

УДК 159.942-055.2"364"

DOI: 10.31732/2663-2209-2024-75-231-245

## ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Ірина Сингаївська<sup>1</sup>, Ірина Страмоусова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

<sup>2</sup>Магістр, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: stramousovaiy@krok.edu.ua

## FACTORS OF WOMEN'S HARDINESS DURING THE WAR

*Iryna Synhaivska<sup>1</sup>, Iryna Stramousova<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>PhD (Psychological sciences), Professor, Director of the Academic and Scientific Institute of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

<sup>2</sup>Master's degree, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: stramousovaiy@krok.edu.ua

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню життєстійкості жінок під час війни. Розкрито та описано теоретико-методологічну основу дослідження, яку склали: дослідження феномену життєстійкості особистості та його чинників, побудована ресурсна модель життєстійкості особистості та досліджений взаємозв'язок між вибором копінг-стратегії та життєстійкістю особистості. Структура особистості включає життєстійкість, яка керує відповіддю особистості на життєві виклики. Високий рівень життєстійкості передбачає сталий розвиток особистості, визначення наявних ресурсів та їх використання в просторі життя. На базі ресурсного підходу була побудована модель життєстійкості особистості, яка включає такі структурні елементи: визнання особистих ресурсів і вибір ефективних стратегій подолання проблем. Глибоко досліджений феномен ресурсів особистості. Також в ході дослідження особлива увага приділялася впливу способів подолання кризових ситуацій та визначення впливу способу життя на особистісну життєстійкість. Активний копінг є ефективним методом подолання проблем. Цей метод спрямований на пошук нових шляхів вирішення труднощів у стресових ситуаціях і являє собою високий показник життєвої сили людини, тоді як пасивний копінг призводить до низького показника життєстійкості. Треба зазначити, що типи копінгу відрізняються мотивацією і стратегією поведінки. Активний копінг характеризується тенденцією долати труднощі та стратегіями пошуку соціальної підтримки. Усвідомлення власних ресурсів є елементом особистісної зрілості та вміння будувати ефективний спосіб життя. Проведено емпіричне дослідження чинників життєстійкості особистості жінок під час війни. Дослідження слугувало досягненню наступних завдань: з'ясувати вплив таких чинників життєстійкості особистості як усвідомленість особистісних ресурсів та вибір копінг-стратегій на рівень життєстійкості особистості; визначити важливість і ефективність тих чи інших рекомендацій для надання психологічної допомоги жінкам для підвищення життєстійкості особистості під час війни.

**Ключові слова:** життєстійкість особистості, особистісні ресурси, копінг-стратегії, особистісна зрілість, ставлення до свого «Я», мотивація досягнення.

**Формули: 0; рис.: 6; табл.: 9, бібл.: 5**

**Abstract.** The article is devoted to the study of the of women hardiness during the war. The theoretical-methodological basis of the study consists of: the study of the phenomenon of personality hardiness and its factors, the resource model of personality hardiness, and the relationship between the choice of coping and personality hardiness. Personality structure includes hardiness, which guides the individual's response to life's challenges. A high level of sustainability implies the constant development of the individual and the determination of available resources and their use in the space of life. Based on the resource approach, a model of personality hardiness was built, which includes the following structural elements: recognition of personal resources and the choice of effective coping strategies. Also, in the course of the study, special attention was paid to the influence of methods of coping with crisis situations and determining the influence of lifestyle on personal vitality. Active coping is an effective coping method. This method is aimed at finding new ways to solve difficulties in stressful situations and is a high indicator of a person's vitality, while passive coping leads to a low indicator of vitality and often leads to immaturity of the individual and based on the subject's position. It should be noted that the types of coping differ in motivation and strategy of behavior. Active coping is characterized by the tendency to overcome difficulties and strategies for seeking social support. Awareness of one's own resources is an element of personal maturity and the ability to build an effective lifestyle. An empirical study of the factors of the personality hardiness of women during the war was conducted. The research served to achieve the following tasks: to find out the influence of such factors of personal hardiness as awareness of personal resources and the choice of coping strategies on the level of personal vitality; to determine the importance and effectiveness of certain training recommendations for providing psychological assistance to women to increase personal hardiness under time of war.

**Keywords:** hardiness, personal resources, coping strategies, personal maturity, attitude to one's "I", motivation to achieve.

**Formulas:0; fig.: 6; tabl.: 9; bibl.: 5**

**Постановка проблеми.** Військові дії значно порушили звичний плин життя. Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив екстремальних ситуацій війни, є жінки. Вони достатньо гостро сприймають події, які змінюють хід життя – стабільність, надійність, безпечність оточуючого середовища. Жінки часто стають безпосередніми очевидцями тяжких військових подій, їх рідні можуть знаходитися у небезпеці, брати участь у військових діях як військовослужбовці (Кибукевич & Сингаївська, 2022). З огляду на це, питання вивчення концепту життєстійкості жінок під час війни та її чинників, принципів та методів її формування набуває особливого значення.

Всі ситуації, які виникають у життєвому просторі особистості, несуть за собою фіксацію образу картини світу, яка впливає на подальший вибір способу переживання стресу. Залежно від того, яким способом особистість вирішує життєву ситуацію, що виникла (цілі, які поставлені, завдання, які при цьому виконуються та задіяні ресурси), вона отримує певний результат. Задоволеність або незадоволеність результатом становлять різний спектр переживань. Особливість сприйняття отриманого результату полягає в тому, що людина використовує ті способи вирішення ситуації та ресурси, що спрямовані на досягнення поставленої цілі, а вони можуть виявитися неефективними. В такому випадку особистість щоразу фіксує незадовільний результат і тим самим знижує прагнення до активних дій в житті. Життєстійкість супроводжує вищеозначені процеси та формується і змінюється під їх впливом. Саме життєстійкість надає можливість легше витримувати кризові періоди та зберігати ефективність протягом складних часів.

З огляду на особливу вразливість жінок в воєнних умовах постає актуальним дослідження даного питання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових публікацій показав, що українські та зарубіжні автори широко досліджують поняття життєстійкості особистості, його структуру та чинники. Активне дослідження феномену життєстійкості починається з 80-х років 20-го

сторіччя вченими С. Мадді і С. Кобейс. Також чинники життєстійкості та їх гендерні особливості були досліджені вченими Я. Сікора, І. Солкава, К. Карвер, М. Шойер, К. Олред, Т. Сміт, С. Хобфолл, Е. Еріксон, К. Роджерс, Д. Амірхан, А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Вібе, Е. Маккоб, К. Джеклін, С. Тейлор, В. Франкл, Р. Тедеші, В. Флоріан, М. Мікулінчер, О. Таубман.

Серед вітчизняних науковців різні аспекти життєстійкості розглядають В. Бодров, Л. Дика, Т. Крюкова, Є. Ільїн, І. Аршава, Я. Амінева, Т. Антоненко, В. Бесараб, О. Безверхий, А. Баканова, Б. Братусь, О. Галайда, Н. Дідик, О. Кокун, Л. Карамушка, Ю. Снігур, Н. Кривоконь, Е. Маннапова, Ю. Ралігна, І. Сингаївська, Л. Степаненко, О. Сундукова, Т. Титаренко, Т. Ларіна, Ю. Швалб, О. Штепа, О. Чиханцова та інші.

Теоретико-методологічною основою дослідження феномену життєстійкості особистості є наукові роботи С. Мадді, С. Кобейс, Т. Титаренко, О. Чиханцової, Б. Братусь та інших, а також роботи, присвячені аналізу особистісних ресурсів, В. Бодрова, Я. Сікора, І. Солкава, С. Хобфолл; дослідження з визначення особистісної зрілості Г. Олпорта та визначення базових копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Дж. Вейланта.

Теорія феномену життєстійкості, як якості життєвої сили, виникла у зв'язку з розробкою проблем творчого потенціалу особистості. С. Мадді вказує, що ці проблеми логічно пов'язані, проаналізовані та інтегровані в рамки розробленої ним концепції, за допомогою поглибленого набору установок, які дозволяють людині перетворити стресову ситуацію в потенційну можливість для саморозвитку. Таким чином, вираження таких компонентів, як зв'язок людини, контроль і виклик (ризик-прийняття) перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок вироблення стійкого подолання стресу, робить його менш помітним (Maddi & Khoshaba, 1994).

Життєстійкість передбачає визнання людиною своїх справжніх здібностей, прийняття реальності власної

самодостатності. У ситуації, коли прийняття влади призводить до екзистенційної недбалості, людина «відсторонюється» від життя, не може активно і усвідомлено взаємодіяти з навколишнім світом. Для того, щоб людина змогла ефективно протистояти впливу стресорів, їй необхідно виробити потужний спосіб і унікальний сенс взаємодії зі стресовою ситуацією. Стрессова ситуація повинна трансформуватися в можливість самореалізації, на що вказує концепція С. Мадді.

В екзистенційній психології феномен життєстійкості розглядається як здатність створювати особисті відносини зі світом. Світ життя передбачає сформовану індивідом карту світу, яка включає: особистісні смисли, цінності, які були встановлені протягом життя, визначені цілі та рішення для їх досягнення (Антоненко, 2017). Необхідна складова для того, щоб протистояти життєвим труднощам і проявляти прагнення до подолання, як говорив В. Франкл, полягає в «умінні жити». Таким чином, людина здатна вибудувати особливе ставлення до різних життєвих ситуацій, в тому числі і до труднощів (Франкл, 2020).

Особливий науковий інтерес представляє аналіз життєстійкості в контексті ресурсного підходу. Вчені такого підходу розглянули проблему впливу рівня життєстійкості на вміння використовувати особистісні ресурси в швидко мінливій соціальній реальності. Ця теорія визначає особистісний ресурс як наявність значущих сенсів у житті і впевненість у власній здатності контролювати події. Соціальні ресурси призводять до емоційно позитивних стосунків з близькими, а також до професійної та дружньої взаємопідтримки. Проблема підвищення життєстійкості особистості з точки зору ресурсного підходу пов'язана, перш за все, з оптимізацією внутрішніх і соціальних ресурсів людини. Це свідчить про виявлення та розвиток особистісних ресурсів людини, а також про оволодіння навичками оптимальної соціальної взаємодії на різних вікових етапах особистості (Дідик, 2014).

Відносно новим підходом до вивчення феномену життєстійкості є екопсихологія. Його суть полягає в виникненні нових смислів в ситуації складного життєвого досвіду. Формування нового сенсу можливо при активній реконструкції і трансформації особистості. Завдяки вивченню такого підходу вчені з'ясували, що підставою для виникнення надлишку можливостей, які не формуються в стабільній ситуації, є криза. Тому розвиток розрізняють за типом самозміни, як особливий спосіб саморозвитку.

Екопсихологічний підхід трактує особистісні зміни (самозміну) з наступними позиціями:

- міжсистемний перехід до нової ідентичності (це нова система правил, переконань, поведінкових стереотипів);
- позитивні і негативні сторони набуття нової ідентичності.

Позитивні виражаються у виникненні нових можливостей, а негативні – у втраті почуття стабільності; конструювання нового «я»-образу особистості відбувається в процесі переходу з негативної сторони в позитивну, характер особистості визначає прагнення до особистісних змін.

Життєстійкість в рамках цього підходу розглядається як буфер особистісних змін і внутрішня основа саморозвитку особистості. Дослідження цього підходу спрямовані на розвиток, зміну і зростання особистості протягом усього життя; відкриття нових смислів шляхом прийняття виклику (на думку С. Мадді); самозміна особистості, яка відбувається в стресовій ситуації, тому що в цій ситуації проявляються ті здібності людини, які не властиві їй в ситуації стабільності (Ралітна & Сингаївська, 2021).

Аналіз теоретико-методологічних підходів до феномену життєстійкості особистості дозволяє визначити, що саме життєстійкість допомагає людині створювати особистісні відносини зі світом та дозволяє ефективніше адаптуватися до постійних змін у житті.

Формування життєстійкості відбувається під впливом декількох чинників та проявляється в кризові моменти життя. Криза – це різка зміна

особистої життєвої ситуації. Руйнуються старі способи жити. Особистість змінює підхід до розуміння цінностей, стандартів і думок. Зростання особистісної зрілості, аналітичних, рефлексивних навичок стимулює і розвиває життєстійкість. Стілка людина підтримує адаптивний рівень фізичного та психічного функціонування перед обличчям подій. Рушійною силою особистісної зрілості людини є усвідомлення власних ресурсів. Усвідомлення попереднього досвіду та потенціалу особистісних ресурсів є важливим фундаментом для особистісної зрілості та чинником стійкості, який формує відповідальність, зміст та переконання. У кризі життя формується

нове бачення дійсності. Зріла людина через самовдосконалення намагається розібратися в собі, зрозуміти своє бачення світу, своє бачення себе, пристосуватися до ситуації. При цьому події будь-якого ступеня тяжкості можуть впливати на людину, але активно пристосовуючись до умов і збільшуючи тяжкість події, підвищуючи життєстійкість (Титаренко & Ларіна, 2009).

Таким чином, була сформована наступна модель життєстійкості, у якій усвідомлення власних ресурсів (особистісна зрілість) та вибір копінг-стратегії визначені, як основні чинники розвитку життєстійкості (рис. 1).



Рис. 1. Модель життєстійкості

Джерело: створено авторами

**Формулювання цілей статті.** Мета статті полягає в представленні емпіричного дослідження особливостей життєстійкості жінок під час війни.

Реалізація поставленої мети передбачає виконання наступних завдань:

- обґрунтувати такі чинники життєстійкості особистості як усвідомленість особистісних ресурсів та вибір копінг-стратегій;
- здійснити емпіричне дослідження чинників життєстійкості жінок під час війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження, матеріали якого представлено у статті, здійснювалося протягом листопада 2023 року – січня 2024 року.

Опитування проводилося через форми Google Docs, які були розроблені на основі авторської анкети та ряду методик. При проведенні дослідження було приділено увагу етичним аспектам. Умовами участі у дослідженні були: 1) добровільність; 2) анонімність та конфіденційність; 3) надання згоди на збирання, зберігання, використання і

поширення даних цього дослідження в наукових цілях.

У дослідженні взяли участь 42 українки віком 18-70 років (середній вік – 46 років), які переживають наслідки повномасштабного вторгнення 2022 року. Переважну більшість досліджуваних становили жінки, які мають вищу освіту (85,7%), є заміжніми (71,4%) та відносяться до вікової категорії 40–50 років (45,1%). 14,5% досліджуваних мають середню або середню спеціальну освіту. 19%

досліджуваних є незаміжніми, тоді як 9,6% – розлучені. Що стосується вікової категорії досліджуваних, то 14,3% респондентів перебувають у віковому діапазоні від 18 до 28 років; 31% жінок відносяться до вікової категорії 29–39 років. Однакова кількість досліджуваних перебуває у віковій категорії 51–61 (4,8%) та 61–71 (4,8%). Розподіл досліджуваних за освітою, сімейним станом та віком представлений у таблиці 1.

**Таблиця 1. Розподіл досліджуваних за освітою, сімейним станом та віком**

Освіта	Кількість респондентів		Вік респондентів	Кількість респондентів		Сімейний стан	Кількість респондентів	
	Абсол. дос.	відносне %		Абсол. дос.	відносне %		Абсол. дос.	відносне %
Вища	36	85,7	18-28 років	6	14,3	Незаміжня	8	19
Середня або середня спеціальна освіта	6	14,3	29-39 років	13	31	Заміжня	30	71,4
			40-50 років	19	45,1			
			51-60 років	2	4,8	Розлучена	4	9,6
			61-71 років	2	4,8			

*Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження*

23,4% досліджуваних перебували на окупованій території. 19% жінок, які взяли участь у дослідженні займаються волонтерською роботою. 4,8% респондентів вказують на те, що їхній досвід під час війни зумовлений участю чоловіка у бойових діях (захисті держави). Переважна більшість досліджуваних (52,4%) не мають особистого досвіду під час війни.

Що стосується місця проживання, то 19% досліджуваних були змушені переїхати із постійного місця проживання за кордон. 28,6% опитуваних не змінили місце проживання під час війни, тоді як переважна більшість респондентів є внутрішньо переміщеними особами, тобто були змушені змінити місце свого постійного проживання в межах України.

Окрім того, 33,3% досліджуваних змінили місце роботи чи сферу діяльності за власним бажанням; 9,6% респондентів вимушено змінили місце роботи чи посаду, тоді як 9,6% досліджуваних взагалі втратили роботу без можливості знайти нову. Щоправда, переважна більшість досліджуваних (47,5%) не зазнали жодних

змін у своїй професійній діяльності. Розподіл досліджуваних за наявністю особистого досвіду під час війни, місцем проживання та професійними змінами представлений у таблиці 2.

Що стосується матеріального становища, то через війну у 66,6% досліджуваних погіршилося матеріальне становище. У 28,6% респондентів матеріальне становище не зазнало змін. І лише у незначній кількості опитуваних (4,8%) матеріальне становище стало дещо кращим.

Зауважимо, що 19% жінок внаслідок війни втратили своє житло чи воно було повністю зруйноване. У 19% респондентів житло було пошкоджене. Хоча, 62% жінок вказують на те, що на момент дослідження їхнє житло не постраждало.

Через війну у 71,4% досліджуваних спостерігається погіршення здоров'я. У 28,6% респондентів стан здоров'я не змінився. Розподіл досліджуваних за матеріальним становищем, станом житла та станом здоров'я під час війни представлений у таблиці 3.

**Таблиця 2. Розподіл досліджуваних за наявністю особистого досвіду під час війни, місцем проживання та професійними змінами**

Наявність особистого досвіду під час війни	Кількість респондентів		Місце проживання під час війни	Кількість респондентів		Професійні зміни під час війни	Кількість респондентів	
	абсолютне дос.	відносне %		абсолютне дос.	відносне %		абсолютне дос.	відносне %
Перебування на окупованій території	10	23,8	Вимушений переїзд за кордон	8	19	Втрата місця роботи без можливості знайти нову	4	9,6
Волонтерська робота	8	19	Вимушений переїзд в межах України	22	52,4	Вимушений перехід на іншу роботу чи посаду	4	9,6
Чоловік брав участь у війні	2	4,8				Ніяких змін не відбулося	20	47,5
Немає особистого досвіду під час війни	22	52,4	Місце проживання не змінилося	12	28,6	Зміна роботи чи сфери за власним бажанням	14	33,3

Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження

**Таблиця 3. Розподіл досліджуваних за матеріальним становищем, станом житла та станом здоров'я під час війни**

Матеріальне становище під час війни	Кількість респондентів		Стан житла під час війни	Кількість респондентів		Стан здоров'я під час війни	Кількість респондентів	
	абсолютне дос.	відносне %		абсолютне дос.	відносне %		абсолютне дос.	відносне %
Матеріальне становище погіршилося	28	66,6	Житло повністю втрачене чи зруйноване	8	19	Стан здоров'я погіршився	30	71,4
Матеріальне становище не змінилося	12	28,6	Житло ушкоджене	8	19			
Матеріальне становище покращилось	2	4,8	Житло не постраждало	26	62	Стан здоров'я не змінився	12	28,6

Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження

Варто також зазначити, що у 90,4% досліджуваних погіршився емоційний стан під час війни. І лише незначна кількість досліджуваних (9,6%) відчуває, що їхній емоційний стан під час війни покращився.

Також, внаслідок війни зазнали змін життєві перспективи досліджуваних. Так, переважна більшість опитуваних зазнали погіршення життєвих перспектив внаслідок

війни (52,4%). 14,3% респондентів зазначають, що після пережитих труднощів їхнє життя стане таким, як було, або близьким до нього. Досить оптимістично оцінюють свої життєві перспективи 33,3% досліджуваних. Розподіл досліджуваних за емоційним станом та оцінкою життєвих перспектив під час війни представлені у таблиці 4.

**Таблиця 4. Розподіл досліджуваних за емоційним станом та оцінкою життєвих перспектив під час війни**

Емоційний стан під час війни	Кількість респондентів		Оцінка життєвих перспектив під час війни	Кількість респондентів	
	абсолютне дос.	відносне %		абсолютне дос.	відносне %
Емоційний стан погіршився	38	90,4	Життєві перспективи погіршилися	22	52,4
Емоційний стан покращився	4	9,6	Після пережитого життя стане таким як було або близьким до нього	6	14,3
			Життєві перспективи оцінюють оптимістично	14	33,3

*Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження*

Результати дослідження за Тестом особистісної зрілості Ю. Гільбуха представлені в табл. 5.

**Таблиця 5. Показники за Тестом особистісної зрілості Ю. Гільбуха**

Шкали	Середні значення (М)	Стандартні відхилення (σ)
Мотивація досягнення	14,14	6,34
Почуття державного обов'язку	7,11	4,21
Здатність до психологічної близькості	10,90	3,34
Ставлення до свого «Я»	29,33	8,10
Життєва установка	19,21	7,22
Особистісна зрілість	47,54	17,93

*Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження*

Як видно з табл. 5, у досліджуваних найбільш виражені результати за шкалами: життєва установка, ставлення до свого «Я», мотивація досягнення. Найменш вираженими у досліджуваних є почуття державного обов'язку та здатність до психологічної близькості. Отже, можна припустити, що досліджувані є достатньо емоційно стійкими, вони вміють керувати власними емоціями та тримати їх під контролем, особливо у ситуаціях, коли потрібно приймати важливі рішення. Окрім того, досліджувані переважно здатні адекватно себе оцінити та вони є орієнтованими на досягнення поставлених цілей. Щоправда, досліджувані не завжди відчувають або ж проявляють в достатній мірі патріотизм та готовність захищати свою країну, а також досліджуваним може бути важко встановлювати контакт з іншими людьми, проявляти емпатію тощо. Це може бути зумовлене пережитими подіями, стресом, внаслідок чого емоційна складова респондентів «блокується».

Окрім того, аналіз результатів за Тестом особистісної зрілості Ю. Гільбуха показав, що за шкалою «Мотивація досягнення»

більшість досліджуваних (42,8%) мають високий рівень, тобто вони прагнуть до самореалізації, самостійності, лідерства та є ініціативними щодо досягнення поставлених цілей в обраній професійній діяльності. Дуже високий рівень мотивації досягнення притаманний 4,8% респондентів. 38,1% досліджуваних мають задовільний рівень мотивації досягнення. Це вказує на те, що респонденти намагаються бути самостійними та ініціативними, хоча далеко не завжди їм це вдається. Їхня самореалізація та прагнення досягнути успіху все ж проявляється не надто часто. Незадовільний рівень мотивації досягнення виявлений у 14,3% опитуваних. Ці досліджувані не прагнуть до самореалізації, вони не самостійні та не ініціативні, для них не характерне прагнення досягнути високих результатів у професійній діяльності.

За шкалою «Ставлення до свого «Я» 50% досліджуваних мають задовільний рівень. Ці досліджувані переважно адекватно себе оцінюють, вони ставлять до себе певні вимоги, схильні до скромності та до незадоволеності собою. Але, ці

характеристики не мають яскравої вираженості. Високий рівень ставлення до свого «Я» притаманний 38,1% респондентів. Тобто, ці досліджувані мають адекватну самооцінку, високу вимогливість до себе, скромність та повагу до інших людей. Надмірний прояв цих характеристик притаманний 4,8% досліджуваних, які мають дуже високий рівень прояву цієї шкали. Зауважимо, що 7,1% опитуваних мають «комплекс неповноцінності», який намагаються всіляко компенсувати, вони неадекватно себе оцінюють, часто проявляють неповагу до інших тощо.

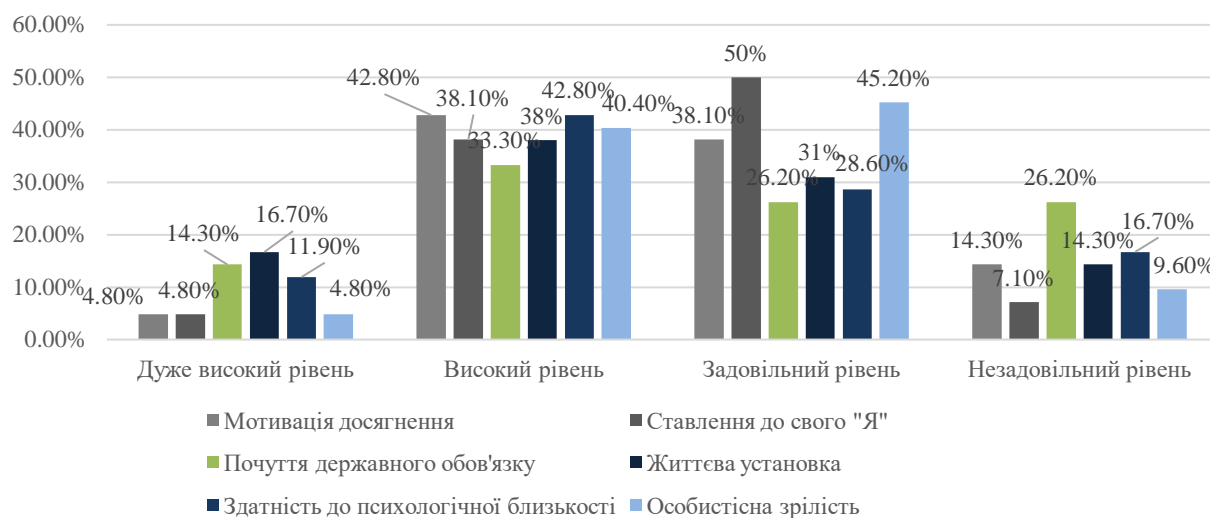
За шкалою «Почуття державного обов'язку» 33,3% досліджуваних мають високий рівень, а 14,3% респондентів – дуже високий рівень. Ці досліджувані мають високий рівень патріотизму, відчуття професійної відповідальності, потребу у спілкуванні, колективізм. Задовільний рівень почуття державного обов'язку виявлений у 26,2% опитуваних. Незадовільний рівень прояву цієї шкали також виявлений у 26,2% досліджуваних.

За шкалою «Життєва установка» більшість досліджуваних (38%) мають високий рівень. Дуже високий рівень життєвої установки виявлений у 16,7% респондентів. Для респондентів із цими рівнями життєвої установки притаманне домінування розуму над почуттями, емоційна врівноваженість, розсудливість тощо. Задовільний рівень життєвої установки виявлений у 31% опитуваних. Тобто, у

певних ситуаціях емоції досліджуваних беруть верх над інтелектом, вони можуть, в певних ситуаціях, вести себе нерозсудливо, дещо легковажно. Незадовільний рівень життєвої установки притаманний 14,3% досліджуваних. Ці досліджувані легковажні, емоції беруть гору над інтелектом, вони надто емоційні.

За шкалою «Здатність до психологічної близькості з іншими людьми» було виявлено, що 42,8% респондентів мають високий рівень. Ці досліджувані дружелюбні, мають високий рівень емпатії, вони вміють слухати та комунікувати з іншими людьми. 28,6% досліджуваних мають задовільний рівень прояву за цією шкалою. 16,7% респондентів мають незадовільний рівень дружелюбності, комунікативності, емпатії та вміння слухати.

Варто зазначити, що більшість досліджуваних (45,2%) мають задовільний рівень особистісної зрілості. Високий рівень особистісної зрілості притаманний 40,4% досліджуваних. Ці досліджувані відповідальні в різних сферах діяльності, вони самостійні та емоційно зрілі, для них властива самореалізація, цілепокладання та адекватна самооцінка. 9,6% респондентів не здатні адекватно оцінювати реальність, їм важко будувати та досягати поставлених цілей, вони мають неадекватну самооцінку та нездатні раціонально вирішувати проблеми. Показники особистісної зрілості жінок представлені на діаграмі на рисунку 2.



**Рис. 2. Показники особистісної зрілості жінок (n=42)**

Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження



Аналіз отриманих результатів за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д.

Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація Т. Крюкової) дав можливість визначити середні значення та стандартні відхилення (табл. 6).

**Таблиця 6. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях**

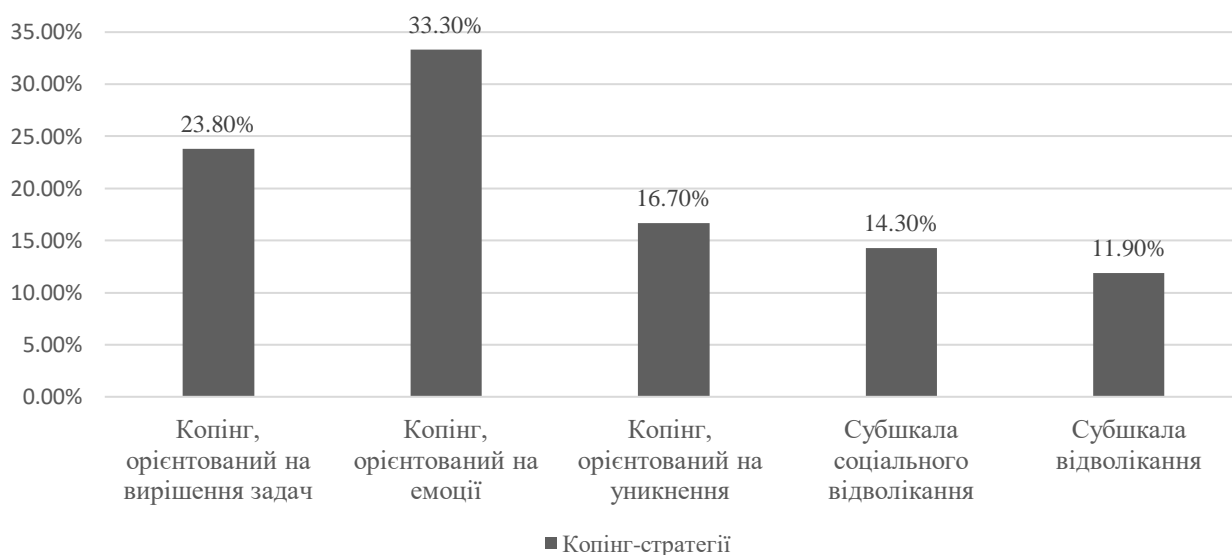
Шкали	Середні значення (М)	Стандартні відхилення (σ)
Копінг, орієнтований на вирішення задач	3,62	0,62
Копінг, орієнтований на емоції	2,48	0,68
Копінг, орієнтований на уникнення	2,87	0,44
Субшкала відволікання	2,61	0,54
Субшкала соціального відволікання	3,07	0,75

*Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження*

Як видно з табл. 6, досліджувані переважно орієнтовані на вирішення задач, хоча також вони схильні вдаватися до соціального відволікання. Отже, респонденти у складних життєвих обставинах або ж при наявності труднощів все ж намагаються їх подолати, знайти вихід та взяти на себе відповідальність за своє життя. Хоча, в певних ситуаціях досліджувані можуть уникати вирішення проблем, зосереджуючи свою увагу на інших, часто зовсім неважливих та другорядних ситуаціях, явищах чи діях. Найрідше досліджувані вдаються до копінгу, орієнтованого на емоції та відволікання. Це не означає, що досліджувані більш схильні до раціонального мислення, ніж до різних емоційних реакцій як відповіді на стресові ситуації чи проблеми. Але, в порівнянні з іншими копінгами, цей копінг може використовуватися рідше. Це може бути зумовлене різними чинниками: наявністю досвіду вирішення проблем, віком, високим рівнем стресостійкості тощо.

Зазначимо також, що результати, отримані за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, показали, що 23,8% досліджуваних мають копінг, орієнтований на вирішення задач. Тобто, ці досліджувані намагаються використовувати всі наявні ресурси для вирішення проблем.

Зазвичай, ці досліджувані можуть керувати власними емоціями задля вирішення проблеми, вони намагаються раціонально мислити тощо. 33,3% опитуваних мають копінг, орієнтований на емоції. Для цих досліджуваних характерним є домінування емоцій, з якими, у складних життєвих обставинах і при наявності проблем, їм важко справлятися. Копінг, орієнтований на уникнення, виявлений у 16,7% досліджуваних, що вказує на їхню схильність «втікати» від проблем. Така «втеча» може проявлятися у намаганні зосередити свою увагу на проблемах інших людей, на пошуку нових занять чи видів діяльності тощо. Субшкала соціального відволікання, яка відноситься до копінгу, орієнтованого на уникнення, виявлена у 14,3% опитуваних. Ці досліджувані при виникненні проблем намагаються «бути на людях», активізують своє спілкування з оточуючими. Але за цим ховається небажання вирішувати проблеми. Досліджувані, які орієнтуються на відволікання (11,9%), замість вирішення проблем переключаються на щось інше, наприклад на шопінг, сон чи інші види діяльності. Показники копінг-поведінки жінок у стресових ситуаціях представлені на діаграмі на рисунку 3.



**Рис. 3. Показники копінг-поведінки жінок у стресових ситуаціях (n=42)**

*Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження*

На основі отриманих результатів дослідження самооцінки психічних станів особистості (опитувальник Г. Айзенка,

адаптація М. Горської) були визначені середні значення та стандартне відхилення за шкалами методик (табл. 7).

**Таблиця 7. Результати дослідження самооцінки психічних станів особистості**

Шкали	Середні значення (М)	Стандартні відхилення (σ)
Шкала тривожності	11,57	4,10
Шкала фрустрації	12,11	4,07
Шкала агресії	12,14	4,57
Шкала ригідності	12,40	4,55

*Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження*

Як видно з табл. 7, у досліджуваних немає суттєвих відмінностей у прояві різних психічних станів, хоча ригідність та агресія все ж дещо більш виражені. Тобто, виникнення різних труднощів та складних життєвих обставин може викликати у досліджуваних певну дезорієнтацію, оскільки їм важко переключатися з одного виду діяльності на іншу та швидко реагувати на зміни навколишньої дійсності. Що стосується агресії, то вона також може виникати як відповідь на проблеми та складні життєві обставини.

Зазначимо також, що у результаті дослідження самооцінки психічних станів особистості (опитувальник Г. Айзенка, адаптація М. Горської) було виявлено, що за шкалою «Тривожність» більшість досліджуваних (52,4%) мають середній рівень. Низький рівень тривожності виявлений у 19% опитуваних, тоді як 28,6% респондентів мають високий рівень

тривожності. Такі результати вказують на наявність у більшості досліджуваних вміння адекватно реагувати на труднощі, які можуть виникати і шукати конструктивні способи вирішення проблем. Разом з тим, для досліджуваних з високим рівнем тривожності характерне гіперболізування проблем, домінування емоцій над розумом та схильність до дезадаптивних поведінкових проявів.

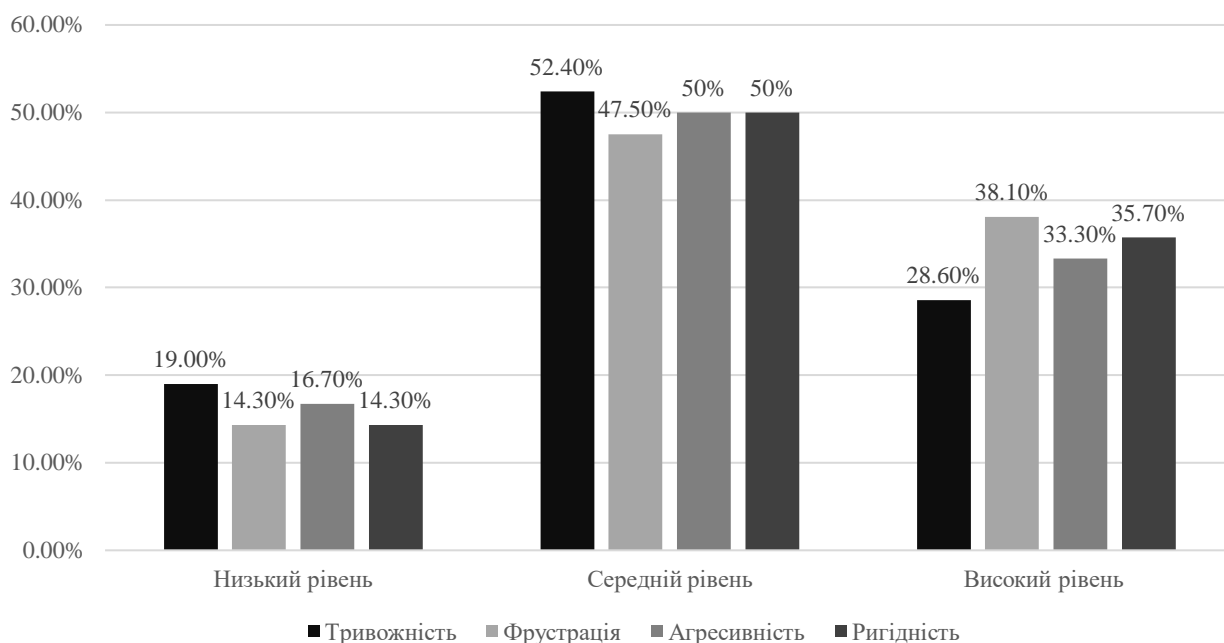
За шкалою «Фрустрація» виявлено, що у більшості досліджуваних (47,5%) домінує середній рівень. Низький рівень фрустрації діагностований у 14,3% опитуваних, тоді як 38,1% респондентів мають високий рівень фрустрації. Фрустрація є психічним станом людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці, викликаних об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети, розбіжності реальності з очікуваннями. Відповідно, чим вищий рівень фрустрації, тим глибшими є

переживання особистості щодо власних невдач.

За шкалою «Агресія» 50% респондентів отримали показники, що вказують на середній рівень прояву агресії. 16,7% досліджуваних не схильні проявляти агресію. 33,3% опитуваних мають високий рівень прояву агресії. Таким чином, переважна більшість досліджуваних здатна контролювати власні негативні емоції і хоча (залежно від ситуації) вони можуть до неї вдаватися, все ж це не є буденним явищем, чого не скажеш про досліджуваних з високим рівнем агресії.

За шкалою «Ригідність» 50% досліджуваних мають середній рівень прояву цієї ознаки. Низький рівень ригідності

виявлений у 14,3% опитуваних. Для 35,7% опитуваних характерний високий рівень ригідності. Це вказує на те, що ці досліджувані мають труднощі у переключенні своєї уваги з одного виду діяльності на інший, а у випадку виникнення непередбачуваних обставин вони відчують себе дезорієнтованими. Цим досліджуваним важко діяти у критичних і екстремальних ситуаціях, а для прийняття зваженого рішення їм потрібен час. Досліджувані з високим рівнем ригідності значно комфортніше себе почувають, коли можуть все контролювати, жити за певними правилами. Показники рівнів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності жінок представлені на діаграмі на рисунку 4.



**Рис. 4. Показники рівнів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності (n=42)**

Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження

Аналіз отриманих результатів за методикою дослідження життєстійкості за тестом Маді дав можливість визначити

середні значення та стандартні відхилення (табл. 8.)

**Таблиця 8. Результати дослідження життєстійкості**

Шкали	Середні значення (M)	Стандартні відхилення (σ)
Залученість	4,90	2,09
Контроль	5,14	2,05
Прийняття ризику	5,40	1,92
Життєстійкість	5,5	1,77

Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження

Як видно з табл. 8, у респондентів домінують такі показники життєстійкості, як прийняття ризику та контроль. Менш вираженою є залученість. Таким чином, досліджувані не відчувають себе пасивними учасниками свого життя, вони переконані, що є сенс у боротьбі, а також у тому, що випробування, з якими вони стикаються, «дарують» їм досвід. Вони намагаються брати на себе відповідальність за вирішення проблем.

Проаналізувавши результати дослідження життєстійкості за тестом Маді, можна зробити висновок про те, що у більшості досліджуваних середні і низькі рівні життєстійкості. Досліджувані не здатні долати, опановувати стресові ситуації або сприймати їх як менш значущі. Респонденти з високим рівнем життєстійкості отримують задоволення від того, чим займаються, натомість з низькими показниками – відчувають себе поза життям. Серед низьких показників у досліджуваних домінують «залученість» – 23,8%, «контроль» – 21,4%. Досліджувані не відчувають себе значущими і цінними, вони не мають бажання включатися в рішення життєвих задач; досліджувані не впевнені у своїх силах, не мають бажання самостійно обирати свій шлях, самостійно приймати рішення тощо.

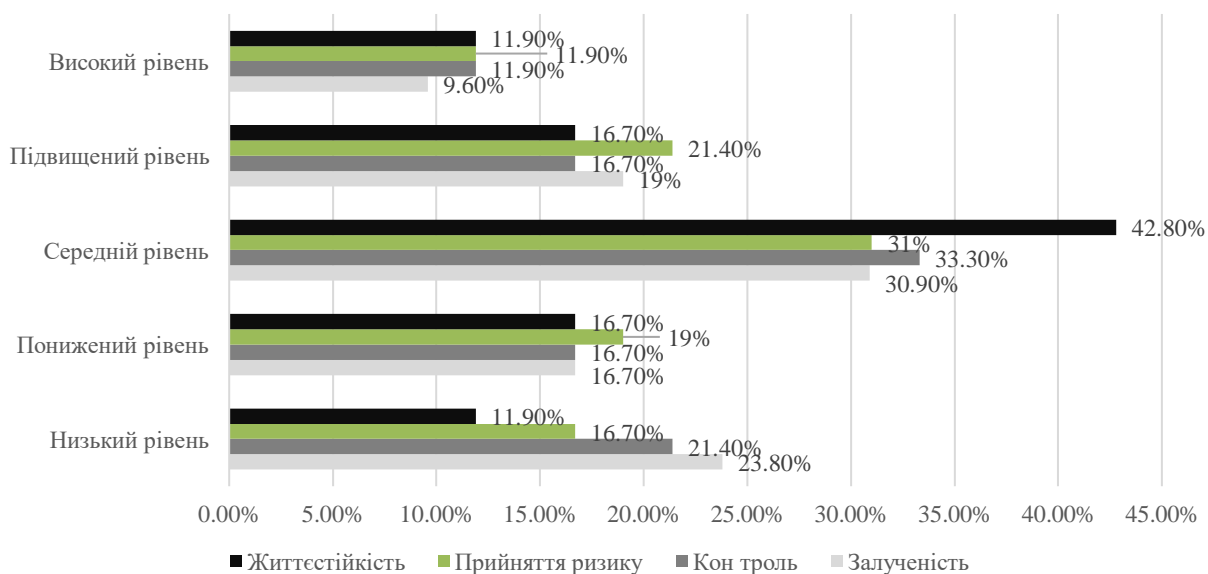
Варто зазначити, що підвищений і високий рівень «залученості» притаманний 19% і 9,6% відповідно. Досліджувані

отримують задоволення від власної діяльності.

Високий рівень «контролю» (11,9%) вказує на те, що досліджувані переконані в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований.

«Прийняття ризику», яке проявляється на високому рівні у 11,9% досліджуваних, вказує на переконаність респондентів в тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їхньому розвитку за рахунок знань, які набуті з досвідом, – не важливо, позитивним або негативним. Особистість, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, маючи прагнення до простого комфорту і безпеки. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвідом.

Зазначимо, що підвищений і високий рівень життєстійкості виявлений у 16,7% та 11,9% опитуваних відповідно. Життєстійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість представлена системою переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Показники компонентів життєстійкості жінок представлені на діаграмі на рисунку 5.

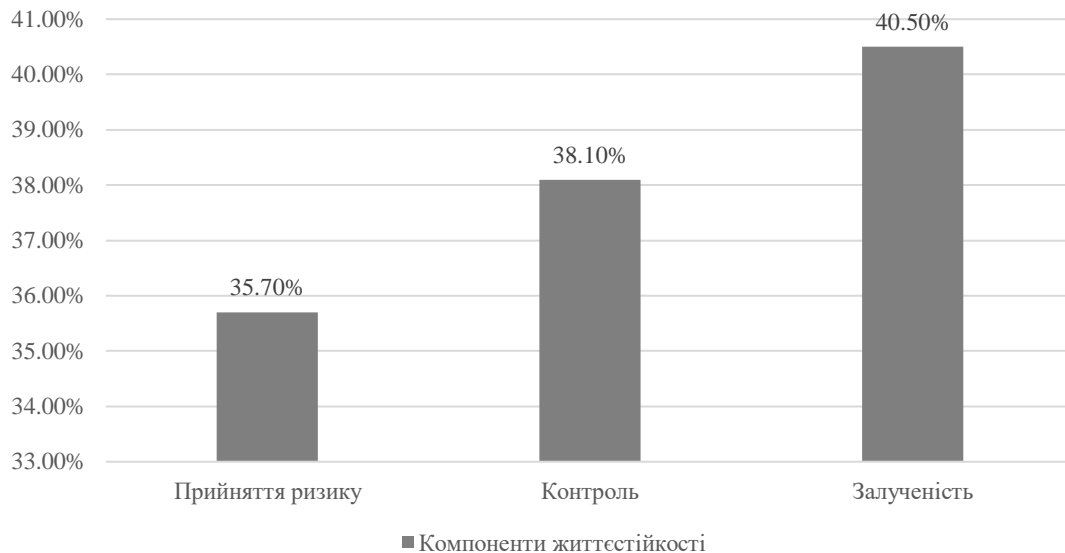


**Рис. 5. Показники компонентів життєстійкості жінок (n=42)**

Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження

Отже, результати дослідження життєстійкості за тестом Маді показали, що в цілому у більшості досліджуваних спостерігається середній та підвищений рівень життєстійкості та її компонентів. Щоправда, варто звернути увагу, що у значної кількості досліджуваних такі компоненти життєстійкості як прийняття

ризик (35,7%), контроль (38,1%) та залученість (40,5%) потребують розвитку, оскільки вони мають низький чи понижений рівень прояву. Показники компонентів життєстійкості жінок в умовах війни, які потребують розвитку представлені на діаграмі на рисунку 6.



**Рис. 6. Показники компонентів життєстійкості жінок в умовах війни, які потребують розвитку**

Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження

Зауважимо, що поділ досліджуваних за рівнем прояву (високий, низький, середній) того чи іншого показника відбувався відповідно до процедури обробки даних, які запропоновані авторами методик, що були використані у дослідженні чинників життєстійкості жінок під час війни. Окрім того, саме такий поділ досліджуваних дав можливість побачити тенденції прояву різних чинників життєстійкості, а також виділити ті компоненти життєстійкості, які потребують розвитку.

З метою визначення чинників життєстійкості жінок під час війни застосовувалися методи статистичної обробки емпіричних даних. Статистичний аналіз одержаних даних проводився за допомогою програми SPSS. Для підтвердження результативності емпіричного дослідження визначали величину нормованого відхилення  $r$  за формулою Пірсона.

Проміжні обчислення представлені в таблиці 9.

**Таблиця 9. Таблиця кореляційних зв'язків**

Назва параметру	Показник коефіцієнту кореляції Пірсона	Рівень значущості*
Високий рівень життєстійкості – високий рівень життєвої установки	0,534	$p \leq 0,01$
Високий рівень життєстійкості – високий рівень особистісної зрілості	0,673	$p \leq 0,05$
Високий рівень життєстійкості – високий рівень ставлення до свого «Я»	0,601	$p \leq 0,01$
Високий рівень життєстійкості – копінг, орієнтований на вирішення задач	0,724	$p \leq 0,05$
Високий рівень життєстійкості – низький рівень фрустрації	-0,829	$p \leq 0,01$
Високий рівень життєстійкості – низький рівень тривожності	-0,567	$p \leq 0,05$
Високий рівень життєстійкості – низький рівень агресивності	-0,834	$p \leq 0,05$
Високий рівень життєстійкості – копінг, орієнтований на уникнення	-0,718	$p \leq 0,01$

Джерело: створено авторами за результатами проведеного дослідження

Як видно з таблиці 9, дослідження виявило наявність прямого кореляційного зв'язку між високим рівнем життєстійкості та: високим рівнем життєвої установки ( $r = 0,534$  при  $p \leq 0,01$ ); високим рівнем особистісної зрілості ( $r = 0,673$  при  $p \leq 0,05$ ); високим рівнем ставлення до свого «Я» ( $r = 0,601$  при  $p \leq 0,01$ ); копінг орієнтований на вирішення задач ( $r = 0,724$  при  $p \leq 0,05$ ). Варто зазначити, що при прямому кореляційному зв'язку при зростанні прояву одного показника, зростає прояв іншого і навпаки. Тобто, при зростанні прояву життєвої установки, особистісної зрілості, високого ставлення до свого «Я» та копінгу, орієнтованого на вирішення задач, зростає прояв життєстійкості.

Окрім того, зворотний статистичний зв'язок виявлений між високим рівнем життєстійкості та: низьким рівнем фрустрації ( $r = -0,829$  при  $p \leq 0,01$ ); низьким рівнем тривожності ( $r = -0,567$  при  $p \leq 0,05$ ); низьким рівнем агресивності ( $r = -0,834$  при  $p \leq 0,05$ ); копінгом, орієнтованим на уникнення ( $r = -0,718$  при  $p \leq 0,01$ ). Зворотний статистичний зв'язок свідчить про те, що при зростанні прояву життєстійкості знижується прояв фрустрації, тривожності, агресивності та копінгу, орієнтованого на уникнення.

**Висновки.** Отже, опираючись на результати дослідження та результати статистичного аналізу, можна виокремити ряд чинників, які впливають на життєстійкість жінок в умовах війни. Так, основними чинниками є: рівень особистісної зрілості, ставлення до свого «Я», мотивація досягнення, копінг-поведінка, до якої вдаються жінки в стресових ситуаціях. Окрім того, на життєстійкість жінок в умовах війни впливає рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Враховуючи те, що розроблена нами модель чинників життєстійкості жінок в умовах війни базувалась на припущенні, що

життєстійкість жінок залежить від усвідомлення власних ресурсів та активного копінгу, то результати статистичного аналізу підтверджують нашу гіпотезу. Це, зокрема, підтверджує той факт, що високий рівень життєвої установки, високий рівень особистісної зрілості та високий рівень ставлення до свого «Я» відносяться до усвідомлення власних ресурсів. Відповідно, активним копінгом є копінг, орієнтований на вирішення задач. Отже, наявність статистично значущого зв'язку між високим рівнем життєстійкості та вказаними показниками підтверджують той факт, що рівень життєстійкості жінок в умовах війни залежить від вміння та здатності адекватно реагувати на стресові ситуації, зумовлені війною, наявністю внутрішніх ресурсів для подолання наслідків війни та орієнтованістю жінок на вирішення проблем, а не їх уникнення чи зосередження на власних переживаннях.

Окрім того, зворотній статистичний зв'язок вказує на те, що існує також залежність між рівнем життєстійкості та рівнем тривожності, фрустрації та агресивності. Так, у жінок, які мають низький рівень прояву цих характеристик, спостерігається вищий рівень життєстійкості, ніж у жінок, які мають високий рівень прояву тривожності, агресивності та фрустрації.

У зв'язку з тим, що дослідження виявило тісний зв'язок між емоційним станом жінки та її життєстійкістю, а також об'єктивну важливість емоційної сфери під час війни, можна припустити, що необхідно приділяти належну увагу духовному світу жінки, який може бути додатковою опорою та його розвиток буде позитивно впливати на загальний психологічний стан особистості та розвиток її емоційного інтелекту.

На основі дослідження була розроблена програма підтримки життєстійкості у жінок під час війни.

### Література:

1. Антоненко, Т. (2017). Ціннісно-сміслова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 3(78), 25–34.
2. Дідик, Н. (2014). Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*, 1(03), 128–131.
3. Кибукевич, І. & Сингаївська, І. (2022). Психологічні особливості сучасних жінок. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 410–412.
3. Ралітна, Ю. & Сингаївська, І. (2021). Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 304–308.
4. Титаренко, Т. & Ларіна, Т. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: Марич.
5. Maddi, S. & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.