповідає середньому рівню виразності ригідності.

За допомогою шкали диференціальних емоцій К. Ізарда, в адаптації Г. Б. Леонової було складено модель емоційного профілю жінок, що знаходяться за кордоном України (див. рис. 3.21).

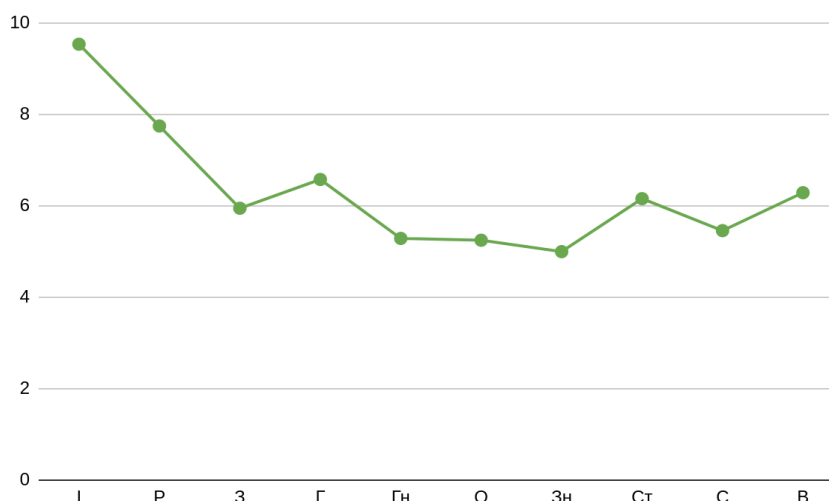


Рис. 3.21. Усереднений емоційний профіль групи жінок, що знаходяться за межами України

Примітка: І - інтерес, Р - радість, З - здивування, Г - горе, Гн - гнів, О - огида, Зн - зневага, Ст - страх, С - сором, В - вина

Згідно моделі емоційного профілю групи можна зробити висновок, що на момент проведення дослідження найбільший прояв серед учасниць даної групи мають емоції інтересу, радості, горю та вини, тоді як здивування, сором, гнів, огида та зневага мають найменший прояв.

Окремо розглянемо індекси груп емоцій, а саме індекс позитивних емоцій, індекс негативних емоцій та індекс тривожно-депресивних емоцій (див. рис. 3.22).

Згідно отриманих даних можна зробити висновок, що в досліджуваній групі середнє значення індексу позитивних емоцій дорівнює 23,25 й відповідає помірному ступеню виразності. Середнє значення індексу негативних емоцій в групі дорівнює 22,13, відповідає помірного ступеню виразності. Середнє значення індексу тривожно-депресивних емоцій в групі дорівнює 17,92, що відповідає помірному ступеню виразності.

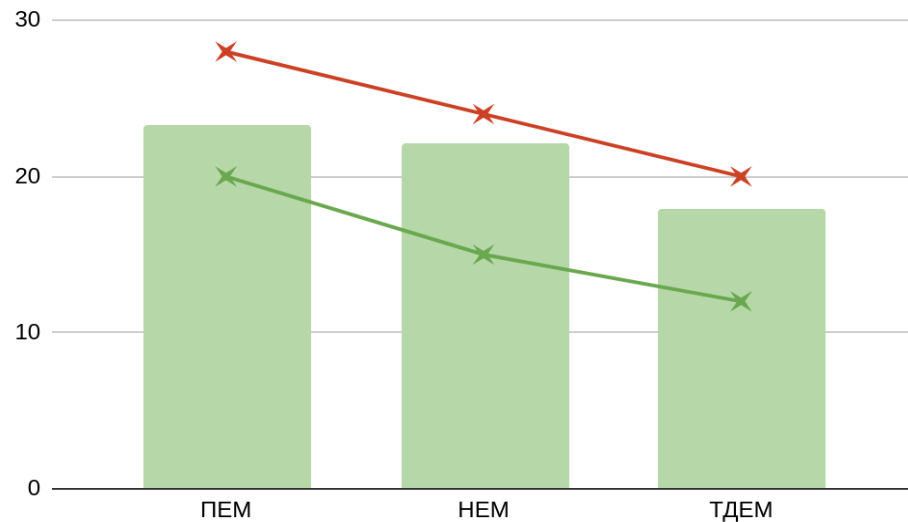


Рис. 3.22. Середні значення індексів груп емоцій у жінок групи 3

Примітка: ПЕМ - індекс позитивних емоцій, НЕМ - індекс негативних емоцій, ТДЕМ - індекс тривожно-депресивних емоцій,  $-x-$  - нижня межа помірного ступеню виразності індексу емоцій,  $-x-$  - верхня межа помірного ступеню виразності індексу емоцій.

З отриманих результатів можна зробити висновок, що в даній групі індекс позитивних емоцій переважає над індексом негативних емоцій та індексом тривожно-депресивних емоцій.

За допомогою Шкали депресії А. Бека були досліджені прояви симптомів депресії серед жінок, що знаходяться поза межами України (див. рис.3.23).



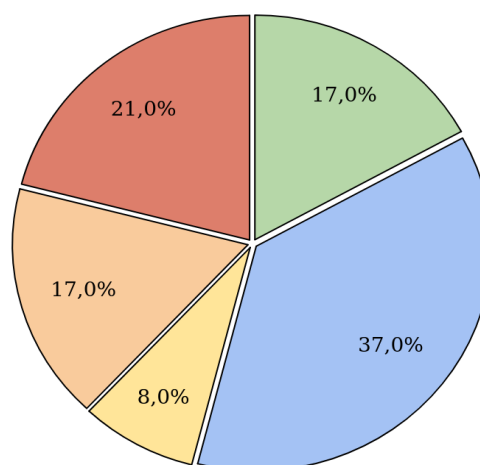


Рис. 3.23. Результати дослідження за шкалою депресії А. Бека в групі 3

Примітка: ■ - прояви симптомів депресії відсутні; ■ - легкі прояви симптомів; ■ - помірні прояви; ■ - виражені прояви; ■ - високі прояви

Отримані результати свідчать про те, що високі прояви симптомів депресії, що передбачають звернення до спеціаліста та спостереження за своїм емоційним станом, мають 5 з 24 учасниць, що складає 21%. Виражені прояви симптомів депресії виявлено у 4 учасниць групи 3, що складає 17%. Помірні прояви симптомів депресії виявлено у 2 жінок даної групи, що становить 8% учасниць. Легкі прояви симптомів депресії мають 9 з 24 учасниць, що складає 37% і становить більшу частку у групі. Не мають проявів симптомів депресії 4 учасниці групи 3, що становить 17%.

Результати методики «Подолання важких життєвих ситуацій SVF120» наведені на рис. 3.24.

Аналіз результатів проведено за окремими шкалам стратегій подолання важких життєвих ситуацій. Згідно отриманих результатів можна зробити висновок, що у жінок групи 3 перевагу мають стратегії:

- «Контроль за ситуацією» (середнє значення 12,21);
- ««Зайжджена платівка»» (середнє значення 11,87);
- «Позитивна самомотивація» (середнє значення 11,54);
- «Пошук соціальної підтримки» ( середнє значення 11,54);
- «Самоконтроль/самовладання» (середнє значення 10,92).

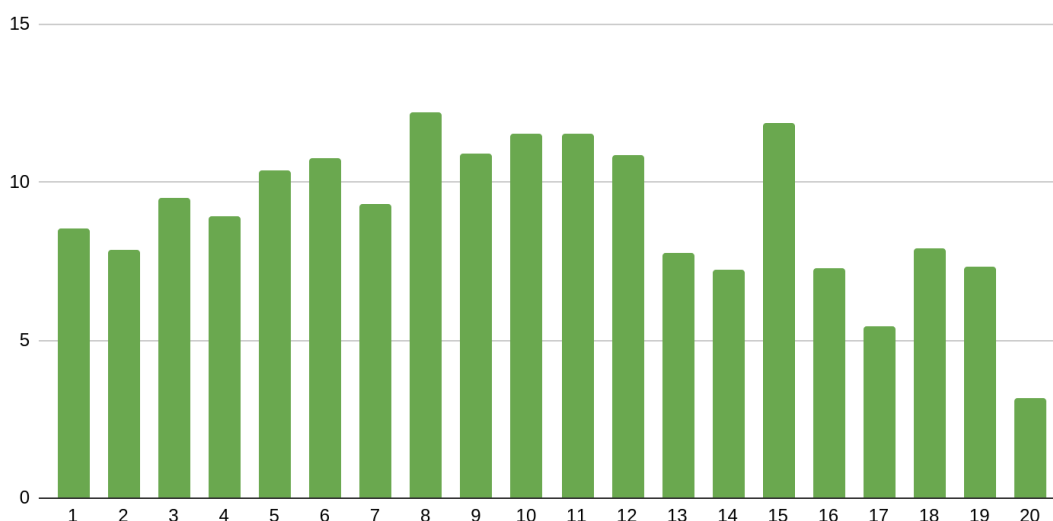


Рис. 3.24. Модель використання стратегій подолання важких життєвих ситуацій серед жінок групи 3

Примітка: 1 – «Зниження значення стресової ситуації», 2 – «Самосхвалення», 3 – «Самовиправдання», 4 – «Відволікання», 5 – «Заміщення», 6 – «Самоствердження», 7 – «Психом'язова релаксація», 8 – «Контроль за ситуацією», 9 – «Самоконтроль / самовладання», 10 – «Позитивна самомотивація», 11 – «Пошук соціальної підтримки», 12 – «Антицупуюче уникнення», 13 – «Втеча від стресової ситуації», 14 – «Соціальна замкнутість», 15 – «Заїжджена платівка», 16 – Безпорадність, 17 – Жаль до себе, 18 – Самозвинувачення, 19 – Агресія, 20 – Прийом ліків.

Стратегії «Контроль за ситуацією», «Позитивна самомотивація», «Самоконтроль/самовладання» стосуються дій щодо контролю стресової ситуації, викликаних нею власних реакцій, тобто дій, спрямованих на зменшення (зниження) стресу та принципово придатних для цього, відносяться до конструктивних стратегій.

Стратегія «Заїжджена платівка» відображає невміння відволікатися подумки, постійно роздумувати над ситуацією («ламати голову»), тобто стосується шляхів подолання стресу, які можуть посилити стрес, такі стратегії називають деструктивними.

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» передбачає пошук бесіди (дискусії), соціальної підтримки та допомоги. Дані дії можуть призвести як

до посилення стресу, так і до його зниження, тому віднести стратегію однозначно до конструктивних або до деструктивних стратегій не можна.

Найменше середнє значення у групі мають стратегії:

- «Втеча від стресової ситуації» (середнє значення 7,75);
- «Агресія» (середнє значення 7,33);
- «Безпорадність» (середнє значення 7,29);
- «Соціальна замкнутість» - 14 (середнє значення 7,21);
- «Прийом ліків» (середнє значення 3,16).

Стратегії «Втеча від стресової ситуації» (уникати напруженої ситуації), «Безпорадність» (здаватися з почуттям безпорадності, безнадійності, зневіри), «Соціальна замкнутість» (усамітнюватися від інших), відносять до деструктивних стратегій, тому що дані стратегії стосуються шляхів подолання стресу, які можуть посилити стрес.

Стратегії «Агресія» (реагувати роздратовано, сердито, агресивно) та «Прийом ліків» (приймати психотропні засоби: ліки, алкоголь, тютюнопаління) не можуть бути однозначно віднесені до категорій конструктивних і деструктивних стратегій.

З метою визначення структурної організації емоційної сфери групи жінок, що знаходяться поза межами України, був здійснений факторний аналіз, результати якого наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Факторна структура емоційної сфери та стратегій опанування в групі жінок,  
що знаходяться поза межами України

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax		
Factor	Вибірка основні компоненти		
ANALYSIS	Відзначені завантажувальні дані > 0,5		
Показники: емоційний стан та стратегії опанування	Фактор 1 «Самозвинувачення» 17,12%	Фактор 2 «Гнів та спротив» 15,38%	Фактор 3 «Позитивне переоцінювання» 14,17%
Деструктивні копінг-стратегії	0,895		
Безпорадність	0,874		
Фрустрація	0,845		
Особистісна тривожність	0,827		
Самозвинувачення	0,729		
Тривожність	0,723		
«Заїжджена платівка»	0,720		
Рівень психічної напруги	0,711		
Втеча від стресової ситуації	0,647		
Жаль до себе	0,644		
Прояв симптомів депресії	0,631		
ТДЕМ (вина, сором, страх)	0,618		
Вина	0,546		
Ригідність	0,519		
Гнів		0,917	
НЕМ (гнів, горе, огида, зневага)		0,896	
Огида		0,802	
Зневага		0,800	
Здивування		0,736	
Перша емоція: спустошення		0,722	
Горе		0,715	
Перша емоція: гнів		0,661	
Реактивна тривога		0,605	
Страх	0,565	0,566	

## Закінчення таблиці 3.3

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax		
Factor	Вибірка основні компоненти		
ANALYSIS	Відзначені завантажувальні дані > 0,5		
Показники: емоційний стан та стратегії опанування	Фактор 1 «Самозвинувачення» 17,12%	Фактор 2 «Гнів та спротив» 15,38%	Фактор 3 «Позитивне переоцінювання» 14,17%
Конструктивні копінг-стратегії			0,944
Самовиправдання			0,847
Самоствердження			0,793
Психом'язова релаксація			0,786
Позитивна самомотивація			0,712
Радість			0,664
Зниження значення стресової ситуації			0,661
Самоконтроль / самовладання			0,644
Заміщення			0,610
ПЕМ (радість, інтерес, здивування)			0,607
Контроль за ситуацією			0,584
Відволікання			0,575
Антицупуюче уникнення			0,574
Самосхвалення			0,534

Фактор 1 «Самозвинувачення», який пояснює 17,12% дисперсії, є монополярним, та об'єднує наступні шкали: «деструктивні копінг-стратегії», копінг-стратегія «Безпорадність», фрустрація, особистісна тривожність, копінг-стратегія «Самозвинувачення», тривожність, копінг-стратегія «Заїжджена платівка», рівень психічної напруги, копінг-стратегія «Втеча від стресової ситуації», копінг-стратегія «Жаль до себе», прояв симптомів депресії, ТДЕМ, страх, вина, ригідність.

Фактор 1 свідчить про те, що підвищення виразності копінг-стратегій «Безпорадність», «Самозвинувачення», «Заїжджена платівка», «Втеча від стресової ситуації», «Жаль до себе» пов'язано із збільшенням виразності

показників психічних станів фрустрації, тривожності та ригідності; з підвищенням рівня психічної напруги й проявів симптомів депресії; а також з виразністю емоцій страху та вини. Це можна пояснити наступним чином: жінки групи 3, які з одного боку знаходяться поза межами потенційної загрози, а з іншого боку – в нових для себе умовах життя, вдаються до копінг-стратегій «Безпорадність», в якій проявляються почуття безпорадності й безнадійності, «Жаль до себе» - співчуття собі і заздрість іншим, що може підсилювати стан фрустрації, тривожність й прояви симптомів депресії. Підвищення виразності почуттів вини й страху може призводити до звинувачення себе у всьому (копінг-стратегія «Самозвинувачення»), що може посилювати рівень психічної напруги. Неможливість відволіктися подумки (копінг-стратегія «Заїжджена платівка») може бути пов'язана з підвищенням виразності фрустрації та ригідності.

Фактор 2 «Гнів та спротив», який пояснює 15,38% дисперсії, є монополярним, та об'єднує наступні шкали: «гнів», «НЕМ (гнів, горе, огида, зневага)», «огида», «зневага», «здивування», «перші емоції: спустошення», «горе», «перша емоція: гнів», «реактивна тривога», «страх».

Фактор 2 свідчить про те, що підвищення виразності емоції гніву пов'язано із збільшенням виразності емоцій огиди, зневаги, здивування, горя, страху; із підвищенням рівня реактивної тривоги; із збільшенням виразності спустошення й гніву у перші хвилини війни. Це можна пояснити наступним чином: жінки, що знаходяться поза межами потенційної небезпеки, стикаються із негативним спектром емоцій, а саме гнівом, огидою, зневагою, горем, що може призводити до підвищення рівня реактивної тривоги як стану. Цікаво, що виразність емоції гніву має зв'язок з виразністю гніву й спустошення у перші хвилини війни.

Фактор 3 «Позитивне переоцінювання», який пояснює 14,17% дисперсії, є монополярним, та об'єднує наступні шкали: «Самовиправдання», «Самоствердження», «Психом'язова релаксація», «Позитивна самомотивація», «радість», «Зниження значення стресової ситуації»,

«Самоконтроль/ самовладання», «Заміщення», «Контроль за ситуацією», «Відволікання», «Антиципуюче уникнення», «Самосхвалення».

Фактор 3 відображає, що вдавання до таких копінг-стратегій, як «Самовиправдання», «Самоствердження», «Психом'язова релаксація», «Позитивна самомотивація», «Зниження значення стресової ситуації», «Самоконтроль / самовладання», «Заміщення», «Контроль за ситуацією», «Відволікання», «Антиципуюче уникнення», «Самосхвалення» може призводити до підвищення виразності емоції радості. Наведені копінг-стратегії, окрім стратегії «Антиципуюче уникнення», відносять до конструктивних стратегій, які спрямовані на зниження рівня стресу й підходять для цього, що Фактор 3 підтверджує.

Результати факторного аналізу підтверджують опосередкований вплив особистісної тривожності на рівень психічної напруги та вибір копінг-стратегій, які здатні посилювати стрес; залежність між проживанням емоцій гніву, горя, огиди, зневаги, страху й реактивним рівнем тривоги; вплив використання конструктивних копінг-стратегій на емоцію радості.

#### 3.4. Порівняльний аналіз особливостей емоційної сфери українських жінок, які мали різний досвід перебування в умовах війни

Далі представлено порівняльний аналіз результатів психодіагностичних методик щодо особливостей емоційної сфери українських жінок в залежності від місця перебування на момент проведення дослідження.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей у рівнях реактивної тривоги та особистісної тривожності українських жінок в досліджуваних групах був здійснений порівняльний аналіз результатів методики самооцінки тривожності Спілбергера - Ханіна за допомогою ф-критерія Фішера, результати якого наведені в табл. 3.4 та табл. 3.5.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз рівня реактивної тривоги в досліджуваних групах

Рівень реактивної тривоги	Частота зустрічаємості ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 2 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 3 (у %)	Значення ф-критерію (групи 1-2)	Значення ф-критерію (групи 2-3)	Значення ф-критерію (групи 1-3)
Високий	84	71	67	0,981	0,345	1,347
Середній	16	29	33	0,981	0,345	1,347
Низький	0	0	0	0	0	0

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися поза межами України

Примітка 2: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

Як бачимо з табл. 3. 4, статистично значущих відмінностей за рівнями вираженості реактивної тривоги між групами не виявлено.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз рівня особистісної тривожності в досліджуваних групах

Рівень особистісної тривожності	Частота зустрічаємості ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 2 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 3 (у %)	Значення ф-критерію (групи 1-2)	Значення ф-критерію (групи 2-3)	Значення ф-критерію (групи 1-3)
Високий	58	62	67	0,258	0,333	0,590
Середній	37	38	33	0,082	0,333	0,239
Низький	5	0	0	1,462	0	1,508

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися поза межами України

Примітка 2: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$



Як бачимо з табл. 3.5, статистично значущих відмінностей за рівнем особистісної тривожності між групами не виявлено. Це може свідчити про те, що рівні вираженості тривоги, як стану, та особистісної тривожності учасниць досліджуваних груп значно не відрізняються.

Для порівняння вираженості психічного напруження у досліджувальних групах було використано критерій Фішера, результати якого наведені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз рівня психічної напруженості в досліджуваних групах

Рівень психічної напруги	Частота зустрічаємості ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 2 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 3 (у %)	Значення $\phi$ -критерію групи 1-2	Значення $\phi$ -критерію (групи 2-3)	Значення $\phi$ -критерію (групи 1-3)
Високий	0	0	4	0	1,376	1,3389
Середній	58	48	46	0,6512	0,1197	0,7880
Низький	42	52	50	0,6512	0,1594	0,5163

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися поза межами України

Примітка 2: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

Згідно з результатами, наведеними в табл. 3.6, статистично значущих відмінностей у вираженості психічного напруження у респондентів досліджувальних груп не виявлено. Це свідчить про те, що в умовах війни рівень психічного напруження значуще не змінюється в залежності від місця перебування

Результати порівняння частоти зустрічаємості проявів симптомів депресії серед українських жінок в залежності від їх місця перебування за допомогою критерія Фішера наведені у табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

Порівняльний аналіз частоти проявів симптомів депресії серед жінок в досліджуваних групах

Прояви симптомів депресії	Частота зустрічаємі ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємі ознаки в групі 2 (у %)	Частота зустрічаємі ознаки в групі 3 (у %)	Значення $\phi$ -критерію (групи 1-2)	Значення $\phi$ -критерію (групи 2-3)	Значення $\phi$ -критерію (групи 1-3)
Немає проявів	15,5	24	17	0,6386	0,5971	0,0774
Легкі	32	24	37	0,5496	0,9994	0,4058
Помірні	5	9	8	0,5195	0,1398	0,3997
Виражені	32	29	17	0,2072	0,9599	1,1476
Високі	15,5	14	21	0,1329	0,5782	0,4256

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися поза межами України

Примітка 2: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

Як бачимо з табл. 3.7, статистично значущих відмінностей між проявами симптомів депресії у жінок в групах 1, 2 і 3 не виявлено. Це може свідчити про те, що вираженість проявів симптомів депресії у жінок досліджуваних груп простежується на одному рівні.

В таблиці 3.8 наведений порівняльний аналіз ступеню проявів емоцій позитивного спектру в досліджуваних групах.

Таблиця 3.8.

Порівняльний аналіз ступеню проявів емоцій позитивного спектру в досліджуваних групах

Ступінь емоційних переживань позитивного спектру	Частота зустрічає ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічає ознаки в групі 2 (у %)	Частота зустрічає ознаки в групі 3 (у %)	Значення $\phi$ -критерію (групи 1-2)	Значення $\phi$ -критерію (групи 2-3)	Значення $\phi$ -критерію (групи 1-3)
Слабкий	21	5	29	1,621	2,346**	0,611
Помірний	74	85	58	0,954	2,102*	1,061
Виражений	5	10	13	0,519	0,318	0,846
Сильний	0	0	0	0	0	0

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися поза межами України

Примітка 2: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ .

Згідно отриманих результатів за емоціями позитивного спектру (радість, інтерес, здивування) виявлено суттєві відмінності між досліджуваними групою 2 та групою 3 в показниках слабого та помірною ступенях вираженості емоцій. За виразним та сильними рівнями таких відмінностей не знайдено.

Нижче наведено порівняльний аналіз ступеню проявів негативного спектру емоцій (горе, гнів, огида, зневага) в досліджувальних групах за допомогою критерія Фішера (див. табл. 3.9).

Порівняльний аналіз ступеню проявів емоцій негативного спектру в досліджуваних групах

Ступінь емоційних переживань негативного спектру	Частота зустрічаємої ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємої ознаки в групі 2 (у %)	Частота зустрічаємої ознаки в групі 3 (у %)	Значення $\phi$ -критерію (групи 1-2)	Значення $\phi$ -критерію (групи 2-3)	Значення $\phi$ -критерію (групи 1-3)
Слабкий	32	14	21	1,321	0,578	0,799
Помірний	32	43	45	0,739	0,201	0,957
Виражений	10	33	21	1,801*	0,947	0,935
Сильний	26	10	13	1,421	0,319	1,155

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися поза межами України

Примітка 2: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

За емоціями негативного спектру (горе, гнів, огида, зневага) виявлено відмінності між досліджуваними групами 1 та 2 в показниках вираженого ступеню вираженості емоцій. За слабким, помірним та сильним рівнями відмінностей не знайдено. Це може свідчити про те, що виразний ступінь негативного спектру емоцій частіше зустрічається серед жінок групи 2, що знаходяться у відносно безпечних областях України, в порівнянні з жінками групи 1, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту.

Результати порівняльного аналізу за допомогою критерія Фішера ступенів прояву тривожно-депресивного спектру емоцій наведено у табл. 3.10.

Порівняльний аналіз ступенів проявів емоційних переживань  
тривожно-депресивного спектру в досліджуваних групах

Ступінь тривожно-депресивних емоційних переживань	Частота зустрічаємої ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємої ознаки в групі 2 (у %)	Частота зустрічаємої ознаки в групі 3 (у %)	Значення ф-критерію (групи 1-2)	Значення ф-критерію (групи 2-3)	Значення ф-критерію (групи 1-3)
Слабкий	11	14	8	0,361	0,634	0,245
Помірний	42	52	71	0,651	1,278	1,916*
Виражений	47	29	21	1,232	0,602	1,857*
Сильний	0	5	0	1,389	1,472	0

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися поза межами України

Примітка 2: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

За емоціями тривожно-депресивного спектру (страх, сором, вина) виявлено відмінності між учасницями групи 1 та групи 3 в показниках помірного та вираженого рівнів вираженості емоцій. За слабким та сильним рівнями таких відмінностей не знайдено. Це може свідчити про те, що у жінок групи 1 емоції тривожно-депресивного спектру більш виражені на виразному рівні в порівнянні з жінками групи 3. Тоді як у жінок групи 3 тривожно-депресивний спектр емоцій частіше має помірний рівень прояву, в порівнянні з жінками групи 1.

З метою виявлення виразності показників психічних станів в досліджуваних групах був здійснений порівняльний аналіз за допомогою Н-критерію Краскела-Уоліса, результати якого наведені в таблиці 3.11.

Порівняльний аналіз психічних станів українських жінок  
в досліджуваних групах

Психічні стани	Група 1 сер. знач.	Група 2, сер. знач.	Група 3, сер. знач.	Рівень значущості
Тривожність	9,26	9,13	9,29	0,989
Фрустрація	7,63	7,66	8,21	0,826
Агресія	7,1	8,14	8,46	0,468
Ригідність	9,26	10,04	8,87	0,632

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися поза межами України

Примітка 2: \* $p < 0,05$

Отримані результати статистичної обробки свідчать про те, що між групами статистично значущих відмінностей виявлено не було, тобто показники психічних станів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності жінок всіх трьох групах знаходяться на однакових рівнях. Це може означати, що життя в умовах війни надає вплив на психічні стани українських жінок, незалежно від місця їх перебування.

Далі наведені результати порівняльного аналізу усереднених емоційних профілів досліджуваних груп (див. табл. 3.12) за допомогою Н-критерію Краскела-Уоліса.

Таблиця 3.12

## Порівняльний аналіз емоційного профілю в досліджуваних групах

Емоції	Група 1, сер. знач.	Група 2, сер. знач.	Група 3, сер. знач.	Рівень значущості
Інтерес	8,63	9,9	9,54	0,734
Радість	7,68	8,47	7,75	0,599
Здивування	6,47	6,8	5,95	0,275
Горе	6,84	6,52	6,58	0,941
Гнів	6,16	5,76	5,29	0,525
Огида	5,63	6,38	5,25	0,238
Зневага	5,37	5,09	5,00	0,967
Страх	7,32	6,95	6,16	0,472
Сором	6,26	6,3	5,46	0,547
Вина	6,16	5,28	6,29	0,297

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися поза межами України

Примітка 2: \* $p < 0,05$

Згідно отриманих результатів, наведених у табл. 3.11, статистично значущих відмінностей між усередненими емоційними профілями досліджувальних груп не було виявлено. Це може бути пов'язано з невеликою кількістю учасниць в кожній групі, а також із тим, що війна, як надзвичайна ситуація, що триває, впливає на емоційну сферу жінок, незалежно від місця їх перебування.

З метою виявлення частоти виразності стратегій подолання важких ситуацій в досліджуваних групах був здійснений порівняльний аналіз за допомогою Н-критерію Краскела – Уоліса, результати якого наведені в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

## Порівняльний аналіз копінг-стратегій в досліджуваних групах

Копінг-стратегії	Група 1 сер. знач.	Група 2, сер. знач.	Група 3, сер. знач.	Рівень значущості
Зниження значення стресової ситуації	10,53	8,8	8,54	0,300
Самосхвалення	10	8,24	7,87	0,364
Самовиправдання	10,26	9,67	9,5	0,832
Відволікання	9,42	10,14	8,92	0,246
Заміщення	9,47	9,76	10,37	0,691
Самоствердження	10,79	10,48	10,79	0,925
Психом'язова релаксація	9,53	9,95	9,33	0,910
Контроль ситуації	13,58	12,57	12,21	0,247
Самоконтроль/ самовладання	12,58	11,48	10,92	0,388
Позитивна самомотивація	13,73	11,43	11,54	0,475
Пошук соціальної підтримки	11,37	12,05	11,54	0,817
Антиципуюче уникнення	12,37	11,86	10,87	0,330
Втеча від стресової ситуації	9	8,52	7,75	0,433
Соціальна замкнутість	7,63	5,81	7,21	0,045*
«Заїжджена платівка»	12,53	12,28	11,87	0,909
Безорадність	7,95	7,48	7,29	0,906
Жаль до себе	7	5,62	5,42	0,232
Самозвинувачення	9,05	8,71	7,92	0,524
Агресія	7,11	7,85	7,33	0,824
Прийом ліків	4,32	3,19	3,16	0,424
Конструктивні стратегії	36,63	34,17	33,3	0,571
Деструктивні стратегії	53,16	48,43	47,46	0,635

Примітка 1: група 1 - жінки, що на момент проведення дослідження знаходилися у безпосередній близькості до лінії фронту; група 2 - жінки, що знаходилися у відносно безпечних областях України; група 3 - жінки, що на момент опитування знаходилися за кордоном України

Примітка 2: \* $p < 0,05$

Згідно результатів математико-статистичної обробки копінг-стратегія «Соціальна замкнутість» має статистично значущу відмінність за рівнем



вираженості в групі 2 в порівнянні з групами 1 і 3. Отже можна припустити, що українські жінки групи 2 рідше вдаються до усамітнення від інших для подолання важкої життєвої ситуації. Це може бути пов'язано з тим, що поїхавши з дому, опинившись в новому для себе місці, вдалі від друзів й звичного укладу життя, жінки і так почувають себе усамітнено і прагнуть навпаки соціальної підтримки з боку оточуючих. Тоді як жінки, що виїхали за кордон й знаходяться під постійною увагою незнайомих людей, навпаки частіше прагнуть усамітнитися від інших. Жінки, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту, залишаються, з одного боку, у звичних для себе умовах життя, а, з іншого, під впливом постійного стресу, для подолання якого вдаються до усамітнення.

Статистично значущої різниці у частоті використання інших копінг-стратегій у досліджувальних групах виявлено не було.

## ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу розглянуто психотравмуючі фактори, які об'єднує в собі війна як надзвичайна ситуація. Розглянуто особливості емоційного реагування цивільного населення на стрес та травмуючі події, спричинені війною. Розкрито поняття «стресу», розглянуто можливі наслідки впливу стресу (гостра стресова реакція, посттравматичний стресовий розлад) та екстремальні реакції на стрес (стани афекту, паніки, тривоги, фрустрації). Розглянуто результати попередніх досліджень емоційного стану цивільного населення України в умовах війни.

2. Встановлена трьохфакторна структура емоційної сфери та стратегій опанування у жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту. Перший фактор «безпорадність» виявляє ускладнення використання конструктивних стратегій подолання стресу в умовах підвищення показників психічної напруги та рівня тривоги, а також зниження спроможності турбуватися про близьке соціальне коло. Другий фактор «емоції негативного спектру» відображає виразність негативних, тривожно-депресивних емоцій, проявів симптомів депресії, що супроводжується збільшенням показника копінг-стратегії «прийом ліків». Третій фактор «опанування стресу» відображає звернення до копінг-стратегій, спрямованих на більш активне подолання стресу, яке супроводжується фізичним та психологічним уникненням стресових чинників.

3. Встановлено двофакторну структуру емоційної сфери та стратегій опанування у жінок, що знаходяться у відносно безпечних областях України. Фактор «тривожно-депресивні реакції» виявляє збільшення виразності почуття вини, сорому та посилення фрустрації, тривожності, ригідності у відповідь на спроби уникнення напруженої ситуації (копінг-стратегія «Втеча від стресової ситуації»), співчуття собі та заздрісті іншим (копінг-стратегія «жаль до себе»). Фактор «соціальна залученість» виявляє збільшення

виразності позитивного спектру емоцій при наявності роботи або можливості піклування про близьке соціальне коло.

4. Встановлено трьохфакторну структуру емоційної сфери та стратегій опанування у жінок, що знаходяться поза межами України. Фактор «самозвинувачення» виявляє підвищення виразності почуттів провини й страху на тлі звинувачення себе у всьому (копінг-стратегія «самозвинувачення»), що може посилювати рівень психічної напруги, фрустрації та ригідності. Фактор «гнів та спротив» виявляє виразність емоцій негативного спектру, а саме гніву, огиди, зневаги, горя, що може супроводжуватися підвищенням рівня тривоги, як стану. Фактор «позитивне переоцінювання» виявляє підвищення виразності емоції радості на тлі вдавання до стратегій, спрямованих на зниження стресу, а саме «самовиправдання», «самоствердження», «психом'язова релаксація», «позитивна самомотивація», «зниження значення стресової ситуації», «самоконтроль / самовладання», «заміщення», «контроль за ситуацією», «відволікання» та «самосхвалення».

5. Було здійснено порівняльний аналіз емоційної сфери українських жінок в залежності від їх місця перебування на момент проведення опитування. Статистично значущих відмінностей в показниках рівню реактивної тривоги, рівню особистісної тривожності та вираженості прояву симптомів депресії не виявлено. У групі жінок, що знаходяться поза межами України, отримано більш високі показники за «слабким ступенем емоційних переживань позитивного спектру» в порівнянні з групою жінок, що знаходяться у відносно безпечних областях України. Більш високі показники «вираженого ступеню емоційних переживань негативного спектру» отримано у групі жінок, що знаходяться у відносно безпечних областях України, в порівнянні з групою жінок, що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту. За «вираженим ступенем емоційних переживань тривожно-депресивного спектру» більш високі показники виявлені у жінок,

що знаходяться у безпосередній близькості до лінії фронту, в порівнянні з жінками, що виїхали за кордон.

За показниками психічних станів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності статистично значущих відмінностей не виявлено, згідно цього можна припустити, що життя в умовах війни має вплив на психічні стани українських жінок, незалежно від місця їх перебування.

Статистично значущу відмінність було виявлено у частоті використання копінг-стратегії «соціальна замкнутість», яка свідчить про те, що українські жінки, що перебувають у відносно безпечних областях України, рідше вдаються до усамітнення від інших для подолання важкої життєвої ситуації в порівнянні з жінками, що знаходяться за кордоном, та жінками, що перебувають у безпосередній близькості до лінії фронту. Статистично значущої різниці у частоті використання інших копінг-стратегій у досліджувальних групах виявлено не було.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баканова, А. А. Экзистенциальный аспект преодоления кризисных ситуаций в зрелом возрасте. / А. А. Баканова. – СПб, 2000. – 16 с.
2. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців [електронний ресурс] / Л. М. Балабанова – Режим доступу: <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6173/1/22.pdf> // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2017. – Вип. 22. – С. 51-59
3. Бандурка, А. М. Основы психологии управления: Учебник. / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. – Х. : Ун-т внутр. дел, 1999. – 528 с.
4. Блінов, О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів / О. А. Блінов // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2013. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 32. – С. 15–20.
5. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : 2009. – 336 с.
6. Восьме Загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни від 6 квітня 2022 року. [електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html>
7. Джуэл Л. Индустриально-организационная психология / Л. Джуэл – СПб. : Питер, 2001. – 720 с.
8. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. [електронний ресурс] / Т. М. Дзюба – [http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5245/1/Dzuba\\_T\\_Travm\\_situasio.pdf](http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5245/1/Dzuba_T_Travm_situasio.pdf) // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : «Фенікс», 2012. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 15. Част. II. – С. 113-120.
9. Євсюков, О. П. Специфіка особистісних змін, що відбуваються з людьми, які пережили психічну травму. [електронний ресурс] / О. П. Євсюков, В. П. Садковий – Режим доступу: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/>

ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol7/015.pdf // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2010. – Вип. 7. – С. 121-129.

10. Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. [електронний ресурс] / Л. М. Карамушка – Режим доступу: <https://www.academia.edu/81342341> – К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 52 с.

11. Коваль І. А. Діагностика і диференційна діагностика гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу в загальномедичній практиці. / І. А. Коваль // Збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. – 2015. – Вип. 27. – С. 210–219.

12. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.

13. Корольчук, В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. / В. М. Корольчук // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – Вип. 14. – Ч. I. – С. 153-162

14. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Никацентр, 2006. – 580 с.

15. Кузьменко, К. В. Визначення гострої стресової реакції, що виникла внаслідок надзвичайної ситуації [електронний ресурс] / К. В. Кузьменко, Т. В. Чередниченко – Режим доступу: <https://nuczu.edu.ua/images/tormenu/science/konferentsii/2021/8.pdf#page=191> // Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Черкаси, 2021. – С. 191-192

16. Макаренко, О. М. Гострі Психологічні реакції людини на стресогенні події [електронний ресурс] / О. М. Макаренко, І. В. Федосеева. – Режим доступу: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7753/Ma>

- karenko\_Hostri\_psykholohichni\_reaktsiyi.pdf // Наукові записки. – Том 47. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2005. - С. 45-48.
17. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – М: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
  18. Олійник, Ю. О. Домедична психологічна допомога в умовах війни [електронний ресурс] / Ю. О. Олійник, А. С. Романів, Н. М. Параняк. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.32> // Габітус. Сер. Соціальна психологія. Юридична психологія. – 2022. – Вип. 37. – С. 174-179.
  19. Оніщенко, Н. В. Психологічний аналіз основних типів реагування постраждалих на втрату внаслідок надзвичайної ситуації / Н. В. Оніщенко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2014. – № 15. – С. 175-184.
  20. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / під заг. ред. Л. Царенко – Київ, 2018. – 240 с.
  21. Погорелов, С. В. Проблема переживания личностью последствий экстремального события [електронний ресурс] / С. В. Погорелов, Л. А. Перельгина. – Режим доступу: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/661/1/sbornikKonfer%20%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D1%8C.pdf#page=360> // Материалы Международной научно-практической конференции курсантов (студентов), магистрантов, адъюнктов (аспирантов). – Гомель. – 2015. – С. 362–364.
  22. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара, 1998. – с. 664.
  23. Прохоров, А. О. Методики диагностик и измерения психических состояний личности. / А. О. Прохоров. – М. : ПЕР-СЭ, 2004. – с. 176.
  24. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «Видавництво «Логос»», 2015. – 207 с.
  25. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П.

Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. – Луцьк : Вежа-Друк, 2021. – 236 с.

26. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М. : Смысл, 2007. – 319 с.

27. Романовська, Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. / Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.

28. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос»», 2015. – 207 с.

29. Самойлова, О. В. Сучасні погляди на проблему розладів адаптації (огляд наукової літератури) [електронний ресурс] / О. В. Самойлова. – Режим доступу: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2018-9-04> // Психіатрія, неврологія та медична психологія. – 2018. – № 1(9). – С. 32-37

30. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики та відповіді [електронний ресурс] / Слюсаревський М. М. – Режим доступу: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124> // Вісник Національної академії педагогічних наук України. – 2022. – Т. 4 – № 1.

31. Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х. : Гуманитарный Центр, 2007. – 276 с.

32. Судаков, К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. / К. В. Судаков. – М.: Медицина, 1998. – 344 с.

33. Taylor, Shelley E. Health Psychology. / Shelley E. Taylor – McGraw-Hills, Inc. 1995. – 149 p.

34. Терещук, А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. [електронний ресурс] /



А. Д. Терещук. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/162002195.pdf>  
// Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2017. – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 15. – 636 с.

35. Тимченко, А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. / А. В. Тимченко – Х. : ХВУ, 1997. – 168 с.

36. Ткачишина О. Р. Адаптаційні ресурси особистості в умовах кризової ситуації [електронний ресурс] / О. Р. Ткачишина. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20> // Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. – 2020. – № 1 – т. 3. – С. 116 - 120.

37. Ткачук, Т. А. Гендерні особливості копінг-поведінки [електронний ресурс] / Т. А. Ткачук, А. А. Мягких. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2017\\_4\\_62](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_4_62) // Молодий вчений. – 2017. – № 4. – С. 259 - 262

38. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

39. Эверли, Дж. Стресс: природа и лечение : пер. с англ. / Дж. Эверли, Р. Розенфельд. – М.: Медицина, 1985. – 223 с.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### **Авторська анкета суб'єктивної оцінки емоційного реагування на військове вторгнення, як психотравмуючу подію**

Вкажіть, будь ласка, дані про себе:

Ваше ім'я (псевдонім) \_\_\_\_\_

Ваш вік \_\_\_\_\_

Сімейний стан \_\_\_\_\_

Чи є у Вас діти? (так чи ні) \_\_\_\_\_

Дайте відповіді на наступні запитання:

1. 24 лютого 2022 року Ви знаходились:

- а) в населеному пункті України, якого безпосередньо торкнулись військові дії в перші дні війни;
- б) в населеному пункті України, якого не торкнулись бойові дії в перші дні війни;
- в) поза межами України.

2. Ваші перші думки після того, як Ви дізналися про очаток війни в Україні

\_\_\_\_\_

3. Ваші перші почуття / емоції після того, як Ви дізналися про початок війни в Україні (можна обрати декілька варіантів):

- а) страх;
- б) паніка;
- в) здивування;
- г) гнів / лють;
- д) шок та заціпеніння;
- е) спустошення;
- є) дезорієнтація;

ж) спокій та впевненість;

з) байдужість;

4. Виберіть відповідний Вам варіант:

а) ви залишили будинок через загрозу війни до 24.02.2022;

б) ви залишили свій дім у перший день / дні війни;

в) ви залишили свій дім у перші тижні війни;

г) ви залишили свій дім через місяць чи більше після початку війни;

д) ви не залишили свій дім.

5. Коли Ви залишили свій дім, Ви:

а) виїхали за кордон;

б) виїхали до іншого більш безпечного регіону України;

в) ви не залишили свій дім.

6. Ваше поточне місце перебування:

а) ви знаходитесь поза межами України;

б) ви перебуваєте у відносно безпечному регіоні України;

в) ви знаходитесь у безпосередній близькості до лінії фронту;

г) ви знаходитесь на окупованій території України.

7. Ваш досвід зіткнення з подіями війни можна описати наступним чином

(можна обрати декілька варіантів):

а) брали безпосередню участь у військових діях;

б) чули / бачили вибухи / ракети;

в) ховалися у підвалі;

г) знаходились в окупації;

д) зіткнулися з досвідом насильства у свій бік;

е) були свідком насильства по відношенню до інших людей;

є) втратили близьких;

ж) близькі вам люди знаходяться на фронті;

з) втратили дім;

и) ваш будинок постраждав частково;

і) втратили роботу;

й) отримали серйозні травми / поранення;

к) нічого з вищенаведеного.

8. Що з наведеного нижче мало місце у вашому житті в період з початку активних бойових дій до сьогоднішнього дня (вказіть всі відповідні варіанти):

а) участь у волонтерських проектах;

б) надання допомоги та піклування про людей з вашого соціального оточення;

в) участь у громадських роботах з благоустрою територій, що постраждали від військових дій;

г) участь у матеріальних зборах на потреби армії / постраждалим від воєнних дій;

д) нічого з вищенаведеного.

**Шкала діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера,  
Ю. Л. Ханіна**

Інструкція: прочитайте уважно кожна з наведених нижче думок. Закресліть цифру праворуч, залежно від того, як ви почуваєте себе в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4

24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Шкала психологічного стресу (PSM-25)

Інструкція: пропонується низка тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останні два тижня за допомогою 8-ми бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поряд з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найточніше визначає ваші переживання. Тут немає неправильних чи хибних відповідей. Відповідайте як найщиріше. Для виконання тесту потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифрами від 1 до 8 позначено частоту переживань: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Состояние напряженности и крайне взволнованности (взвинченности)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружена работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и не решенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одинокой и непонятой	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощена мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком	1 2 3 4 5 6 7 8

13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы ( или сжимаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокойна и безмятежна	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я взволнована, обеспокоена, возбуждена	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбита с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожена, мне необходимо постоянно двигаться;я не могу стоять или сидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я чувствую напряженность	1 2 3 4 5 6 7 8



**Методика діагностики самооцінки психічних станів (Г. Айзенка)**

Інструкція: пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо цей стан дуже підходить Вам, то за відповідь ставиться 2 бали; якщо підходить, але не дуже, то 1 бал; якщо зовсім не підходить – то 0 балів.

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	С трудом переношу время ожидания			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход			
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16	Я нередко чувствую себя незащищенным			
17	Иногда у меня бывает			

	состояние отчаяния			
18	Чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключая внимание			
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.			

### Шкала депресії А. Бека

Інструкція: прочитайте кожне твердження, поміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, що найточніше визначає ваше самопочуття за останні два тижні. У межах пронумерованих позицій можна вибрати кілька тверджень. Отже, спочатку познайомтеся з усіма літерними пунктами розділу, а потім вирішіть, що істинно стосовно вас.

1.	а)	я чувствую себя хорошо;
	б)	мне плохо
	в)	мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделаться;
	г)	мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть
2.	а)	будущее не пугает меня;
	б)	я боюсь будущего;
	в)	меня ничто не радует;
	г)	мое будущее беспросветно.
3.	а)	в жизни мне большей частью везло;
	б)	неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого;
	в)	я ничего не добился в жизни;
	г)	я потерпел полное фиаско — как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне — словом, всю
4.	а)	не могу сказать, что я неудовлетворен;
	б)	как правило, я скучаю;
	в)	что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;
	г)	меня не удовлетворяет абсолютно все
5.	а)	у меня нет ощущения, будто я кого-то обидел;
	б)	может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;
	в)	у меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;
	г)	я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.
6.	а)	я доволен собой;
	б)	иногда я чувствую себя несносным
	в)	порой я испытываю комплекс неполноценности;
	г)	я совершенно никчемный человек

7.	а)	у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;
	б)	я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной;
	в)	я знаю, что заслуживаю наказания;
	г)	я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8.	а)	я никогда не разочаровывался в себе;
	б)	я много раз испытывал разочарование в самом себе;
	в)	я не люблю себя;
	г)	я себя ненавижу.
9.	а)	я ничем не хуже других;
	б)	порой я допускаю ошибки;
	в)	просто ужасно, как мне не везет;
	г)	я сею вокруг себя одни несчастья.
10.	а)	я люблю себя и не обижаю себя;
	б)	иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;
	в)	лучше было бы вовсе не жить;
	г)	я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.
11.	а)	у меня нет причин плакать
	б)	бывает, что я и поплачу;
	в)	я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться;
	г)	раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.
12.	а)	я спокоен;
	б)	я легко раздражаюсь
	в)	я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел
	г)	мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается
13.	а)	принятие решения не доставляет мне особых проблем;
	б)	иногда я откладываю решение на потом;
	в)	принимать решение для меня проблематично;
	г)	я вообще никогда ничего не решаю.
14.	а)	мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде;
	б)	меня волнует, что я неважно выгляжу;
	в)	дела идут, чем дальше, тем хуже, я выгляжу плохо;
	г)	я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность
15.	а)	совершить поступок — для меня не проблема;

	б)	мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг
	в)	чтобы решиться на что-либо я должен очень много поработать над собой
	г)	я вообще не способен что-либо реализовать.
16.	а)	я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь;
	б)	по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул;
	в)	я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся;
	г)	иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки
17.	а)	у меня сохранилась прежняя работоспособность;
	б)	я быстро устаю;
	в)	я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю;
	г)	я настолько устал, что ничего не могу делать.
18.	а)	аппетит у меня такой же, каким он был всегда;
	б)	у меня пропал аппетит;
	в)	аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде;
	г)	у меня вообще нет аппетита.
19.	а)	бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше;
	б)	мне приходится заставлять себя встречаться с людьми;
	в)	у меня нет никакого желания бывать в обществе;
	г)	я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее
20.	а)	мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне
	б)	секс уже не интересует меня так, как прежде;
	в)	сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса;
	г)	секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение
21.	а)	я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше
	б)	у меня постоянно что-то болит;
	в)	со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю;
	г)	мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня

### Шкала диференціальних емоцій за К. Ізардом

Інструкція: перед вами список прикметників, що характеризують відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр — від 1 до 5 — відповідних за наростанням різного ступеня виразності даного переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перелічених переживань притаманне вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтесь довго над вибором відповіді: найточнішим зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки: 1 - «переживання повністю відсутнє»; 2 - «переживання виражено незначно»; 3 - «переживання виражено помірно»; 4 - «переживання виражене сильно»; 5 - «переживання виражено максимально».

I	1	Внимательный	1	2	3	4	5
	2	Сконцентрированный	1	2	3	4	5
	3	Собранный	1	2	3	4	5
II	1	Наслаждающийся	1	2	3	4	5
	2	Счастливый	1	2	3	4	5
	3	Радостный	1	2	3	4	5
III	1	Удивленный	1	2	3	4	5
	2	Изумленный	1	2	3	4	5
	3	Пораженный	1	2	3	4	5
IV	1	Унылый	1	2	3	4	5
	2	Печальный	1	2	3	4	5
	3	Сломленный	1	2	3	4	5
V	1	Взбешенный	1	2	3	4	5
	2	Гневный	1	2	3	4	5
	3	Яростный	1	2	3	4	5
VI	1	Чувствующий неприязнь	1	2	3	4	5
	2	Чувствующий отвращение	1	2	3	4	5
	3	Чувствующий омерзение	1	2	3	4	5
VII	1	Презрительный	1	2	3	4	5
	2	Пренебрежительный	1	2	3	4	5
	3	Надменный	1	2	3	4	5
VIII	1	Напуганный	1	2	3	4	5
	2	Боязливый	1	2	3	4	5

	3	Паникующий	1	2	3	4	5
IX	1	Застенчивый	1	2	3	4	5
	2	Робкий	1	2	3	4	5
	3	Стыдливый	1	2	3	4	5
X	1	Сожалеющий	1	2	3	4	5
	2	Виноватый	1	2	3	4	5
	3	Раскаивающийся	1	2	3	4	5

**Методика «Подолання важких життєвих ситуацій (SVF120)» В. Янке,  
Г. Ердманна в адаптації Н. Є. Водопьянної**

Інструкція: прочитайте уважно кожну пропозицію та оцініть, поставивши хрестик у відповідну графу, наскільки те, що у кожному з них стверджується, відповідає тому, що ви зазвичай думаєте, робите, переживаєте, коли хтось або щось вивело вас зі стану рівноваги або вам щось шкодить.

№	<i>Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я...</i>	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
1	Пытаюсь сконцентрировать свою мысль на чем-то другом					
2	Говорю себе: «Не смирайся», «Бороться и побеждать»					
3	Ищу того, кто бы поддержал меня					
4	Чувствую беспомощность					
5	Говорю себе, что мне упрекать себя не в чем					
6	Избегаю контактов с другими					
7	Начинаю курить или курю намного больше обычного					
8	Впредь избегаю подобных ситуаций					
9	Постоянно спрашиваю себя, что я снова сделал(а) неправильно					
10	Говорю себе: «Ничего страшного»					
11	Тщательно обдумываю свое дальнейшее поведение					
12	Повышаю свою физическую (мышечную) нагрузку					
13	Жалею себя (чувствую жалость к себе), обиду на других					
14	Пытаюсь уйти от решения					



	проблемы					
15	Говорю себе, что я преодолею					
16	Не могу долгое время думать ни о чем другом					
17	Быстрее, чем другие, справляюсь с ситуацией					
18	Пытаюсь разобраться в деталях ситуации					
19	Принимаю успокоительные средства					
20	Начинаю заниматься чем-то другим (переключаюсь на другую деятельность)					
21	Советуюсь с другими, как мне себя вести					
22	Ем что-либо вкусное					
23	После того, как что-то случилось, долгое время анализирую, почему это произошло					
24	Думаю: «Надо как можно быстрее уйти из ситуации»					
25	Стыжусь случившегося					
26	Говорю себе: «Ты должен(а) справиться с силами»					
27	Избегаю людей					
28	Стараюсь дышать совершенно спокойно и равномерно					
29	В будущем при появлении первых же признаков ссоры избегаю подобной ситуации					
30	Говорю себе: «Тебе нечего стыдиться»					
31	Говорю себе: «Это забудется со временем»					
32	Стремлюсь быстрее решить проблему					
33	Стремлюсь к общению с другими людьми					
34	Сознательно начинаю думать о своих успехах					
35	Я не доволен(а) собой					
36	Смотрю что-нибудь приятное по					

	телевизору или читаю увлекательную художественную литературу					
37	Думаю: «Только не сдавайся»					
38	Радуюсь, что отношусь ко всему спокойнее, чем другие					
39	Принимаю меры для того, чтобы устранить причину					
40	Мне на ум приходят мысли о «побеге»					
41	Завидую другим, с которыми такое не происходит					
42	Должен(а) рассказать другим о случившемся					
43	Говорю себе: «Я ничего не могу поделать»					
44	Чувствую потребность чем-то ударить по стене или что-то бросить					
45	Занимаюсь чем-либо, что меня отвлекает от случившегося					
46	Не знаю, как себя вести в данной ситуации					
47	Постараюсь преуспеть в чем-либо другом					
48	Намереваюсь в будущем избегать подобных ситуаций					
49	Изолирую себя от своего окружения					
50	Говорю себе: «Время лечит»					
51	Думаю, что судьба несправедлива ко мне					
52	Говорю себе: «Другие не смогли бы так легко пережить»					
53	Испытываю потребность в алкоголе					
54	Пытаюсь перебороть свое возбужденное состояние					
55	Это еще долго беспокоит меня					
56	Говорю себе: «Ты ни в коем случае не должен сдаваться»					
57	Упрекаю (обвиняю) себя					
58	Пытаюсь расслабиться,					

	отдохнуть от всех дел					
59	Обращаюсь к делам, успех которых мне обеспечен					
60	Мне кажется все безнадежно					
61	Срываю зло (недовольство) на других людях					
62	У меня одно желание: как можно быстрее “убежать” от этой проблемы					
63	Прошу кого-нибудь помочь мне					
64	Делаю что-либо приятное для себя					
65	Думаю: «Я несу ответственность за сложившуюся ситуацию»					
66	Подготавливаю план действий по преодолению трудностей					
67	Говорю себе: «Все вскоре образуется»					
68	Пытаюсь сохранить самообладание					
69	Думаю: «В будущем не хочу опять попасть в такую ситуацию»					
70	Хочу немедленно выпить что-нибудь спиртное					
71	Говорю себе: «Только не падай духом»					
72	Я еще долго думаю о случившемся					
73	Пытаюсь избежать ситуации					
74	Покупаю себе что-то, что я давно хотел(а) иметь					
75	Говорю себе: «В конце концов, это была моя ошибка»					
76	Не хочу никого видеть					
77	Владею собой намного лучше, чем другие в такой ситуации					
78	Пускаю в ход все лучшие качества, умения					
79	Могу согласиться с тем, что всегда именно мне не везет					
80	Ищу то, что может меня					

	обрадовать					
81	Отдыхаю и расслабляюсь					
82	Испытываю ярость					
83	Решаю, какие у меня есть возможности для преодоления ситуации					
84	Должен(а) услышать чье-либо мнение по этому поводу					
85	Пытаюсь проконтролировать свое поведение					
86	Ухожу с головой в работу					
87	Пытаюсь понять, в чем моя вина					
88	Думаю: «Завтра наверняка обо всем забуду»					
89	Решаю, что все это не имеет никакого значения					
90	Принимаю снотворные средства					
91	Активно начинаю изменять ситуацию					
92	Больше всего мне хочется побыть одному(ой)					
93	Меня все раздражает					
94	Думаю: «Не миновало меня ничего»					
95	Пытаюсь разобраться в проблеме с использованием других источников					
96	Говорю себе: «Ты справишься с этим»					
97	Успокаиваюсь быстрее, чем другие					
98	Внимательно слежу за тем, чтобы в такую ситуацию больше не попадать					
99	Думаю о чем-то, что меня расслабляет					
100	Вновь и вновь мысленно проигрываю всю ситуацию					
101	Пытаюсь отвлечься от случившегося					
102	Пытаюсь обсудить проблему с кем-либо					

103	Исполняю какое-либо свое заветное желание					
104	Думаю я не виновен(а)					
105	Решаю покориться судьбе					
106	Убеждаю себя, что все это не важно					
107	Мне все мешают и раздражают					
108	Принимаю какие-либо лекарства					
109	Говорю себе: «Не теряй самообладания»					
110	Никак не могу освободиться от мысли о случившемся					
111	Каким-либо образом отвлекаю себя от произошедшего					
112	Становлюсь раздраженным(ой)					
113	Воспринимаю случившееся легче, чем другие					
114	Закрываю глаза и пытаюсь расслабиться					
115	Добиваюсь признания в других областях					
116	Пытаюсь как следует выяснить причины, которые привели к данной ситуации					
117	Спрашиваю себя: «Почему именно со мной должно было это произойти?»					
118	Размышляю над тем, как я впредь смогу избежать подобного					
119	Думаю: «Не во мне причина того, что произошло»					
120	Мне больше всего хочется просто убежать					