

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЖІНОК ЯК ЧИННИК АДАПТИВНОСТІ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

WOMEN'S VOLITIONAL QUALITIES AS A FACTOR OF ADAPTABILITY TO STRESS IN MARTIAL LAW

Мета роботи – з'ясувати, які вольові якості жінок впливають на адаптивність до стресу в умовах воєнного стану в Україні. Учасницями дослідження були 110 жінок віком від 21 до 40 років, які у 2023–2024 роках проживали в Україні у відносно безпечному місці. Залежними змінними були структурні компоненти адаптивності до стресу за методикою В.Розова; незалежними змінними – маркери вольових якостей особистості за методикою М. Чумакова.

Виявлено, що більшість учасниць дослідження (77 %) мають виражений та високий рівень адаптивності до стресу, 20 % – середній рівень, 3 % – низький, що свідчать про добре розвинуту здатність українських жінок протистояти стресу під час війни. Виокремлено дві групи: жінок з більш та менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу. Більш адаптовані до стресу жінки (54,5 %) мають розвинуті такі вольові якості: відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, наполегливість, енергійність, уважність і цілеспрямованість. Якщо вони виявляють наполегливість, це призводить до зростання впевненості в собі як індикатора адаптивності до стресу; якщо стають надмірно відповідальними, то, навпаки, знижується їх впевненість у своїх можливостях. Менш адаптовані до стресу жінки (45,5 %) мають менш розвинуті вищезазначені вольові якості. Якщо вони виявляють ініціативність і не схильні до надмірної енергійності, їх впевненість у собі зростатиме. Рішучість та цілеспрямованість впливає на впевненість жінок у собі як індикатор адаптивності незалежно від рівня розвитку цієї здатності.

Практичним психологам / консультантам / психотерапевтам у роботі із жінками ранньої дорослості важливо діагностувати рівень адаптаційної здатності до стресу. З клієнтками з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу варто працювати над активізацією рішучості, цілеспрямованості та наполегливості й над унормуванням відповідальності; жінкам з менш розвинутою адаптаційною здатністю рекомендовано активізувати рішучість, цілеспрямованість та ініціативність і стримувати надмірну енергійність.

Ключові слова: стрес, адаптаційна здатність, впевненість у собі, вольові якості, жінки, рання дорослість, війна.

The study aims to determine which volitional qualities of women influence their adaptability to stress during martial law in Ukraine. The participants were 110 women aged 21 to 40 who lived in relatively safe areas of Ukraine in 2023–2024. The dependent variables were the structural components of stress adaptability measured using V. Rozov's methodology, while the independent variables were markers of volitional qualities assessed via M. Chumakov's methodology.

The findings revealed that the majority of participants (77 %) demonstrated a high or very high level of stress adaptability, 20 % showed a medium level, and 3 % exhibited a low level, indicating a well-developed ability of Ukrainian women to withstand stress during wartime. Two groups were identified: women with higher and lower levels of stress adaptability. Women with higher adaptability to stress (54,5 %) demonstrated more developed volitional qualities such as responsibility, initiative, decisiveness, independence, persistence, energy, attentiveness, and goal-oriented behavior. If they displayed persistence, it increased their self-confidence as an indicator of stress adaptability; however, excessive responsibility reduced their confidence in their abilities. Women with lower stress adaptability (45,5 %) exhibited less developed volitional qualities. Among them, showing initiative and avoiding excessive energy contributed to an increase in self-confidence. Decisiveness and goal-oriented behavior influenced self-confidence as an indicator of adaptability regardless of the level of adaptability development.

It is important for practicing psychologists / counsellors / psychotherapists to diagnose the level of adaptive capacity to stress when working with young adult women. For clients with higher adaptability, the focus should be on enhancing decisiveness, goal orientation, and persistence while regulating excessive responsibility. For women with lower adaptability, it is recommended to strengthen decisiveness, goal orientation, and initiative while moderating excessive energy.

Key words: stress, adaptability, self-confidence, volitional qualities, women, early adulthood, war.

УДК [159.947:159.944.4]-
055.2:355.01(470+571-651.1:477)»20»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.26>

Грабовська С. Л.

к.філос.н., професор, завідувач кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Партико Т. Б.

к.псих.н., доцент, професор кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Стельмашук Х. Р.

к.псих.н., доцент, доцент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Понад 10 років в Україні триває війна. З них три роки – це повномасштабні воєнні дії. За таких умов незмінно актуальною залишається проблема, пов'язана з пошуком психологічних чинників адаптивності людини до стресу.

У психологічних дослідженнях значну увагу приділяють індивідуально психологічним особливостям людини, які можуть по-різному впливати на її стресостійкість, з-поміж яких досліджується й роль вольової саморегуляції. Людина, яка має високий рівень вольового самоконтролю, може

краще адаптуватися до складних життєвих ситуацій і досягати своїх цілей. Вольова дисципліна може допомогти людині змінити свої поведінкові звички, що позитивно позначиться на її фізичному та психічному здоров'ї, а тому – на адаптаційній здатності.

Традиційно вважається, що жінки, долаючи стрес, частіше орієнтуються на емоції і пошук підтримки [15], а не мобілізацію вольових ресурсів. Наше дослідження спрямоване на з'ясування провідних вольових чинників, які здатні знизити стресову напругу в жінок в умовах воєнного стану

в Україні. Нині ця проблематика недостатньо вивчена.

Аналіз досліджень і публікацій. Методологічною основою нашого дослідження є трактування стресу та адаптивності до стресу, які обґрунтовані в публікаціях Н. Levin [12], Л. Тютюнник [8], О. Ткачишиної [7], S. Kimhi et al. [10, 11], С. Кондратюк [2], І. Кадієвської та Т. Остапчук [1], В. Розова [5; 6], М. Baran et al. [9]. Досліджуючи поняття стресостійкості в сучасному науковому дискурсі, Л. Тютюнник пропонує розглядати стійкість до стресу як таку властивість особистості, що виникає в результаті взаємодії емоційно-вольових, інтелектуальних і мотиваційних процесів з метою оптимізації цілей діяльності в складних життєвих ситуаціях [8].

Ми також спиралися на концепцію адаптивності до екстремальних ситуацій В. Розова, запропоновану автором на початку 90-х років ХХ ст. й уточнену у 20-х роках ХХІ ст. [5; 6]. Адаптивність розглядається автором як властивість індивідуальності, що виявляється в здатності адаптуватися до складних умов. Вона містить біологічно та соціально детерміновані підсистеми властивостей, які забезпечують людині фізичний та психологічний добробут. До структури адаптивності В. Розов відніс оптимізм як мисленнєвий стиль, що характеризується активною життєвою позицією та переважанням позитивного мислення; здатність до підтримання емоційних контактів і готовність отримати соціальну підтримку з боку оточення; адаптивне мислення, яке містить рефлексивність, гнучкість і самоконтроль над думками; регуляцію сну, що передбачає здоровий відновлюваний сон; здатність до впевненої, асертивної поведінки та позитивного самоставлення; психофізіологічну саморегуляцію – самоконтроль імпульсивних дій; соматичну регуляцію для підтримки фізичного здоров'я; самоуправління часом життя та раціонального його розподілу [5; 6].

Після початку повномасштабної російської агресії проти України в лютому 2022 року помітно зросла кількість публікацій як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, присвячених стресу та стресостійкості населення в умовах війни. Наша увага сфокусована на дослідженнях жіночої аудиторії. Ще на початку ХХІ ст. T. Plümpner & E. Neumaier зазначали, що воєнні конфлікти та війни мають на жінок більш негативний вплив, ніж на чоловіків [13].

Вивчаючи психологічні особливості переживання стресу в умовах війни, С. Кондратюк виявила, що більшість опитаних жінок віком 25–45 років, які під час війни проживають в Україні, мають середній рівень адаптаційної здатності до стресу, майже кожна четверта – виражений або високий рівень адаптивності до стресу, і лише незначна кількість (4 %) виявилася неадаптованою до стресу воєнного стану [2]. Факт підвищеного рівня як стресостійкості, так і стресу українського населення після початку великої війни доведено в роботі S. Kimhi et al. [10, 11], а дослідження М. Baran et al. підтвердило ці результати [9].

Ключовим питанням при дослідженні адаптивності людини до стресу є з'ясування її психологічних чинників. Л. Тютюнник, вивчаючи це питання, з-поміж інших звертає увагу на роль таких індивідуально-психологічних особливостей людини, як емоційна стабільність, вольова саморегуляція, активність та впевненість у собі. До чинників негативного впливу віднесено емоційну нестабільність, неврівноваженість, невротизацію, особистісну та ситуативну тривожність [8].

На основі теоретичного аналізу О. Ткачишина до індивідуально-психологічних особливостей людини, які впливають на соціально-психологічну адаптацію в ситуації кризи, уналежнила темперамент, характер, особливості когнітивних та емоційно-вольових процесів, зокрема саморегуляцію та навички самоконтролю, а також самооцінку, рівень домагань, особистісну зрілість і життєвий досвід людини [7].

Після початку повномасштабних воєнних дій учені розширили діапазон своїх пошуків. Так, С. Кондратюк наголошує на важливості дослідження методів саморегуляції та відновлення психічного стану людини в екстремальному середовищі [2]. О. Макарова та П. Червоний теоретично обґрунтовують роль таких чинників стресостійкості, як рівень самооцінки, суб'єктивного контролю, особистісної тривожності, балансу мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі [4]. Соціально-філософський аналіз ролі об'єктивних і суб'єктивних факторів у розвитку стресостійкості в надзвичайних умовах наводиться в дослідженні І. Кадієвської та Т. Остапчук [1].

Увагу зарубіжних дослідників привернули проблеми додання стресу у вимушених емігрантів. Джерела стресостійкості українських біженок, які в першому році повномасштабної війни зупинились у Польщі, вивчали М. Baran et al. На основі напівструктурованого інтерв'ю автори дійшли висновку, що основними джерелами стресостійкості жінок є різноманітність копінг-стратегій, з-поміж яких автори підкреслюють важливість отримання соціальної підтримки та зміну стратегії планування з довгострокової на короткострокову; мотивація, пов'язана з відповідальністю за дітей та турботою про них; задоволення основних потреб; зростання ролі соціальних стосунків, особливо доброзичливості та проявів солідарності; побудова міцної національної ідентичності [9].

Як впливає з аналізу літературних джерел, детальніший аналіз вольових чинників додання стресу у зв'язку з рівнем адаптивності жінок, які проживають в Україні у час воєнних дій, не проводився. Це зумовлює актуальність і практичне значення проведеного нами дослідження, отриманих результатів і наданих рекомендацій.

Мета дослідження полягає в емпіричному вивченні вольових якостей жінок, які впливають на адаптивність до стресу в умовах воєнного стану в Україні. **Завдання дослідження** – перевірити такі припущення: *Гіпотеза 1* – у період воєнного

стану вольові якості жінок, які мають різну адаптаційну здатність до стресу, відрізнятимуться; *Гіпотеза 2* – репертуар вольових якостей, які впливають на адаптивність, залежить від рівня адаптаційної здатності жінок; *Гіпотеза 3* – вольові якості жінок можуть як посилювати, так і послаблювати їх адаптивність.

Методологія дослідження. Обстеження проводилося з березня 2023 року до жовтня 2024 року. **Учасницями** дослідження були 110 жінок віком від 21 до 40 років, які проживали в Україні у відносно безпечному місці. Усі учасниці були цивільними особами й мали вищу освіту; 42 % за сімейним станом заміжні, 58 % – незаміжні; 22 % мали від 1 до 3 дітей, 78 % – не мали дітей; 82 % – працевлаштовані, 18 % – непрацевлаштовані. Тож у цьому дослідженні переважно взяли участь цивільні незаміжні працевлаштовані жінки з вищою освітою, які не мають дітей і середній вік яких становить 27 років.

Методики дослідження. Діагностика адаптивності до стресу виявлялася на основі методики В.Розова; для з'ясування впливу вольових якостей на адаптаційну здатність до стресу використано методику М. Чумакова. *Залежними змінними* в дослідженні були такі структурні компоненти адаптивності, за В.Розовим: оптимізм, соціальна підтримка, адаптивне мислення, регуляція сну, впевненість у собі, управління психофізіологічним станом, соматична регуляція, самоорганізація часу життя та підсумковий показник. *Незалежними змінними* були маркери вольових якостей особистості, за М.Чумаковим: відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість, енергійність, уважність, цілеспрямованість і підсумковий показник.

Методи статистичного опрацювання даних: перевірка нормальності розподілу даних – Shapiro Wilk's W-test ($p > 0,05$), кластерний аналіз – K-means clustering ($p < 0,01$), порівняльний аналіз – Mann-Whitney U-test ($p < 0,05$), кореляційний

аналіз – r-Spearman ($p < 0,05$), факторний аналіз – Varimax normalized (факторне навантаження $> 0,60$), регресійний аналіз – Multiple Regression ($p < 0,001$).

Результати дослідження. У більшості учасниць дослідження (62 %) виявлено виражений рівень адаптивності до стресу, у 15 % – високий рівень, у 20 % – середній рівень, 3 % учасниць дослідження виявилися неадаптованими до стресу (рис. 1).

Для ухвалення рішення про вибір математико-статистичних методів опрацювання результатів усі отримані шкали перевіряли на нормальність розподілу даних. За Shapiro Wilk's W-test виявлено, що лише шкали оптимістичності, управління психофізіологічним станом та підсумкова шкала адаптивної здатності до стресу відповідають нормальному розподілу даних. Тому було ухвалено рішення використати непараметричну статистику.

Загальна група учасниць дослідження на основі кластерного аналізу (Wilks' Lambda: ,28702 approx. $F(12,97) = 20,080$ $p < 0,000$) поділена на дві підгрупи з різною схильністю до адаптивності в умовах стресу. Коректність класифікації для першого кластера становить 94 % ($N_1 = 50$, середній вік 27,3 роки), для другого – 98,33 % ($N_2 = 60$, середній вік 26,7 років). За Mann-Whitney U-test виявлена відмінність між усіма показниками адаптивності до стресу в жінок з кластера 1 та кластера 2 (p в межах від 0,016 до 0,000). На цій підставі кластеру 1 присвоєна назва «Жінки з менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу», кластеру 2 – «Жінки з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу». За віком, сімейним станом, кількістю дітей та працевлаштованістю групи не відрізняються.

У жінок з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу всі досліджені нами вольові якості, крім витримки, також більш розвинуті (табл. 1). Це підтверджує *Гіпотезу 1* про те, що вольові якості жінок, які мають різну адаптаційну здатність до стресу, відрізнятимуться.

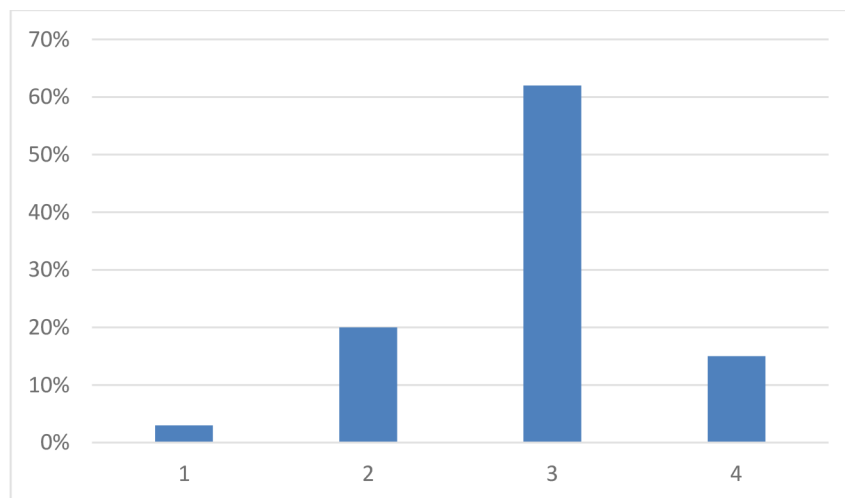


Рис. 1. Процентний розподіл жінок з різним рівнем адаптаційної здатності до стресу (1 – низький, 2 – середній, 3 – виражений, 4 – високий)

Таблиця 1

**Результати порівняльного аналізу
за Mann-Whitney U-test вольових якостей жінок
кластера 1 та кластера 2**

Вольова якість	U	Z adjusted	p
Відповідальність	1101,000	-2,429	0,015
Ініціативність	1020,000	-2,917	0,003
Рішучість	1034,000	-2,842	0,004
Самостійність	1016,500	-2,939	0,003
Витримка	1322,500	-1,074	0,282
Наполегливість	777,000	-4,397	0,000
Енергійність	708,500	-4,797	0,000
Уважність	865,000	-3,866	0,000
Цілеспрямованість	987,000	-3,117	0,001
Підсумковий показник	535,000	-5,798	0,000

Для перевірки *Гіпотези 2*, яка припускала, що репертуар вольових якостей, що впливають на адаптивність, залежить від рівня адаптаційної здатності жінок, використано коефіцієнт множинної кореляції R та коефіцієнт множинної детермінації R^2 регресійний аналіз. Отримані дані представлені в таблиці 2.

Для обох груп жінок достатню пояснювальну силу мають лише предикції впевненості в собі. Для групи з менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу прямий вплив на впевненість має цілеспрямованість ($\beta = 0,363$; $p = 0,006$), рішучість ($\beta = 0,339$; $p = 0,012$) та ініціативність; зворотний – енергійність ($\beta = -0,341$; $p = 0,006$). Жінки з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу найбільшого прямого впливу зазнають з боку рішучості ($\beta = 0,605$; $p = 0,000$), дещо меншого – з боку цілеспрямованості ($\beta = 0,319$; $p = 0,003$) та наполегливості ($\beta = 0,297$; $p = 0,002$). Зворотний вплив на адаптивність має така вольова риса, як відповідальність ($\beta = -0,242$; $p = 0,022$). Предикції інших досліджених нами адаптаційних здатностей пояснюють незначний відсоток впливу вольових якостей (від 8 % до 39 % для кластера 1 та від 5 % до 42 % для кластера 2), і для подальшого аналізу ці дані не включені.

Це частково підтверджує *Гіпотезу 2*: репертуар вольових якостей, які впливають на адаптивність, залежить від рівня адаптаційної здатності жінок. Є такі вольові якості, які однаково впливають на адаптаційну здатність жінок, незалежно від розвитку адаптивності (цілеспрямованість, рішучість); є вольові якості, вплив яких залежить від більшого чи меншого розвитку адаптивності жінок (ініціативність, енергійність, наполегливість, відповідальність).

Регресійний аналіз підтверджує *Гіпотезу 3* про те, що вольові якості жінок можуть як посилювати, так і послаблювати їх адаптивність. З'ясовано, що такі вольові якості, як цілеспрямованість, рішучість, ініціативність та наполегливість, сприяють розвитку адаптаційної здатності в жінок, а енергійність та відповідальність, навпаки, не сприяють. При цьому обов'язково варто враховувати те, наскільки адаптаційна здатність розвинута.

Отримані в регресійному аналізі дані частково підтверджуються результатами кореляційного аналізу. Для кластера 1 виявлені кореляції між впевненістю в собі та цілеспрямованістю ($r = 0,394$), рішучістю ($r = 0,419$) та ініціативністю ($r = 0,503$); зв'язку з енергійністю не виявлено. Для кластера 2 встановлені кореляції між впевненістю в собі та рішучістю ($r = 0,671$) і наполегливістю ($r = 0,485$); зв'язку із цілеспрямованістю та відповідальністю встановити не вдалось.

З метою уточнення ролі вольових якостей жінок у їх здатності адаптуватися до стресу проведено факторний аналіз. Для кожної з груп побудовано п'ятифакторну модель адаптаційної здатності до стресу. Для групи жінок, яка менш адаптована, модель пояснює 67,10 % від загальної дисперсії даних, для групи, яка більш адаптована, – 63,78 %. У таблиці 3 представлено лише ті фактори, у яких показники адаптивності поєднані з вольовими якостями жінок.

Для жінок з менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу фактор 2 «Упевнені та ініціативні жінки» вмістив впевненість у собі як ознаку адаптивності (0,621) і такі вольові якості, як ініціативність (0,826) та рішучість (0,782); фактор 4 «Самоорганізовані та цілеспрямовані жінки» –

Таблиця 2

Результати регресійного аналізу впливу вольових якостей на адаптаційну здатність жінок

Залежні змінні	Менш розвинута адаптаційна здатність до стресу ($N_1 = 50$)			Більш розвинута адаптаційна здатність до стресу ($N_2 = 60$)		
	R	R ²	p	R	R ²	p
Оптимізм	0,510	0,260	0,002	0,631	0,398	0,000
Соціальна підтримка	0,285	0,081	0,044	0,433	0,188	0,019
Адаптивне мислення	0,613	0,376	0,000	0,469	0,220	0,016
Регуляція сну	0,487	0,238	0,030	0,398	0,158	0,020
Упевненість у собі	0,720	0,519	0,000	0,776	0,602	0,000
Управління психофізіологічним станом	0,626	0,391	0,001	0,381	0,145	0,066
Соматична регуляція	0,393	0,155	0,004	0,446	0,199	0,001
Самоорганізація часу життя	0,586	0,344	0,001	0,239	0,057	0,186
Підсумковий показник	0,555	0,308	0,000	0,650	0,423	0,000

самоорганізацію часу життя (0,831) та цілеспрямованість (0,707). Для жінок з більш розвинутою адаптивністю важливими для досягнення мети нашого дослідження виявилися фактор 1 «Упевнені та рішучі жінки», який об'єднав упевненість у собі (0,755), оптимізм (0,662), ініціативність (0,691) та рішучість (0,776); фактор 3 «Оптимізація фізичного стану енергійних жінок», до якого увійшли соматична регуляція (0,789), регуляція сну (0,682) та енергійність (0,698); фактор 5 «Психофізіологічна саморегуляція терплячих жінок», який містив управління психофізіологічним станом (0,604) та витримку (0,724).

Факторний аналіз опосередковано підтверджує *Гіпотезу 2*. Так, у кластері 1 до фактору 2 «Упевнені та ініціативні жінки» увійшли предиктори упевненості в собі – ініціативність і рішучість, що свідчить про тісний зв'язок між цими змінними. Фактор 4 «Самоорганізовані та цілеспрямовані жінки» дає змогу краще зрозуміти роль іншого предиктора – цілеспрямованості – у зростанні впевненості жінок: добре усвідомити свої життєві цілі вдається жінкам, які вміють планувати свій час. У кластері 2 предиктор упевненості в собі – рішучість – об'єднався разом з оптимізмом та ініціативністю (фактор 1 «Упевнені та рішучі жінки»), що свідчить про те, що підтримувати упевненість як індикатор адаптивності легше вдається активним жінкам з лідерськими нахилами, активною життєвою позицією та позитивним мисленням. Ці дані свідчать, що роль вольових якостей у покращенні адаптивності жінок може бути різною, залежно від рівня адаптивності.

Кореляційний аналіз підтвердив зв'язки між усіма шкалами, які увійшли до вищеописаних факторів (r від 0,286 до 0,602), крім зв'язку між регуляцією сну та енергійністю для кластера 2.

Дискусія. Аналіз отриманих результатів розпочнемо з порівняння рівня адаптивності до

стресу з даними інших дослідників. Є розбіжності в дослідженнях щодо кількості жінок з різним рівнем адаптаційної здатності до стресу в умовах воєнного стану: у 77 % учасниць нашого дослідження адаптивність до стресу виявилася вищою за середній рівень; у дослідженні С. Кондратюк [2] таких жінок виявилось значно менше – лише 26 %. Кількість неадаптованих до стресу воєнного стану жінок не відрізняється й становить 3–4 %. Отримані відмінності найімовірніше пов'язані зі значно більшою кількістю учасниць нашого дослідження (110 жінок) порівняно з дослідженням С. Кондратюк (40 жінок).

Логічно зрозумілим є результат, який засвідчив, що більш пристосовані до стресу воєнного стану жінки мають більш розвинені вольові якості: вони більш відповідальні та обов'язкові, часто є ініціаторами нових починань та прагнуть до змін, швидше ухвалюють самостійні рішення порівняно з менш пристосованими. Вони також більш наполегливо долають перешкоди на шляху досягнення мети, є активніші та енергійніші, краще можуть концентрувати свою увагу і, як правило, цілеспрямовано планують своє життя на відміну від менш адаптованих. Водночас за витримкою, яка свідчить про самовладання та здатність контролювати свої емоції, жінки з різною адаптаційною здатністю не відрізняються між собою. У виокремлених нами кластерах не виявлено жодного зв'язку між витримкою та дослідженими нами індикаторами адаптивності, крім зв'язку з управлінням психофізіологічним станом. Жінки, які вміють контролювати свої емоції, легше відновлюються після стресу, і це не залежить від рівня їх адаптаційної здатності. Зазначимо, однак, що цей зв'язок вираженіший у більш адаптивних жінок, на що вказує фактор 5 кластера 2. Проте менш адаптивні жінки легше переносять тяготи життя, якщо вони працевлашто-

Таблиця 3
Факторні навантаження емпіричних даних адаптаційної здатності жінок до стресу

Адаптаційна здатність до стресу	Фактори	Шкали	Факторне навантаження	% дисперсії
Менш розвинута (кластер 1)	Фактор 2 «Упевнені та ініціативні жінки»	Упевненість у собі	0,621	12,66 %
		Ініціативність	0,826	
		Рішучість	0,782	
	Фактор 4 «Самоорганізовані та цілеспрямовані жінки»	Самоорганізація часу життя	0,831	13,13 %
		Цілеспрямованість	0,707	
Більш розвинута (кластер 2)	Фактор 1 «Упевнені та рішучі жінки»	Упевненість у собі	0,755	18,93 %
		Оптимізм	0,662	
		Ініціативність	0,691	
		Рішучість	0,776	
	Фактор 3 «Оптимізація фізичного стану енергійних жінок»	Соматична регуляція	0,789	14,13 %
		Регуляція сну	0,682	
		Енергійність	0,698	
	Фактор 5 «Психофізіологічна саморегуляція терплячих жінок»	Управління психофізіологічним станом	0,604	9,25 %
		Витримка	0,724	

вані, є матеріально незалежні й відносно задоволені своїм матеріальним станом. Про це свідчить кореляційний аналіз відповідних показників (r від 0,339 до 0,396). Для більш адаптивних жінок подібних зв'язків виявити не вдалося.

Питання про чинники адаптивності до стресу є неоднозначним. Теоретичний аналіз стресостійкості особистості, зроблений Л.Тютюнник, показав, що вольова саморегуляція позитивно впливає на успішну адаптацію [8]. Однак авторка не уточнює, про які саме вольові якості йдеться. У теоретичному дослідженні О.Макарової та П.Червоного вказується на особистісну відповідальність за свої вчинки як вагомий чинник стресостійкості [4]. На основі теоретичного аналізу особливостей соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій О.Ткачишина доходить подібного висновку: неготовність брати на себе відповідальність погіршує адаптацію до складних ситуацій [7]. У нашому дослідженні також підтверджено, що адаптованіші до стресу жінки є більш відповідальні та обов'язкові, проте вплив відповідальності на окремі складники адаптивності неоднозначний і залежить від рівня адаптивності.

Показано, що єдиним складником, на який виявлено вплив вольових якостей жінок незалежно від розвитку їх адаптаційної здатності, є впевненість жінок у собі. Основою впевненості є позитивне ставлення людини до себе, своїх фізичних і психічних властивостей, до власних можливостей. Упевнена людина довіряє собі. На думку В.Розова, впевненість – «психологічний стрижень» подолання стресу й зростання адаптивності [5; 6]. Подібний висновок робить R. Schwarzer, вивчаючи психологічні ресурси подолання стресу в умовах війни, терору та міграцій: застосування адаптивних стратегій значно залежить від оптимістичної впевненості особи у власній компетентності [14].

Досліджуючи жінок періоду ранньої дорослості (19–34 роки), Н.Левус та Ю.Лісій установили, що позитивне самоставлення, яке, як зазначалося вище, лежить в основі впевненості в собі, та саморегуляція зростатиме в жінок, які не мають звички відкладати свої справи на потім [3]. Очевидно, до прокрастинації не схильні відповідальні та обов'язкові люди. Тож на основі цих результатів можна припустити, що впевненість у собі мала б мати прямий зв'язок з відповідальністю, проте наші результати не підтвердили це припущення: кореляцій між впевненістю та відповідальністю не встановлено. Натомість виявлено зворотний вплив відповідальності на впевненість у собі для жінок з більшою схильністю до адаптивності.

Виявилось, що впевненість у собі детермінується різними вольовими якостями жінок. Якщо жінки добре усвідомлюють свої життєві цілі, швидко й упевнено ухвалюють рішення, їх впевненість у собі зростатиме незалежно від рівня адаптаційної здатності. Якщо йдеться про більш адаптованих жінок, то, крім зазначеного вище, їх впевненість істотно зростатиме, якщо вони напо-

легливо долатимуть перешкоди на своєму шляху, проте може знизитися, якщо стають особливо відповідальними, дисциплінованими та обов'язковими. Зворотний вплив відповідальності на впевненість пов'язуємо зі зростанням тривожності в надмірно відповідальних людей. Це підтверджується дослідженням Л.Сердюк та її колег, проведеного на другому році повномасштабної війни в Україні. У ньому показано, що ознаки ПТСР (тривога, депресія та ін.) більш виражені в осіб, які схильні до копінг-стратегії взяття відповідальності. Автори роблять висновок про неефективність цього копіngu в подоланні стресу [16]. Наше дослідження показало, що про описаний вище вплив відповідальності можна стверджувати, якщо в жінок достатньо яскраво виражена впевненість у собі як один зі складників адаптивності.

Якщо йдеться про менш адаптованих до стресу жінок, то на їхню впевненість у собі, крім вищеописаних чинників, позитивно впливатиме ініціативність, прагнення до змін. Проте надмірна енергійність у такій ситуації може зворотно вплинути на впевненість, знизивши її. Зазначимо, що до більшої енергійності схильні заміжні й старші за віком жінки цієї групи, які мають дітей, відносно задоволені своїм матеріальним станом, з оптимізмом оцінюють події, що відбуваються, і здатні підтримувати оптимальний фізичний стан. Доказом цього є кореляційний аналіз (r від 0,294 до 0,402). Можливо, надмірна активність може призвести жінок цієї групи до хибних рішень і шляхів, що в результаті знизить впевненість у собі, враховуючи те, що вони від початку мали не надто високу схильність до адаптивності.

Заслуговує на увагу роль енергійності у факторній структурі кластера 2 (фактор 3 «Оптимізація фізичного стану енергійних жінок»). Незважаючи на те, що енергійність не є предиктором упевненості в собі для цієї групи, саме енергійні жінки краще підтримують оптимальний фізичний стан і нормалізують сон, що є важливими показниками адаптаційної здатності людини. Можливо, це викликано тим, що така динамічна вольова риса активізується лише в разі розвинутої адаптаційної здатності.

Висновки. Більшість досліджених жінок ранньої дорослості (77 %), які перебувають в Україні у відносно безпечному місці під час воєнного стану, має виражений та високий рівень адаптивності до стресу, 20 % – середній рівень, 3 % – низький рівень. Ці дані свідчать про добре розвинуту здатність українських жінок віку ранньої дорослості протистояти стресу воєнного стану.

Більш адаптовані до стресу жінки (54,5 %) мають розвинутіші такі вольові якості, як відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, наполегливість, енергійність, уважність та цілеспрямованість, порівняно з менш адаптованими жінками (45,5 %). За витримкою виокремлені групи не відрізняються.

У жінок з більш і менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу є спільні та відмінні

вольові ресурси подолання стресу. Спільними ресурсами є цілеспрямованість і рішучість, відмінними – наполегливість для більш адаптивних жінок й ініціативність для менш адаптивних. Антиресурсами подолання стресу є підвищена відповідальність для більш адаптивних жінок і енергійність – для менш адаптивних. Тож результати нашого дослідження повністю підтвердили Гіпотезу 1 та Гіпотезу 3 і частково Гіпотезу 2.

Практичним психологам / консультантам / психотерапевтам у роботі з жінками ранньої дорослості важливо діагностувати рівень адаптаційної здатності до стресу. З клієнтками з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу варто працювати над активізацією рішучості, цілеспрямованості та наполегливості й над унормуванням відповідальності; жінкам з менш розвинутою адаптаційною здатністю рекомендовано активізувати рішучість, цілеспрямованість та ініціативність і стримувати надмірну енергійність.

Подальші перспективи досліджень пов'язані з дослідженням чоловіків періоду ранньої дорослості, жінок та чоловіків середньої та пізньої дорослості, а також проведення подібних досліджень у повоєнний час. Доцільно також глибше проаналізувати роль відповідальності й енергійності в осіб з різною адаптаційною здатністю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кадієвська І., Остапчук Т. Психологія стресу в надзвичайних умовах: *Наукове пізнання: методологія та технологія*. 2024. 1(53). С. 22. URL: http://np.pdpu.od.ua/1_2024/5.pdf
2. Кондратюк С.М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/29.pdf>
3. Левус Н., Лисій Ю. Психологічні особливості жінок з різним рівнем прокрастинації. *Психологічний журнал*. 2021. 7(5), 97–106. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.9>
4. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222–226. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/36.pdf>
5. Розов В.І. Розвиток адаптивних здібностей особистості до стресів воєнного часу. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 252–256. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/44.pdf>
6. Розов В.І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : автореф. дис.... канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 1993. 20 с.
7. Ткачишина О. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського*. 2021. Том 32(71). № (3). Р. 93–98. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/17.pdf
8. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. Т. 2. С. 158–163. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf
9. Baran M., Grzymała-Moszczyńska H., Zjawińska M., Sugay L., Pujso I., Ovsienko Y.,... & Boczkowska M. Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women in Poland. A thematic analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2024. 24(4), 100506. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100506>
10. Kimhi S., Baran M., Baran T., Kaniasty K., Marciano H., Eshel Y., & Adini B. Prediction of societal and community resilience among Ukrainian and Polish populations during the Russian war against Ukraine. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2023. 93, Article 103792. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103792>
11. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., & Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*. 2023. 11, 1053940. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>
12. Levin H.M. The importance of adaptability for the 21st century. *Society*. 2015. 52(2), 136–141. <https://doi.org/10.1007/s12115-015-9874-6>
13. Plümper T., Neumayer E. The Unequal Burden of War: The Effect of Armed Conflict on the Gender Gap in Life Expectancy. *International Organization*. 2006. 60(3), 723–754. URL: <http://www.jstor.org/stable/3877825>
14. Schwarzer R. Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2024. 57, 101393. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393>
15. Seguin M., Lewis R., Razmadze M., Amirejibi T., Roberts B. Coping strategies of internally displaced women in Georgia: A qualitative study. *Social Science & Medicine*. 2017. 194, 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.10.014>
16. Serdiuk L., Lytvynenko O., Serdiuk O., & Denchyk A. Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises. *Psychological Journal*. 2024. 10(2), 27–37. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
17. Southwick S., Bonanno G., Masten A., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>