

ЕМПІРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ: АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

EMPIRICAL CHARACTERISTICS OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF UKRAINIAN WOMEN DURING THE WAR: ANALYSIS OF RECENT RESEARCH

Статтю присвячено висвітленню емпіричних характеристик суб'єктивного благополуччя українських жінок під час війни. Актуальність теми зумовлено унікальністю сучасного етапу історії України, який позначено масштабними воєнними діями, що суттєво впливають на психоемоційний стан населення, особливо жінок. Здійснено аналіз останніх досліджень, присвячених емоційному самопочуттю жінок в умовах воєнних конфліктів, під час яких акцентовано увагу на гендерних особливостях стресових реакцій і переживань. Систематизовано емпіричні дані щодо впливу воєнних дій на психічне здоров'я жінок, виокремлено специфіку їхніх емоційних реакцій, зокрема схильність до деструктивних думок, підвищеної тривожності та депресивних станів.

У статті впорядковано інформацію про основні чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя жінок, зокрема про втрату житла, розлуку з родиною, загрозу власному життю та додаткове емоційне навантаження через догляд за дітьми. Продемонстровано, що жіноча емоційність і схильність до емпатії зумовлюють як вразливість до стресу, так і здатність до соціального відновлення. Узагальнено дані про важливість психоемоційної підтримки жінок у кризових ситуаціях, а також про вплив соціально-культурних ролей і стереотипів на їхню здатність долати стрес.

Результати досліджень, що покладені в основу статті, розкрили значущість психологічного супроводу для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінок. Акцентовано увагу на тому, що під час вивчення чинників суб'єктивного благополуччя досить виразно проявляються гендерні відмінності. Установлено, що переживання подій війни жінками є складним і багатогранним процесом, який охоплює численні психологічні, соціальні та культурні аспекти. У контексті війни жінки стикаються з унікальними викликами, які відрізняються від тих, що переживають чоловіки. Це зумовлено не лише специфічними соціальними ролями і очікуваннями, які суспільство покладає на жінок, але й тим, як ці ролі впливають на їхні емоційні та психологічні реакції на війну. Підсумовано, що суб'єктивне благополуччя є динамічною характеристикою, яка значною мірою залежить від наявних у конкретної жінки особистісних і соціальних ресурсів.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, воєнний кон-

флікт, емоційна сфера, стрес, ПТСР, невротична тривога.

The article is devoted to the empirical characteristics of the subjective well-being of Ukrainian women during the war. The relevance of the topic is due to the uniqueness of the current stage of Ukraine's history, which is marked by large-scale military operations that significantly affect the psycho-emotional state of the population, especially women. The author analyzes recent studies on the emotional well-being of women in the context of military conflicts, focusing on the gender peculiarities of stressful reactions and experiences. The empirical data on the impact of military operations on women's mental health are systematized, and the specifics of their emotional reactions, including a tendency to destructive thoughts, increased anxiety, and depression, are highlighted.

The article organizes information on the main factors that affect women's subjective well-being, including loss of housing, separation from family, threats to their own lives, and additional emotional burden due to childcare. It is demonstrated that women's emotionality and tendency to empathy determine both their vulnerability to stress and their ability to social recovery. The data on the importance of psycho-emotional support for women in crisis situations, as well as the impact of socio-cultural roles and stereotypes on their ability to cope with stress are summarized.

The results of the studies that form the basis of the article have revealed the importance of psychological support for increasing the level of women's subjective well-being. It is emphasized that when studying the factors of subjective well-being, gender differences are quite pronounced. It is established that the experience of war events by women is a complex and multifaceted process that includes numerous psychological, social and cultural aspects. In the context of war, women face unique challenges that differ from those experienced by men. This is due not only to the specific social roles and expectations that society places on women, but also to the way these roles affect their emotional and psychological reactions to war. It is summarized that subjective well-being is a dynamic characteristic that largely depends on the personal and social resources available to a particular woman.

Key words: subjective well-being, psychological well-being, military conflict, emotional sphere, stress, PTSD, neurotic anxiety.

УДК 159.923:355.01–055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.30>

Пилипенко І.С.

аспірантка

ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Вступ. Російсько-українська війна стала першим масштабним воєнним конфліктом на європейському континенті після тривалого періоду миру, що був установлений за підсумками Другої світової війни. Це протистояння ознаменувало початок нової епохи новітньої української історії, пов'язаної зі значними змінами в геополітичній реальності, перерозподі-

лом впливу країн на світовій арені та глибокою кризою глобальної безпеки. Глобальне значення подій в Україні пов'язано також із тим, що ця війна можна віднести до нового типу воєнних конфліктів. Його трагічну новизну визначає застосування воєнної стратегії та тактики, базованої на новітніх інноваційних розробках оборонної промисловості. До таких входять

високоточна далекобійна зброя, широке використання БПЛА, а також інших роботизованих засобів ведення бою, керованих електронними програмами тощо. Перебіг бойових дій торкається переважно територій населених пунктів, що призводить до значних руйнувань критично важливої інфраструктури українських міст і колосальних жертв. Визначною особливістю російсько-українського воєнного протистояння є те, що ворожа далекобійна зброя має можливість вражати всю територію нашої держави. Отже, натеper безпечних місць на території України не залишилось. Усвідомлення цього факту є значним стресовим навантаженням для наших громадян. Тривале перебування в такій стресогенно-травматичній ситуації, коли існує пряма загроза втрати життя та здоров'я, а також інших можливих втрат через воєнні дії, неминуче впливає на психоемоційний стан і психічне здоров'я людей, які залишились у країні.

Дослідження гендерної специфіки впливу війни на психічне здоров'я є надзвичайно важливим і актуальним напрямом наукових розвідок, оскільки війна має різний вплив на психічний стан чоловіків і жінок, що зумовлено як соціальними, так і біологічними чинниками. У результаті проведеного аналізу цього впливу можна виявити відмінності у способах переживання стресових ситуацій, реакціях на травматичні події та потребах у психологічній підтримці. Сучасний стан психічного здоров'я українців, які стали жертвами війни, можна порівняти зі станом мешканців інших регіонів світу, що постраждали від тривалих збройних конфліктів і воєн. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята особа (22%), яка пережила війну чи інший збройний конфлікт протягом останніх десяти років, стане страждати від депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу, біполярного розладу або шизофренії. Отже, якщо застосувати ці статистичні дані до України, можна припустити, що приблизно 9,6 мільйона українців можуть стикатися із психічними розладами [21].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зважаючи на описану специфіку психоемоційного стану тих, кого торкнулись воєнні події, питання психічного здоров'я під час воєнного стану стає невід'ємною частиною дискусій у наукових колах. Особливості кризових переживань під час війни, психологічні наслідки безпосереднього або опосередкованого впливу воєнних подій, особливості життєдіяльності в умовах війни та методи психологічної допомоги постраждалим від воєнних конфліктів вивчали як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, серед яких К. Антоначчо [16], Н. Бетанкур [16], Т. Бетанкур [16], І. Корнієнко [2], Н. Іслам [16], Л. Карамушка [1], Т. Като-

лик [2], О. Кокун [9], Г. Лазос [10], Р. Лакшмінараяна [20], С. Максименко [6], Р. Мурті [20], Я. Омельченко [10], Ч. Ра [16], О. Романчук [11], К. Торре [23], Ж. Фальконе [16], Ж. Фаррар [16], Р. Фроунфелькер [16], Л. Царенко [7] й інші.

У зв'язку з актуальністю окресленої наукової проблематики поступово зростає кількість емпіричних досліджень, присвячених вивченню емоційного самопочуття жінок в умовах воєнного конфлікту. Зокрема, особливості емоційного стану жінок – переселенок зі Сходу досліджували О. Древіцька та Т. Лубанова [5]. С. Чачко та Д. Ярославський досить детально дослідили відмінності в переживанні тривалого травматичного стресу між жінками-переселенками, що перебувають в Україні, та жінками, які перебувають під тимчасовим захистом за кордоном [13]. Також варто відзначити роботу І. Леонової, яка аналізує соціально-психологічні аспекти переживання самотності жінками, що мають статус внутрішньо переміщеної особи [3]. У числі найновітніших досліджень окресленої наукової проблематики можна відзначити масштабне емпіричне дослідження, реалізоване Л. Карамушкою з колегами, що було спрямовано на розкриття виявів психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу в умовах війни, більшість якого становлять саме жінки [12].

Можна стверджувати, що натеper є нагальна необхідність узагальнення та систематизації накопичених у рамках останніх емпіричних досліджень відомостей про особливості переживання суб'єктивного благополуччя українськими жінками в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вплив воєнних подій на психіку має руйнуючий характер у зв'язку з тим, що його первинна дія спрямована саме на емоційну сферу особистості. Багато науковців пов'язують виникнення психологічних дисфункцій у цих умовах саме з емоційним чинником і стверджують, що інтенсивні стресогенні обставини радикально змінюють функціонування емоційної сфери особистості, яка «взяла на себе удар» екстремальної життєвої ситуації. Це дозволяє стверджувати, що емоційна сфера особистості є найбільш вразливою та реактивною областю психічного відображення, на яку безпосередньо впливають стресогенні життєві обставини, що виступають первинним джерелом кризових переживань [8].

Емоційна сфера жінок неодноразово виступала предметом психологічних досліджень. Зокрема, значну кількість відомостей щодо особливостей емоційності, суб'єктивних переживань, психоемоційних станів жінок представлено в зарубіжних і вітчизняних літературних джерелах із диференційної психології [14].

Війна завжди є екстремальною ситуацією, що впливає на психічне здоров'я населення. Однак відмінності в соціальних ролях, очікуваннях і фізіологічних характеристиках жінок і чоловіків призводять до різного досвіду стресу та травми. Чоловіки часто стикаються з фізичними ризиками, що пов'язані з участю в бойових діях, а також із психологічним тиском, зумовленим необхідністю виконання бойових завдань та захисту своєї країни. Це може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), агресивних реакцій і депресивних станів [24]. Водночас жінки, які в умовах війни часто стають жертвами сексуального насильства, втрати близьких і рутинного стресу через перебування в зоні конфлікту, стикаються з іншими типами психічних розладів [15].

Очевидно, що в жінок функціональних можливостей менше, ніж у чоловіків, що зумовлює більшу вразливість і беззахисність перед змінами в умовах життя, спричинених війною, та пов'язаною із цим високою ймовірністю розвитку дезадаптивного стану невротичної тривоги. Це підкреслює необхідність особливої уваги до психоемоційного стану жінок під час воєнних дій, аналізу психологічних особливостей їхньої тривоги й інших дисфоричних емоційних станів. Важливо зазначити, що нині кожна українська жінка, незалежно від воєнного стану, перебуває в унікальній життєвій ситуації, характеристики якої залежать від багатьох чинників, як-от: близькість лінії фронту, місце проживання, наявність роботи, місце перебування чоловіка, безпека дітей тощо.

Жіноча емоційна сфера визначається низкою специфічних рис, серед яких – виражена емпатійна налаштованість та підвищена схильність до прояву емоцій. Варто зауважити, що жіноча емоційність нерідко пов'язана зі здатністю до сприйняття та розуміння емоцій оточення. Жінки зазвичай демонструють вищий рівень емпатії, що робить їх більш чутливими до потреб і емоційних станів інших людей. Однак жіноча емоційність також проявляється в підвищеній емоційній вразливості, що виражається в реакціях на стресові обставини та загальному рівні стресостійкості. Жінки схильні до більш інтенсивної емоційної відповіді у критичних ситуаціях. До того ж емоційна сфера в жінок відзначається розмаїттям і насиченістю переживань. Жінки проявляють виразнішу схильність до емоційного самовираження та взаємодії. Їхні емоції часто засновані на соціальних зв'язках і комунікації. Окрім того, вони виявляють вищий рівень співчуття та здатності до співпереживання. Вплив гормонального фону також відіграє роль в емоційній стабільності, що може призводити до коливань настрою. Загалом, емоційна сфера

жінок є досить насиченою, глибокою й індивідуалізованою [14].

Продовжимо аналіз гендерної специфіки впливу війни на психічне здоров'я особистості та розглянемо результати дослідження С. Массада, М. Шахіната, Р. Карам, у якому взяли участь палестинські досліджувані. Воно було націлене на аналіз психічного стану молодих людей, які пережили збройний конфлікт на Близькому Сході. Виявлено, що наслідки воєнного протистояння та вплив насильства (як безпосереднього, так і опосередкованого) на психічне здоров'я постраждалих найчастіше виражались у посиленних симптомах тривожності та депресії. Також було встановлено, що молоді жінки виявляли меншу схильність до агресії, ніж чоловіки, однак частіше за них повідомляли про збільшені симптоми тривожності, депресивного стану та дистресу [18].

Ці емпіричні дані збігаються з висновками дослідження українських учених С. Чачко та Д. Ярославського, у межах якого було виявлено гендерні особливості реакцій на хронічний травматичний стрес. Зазначеними дослідниками було визначено, що тривалий стрес, спричинений воєнними загрозами в Україні, негативно позначається на психічному стані людей різних статей. Зокрема, емоційний дисбаланс цього типу стресу має гендерну специфіку. Наприклад, чоловіки менш схильні до проявів стресу, психічного напруження та клінічно значущих симптомів ПТСР. Група чоловіків характеризується середнім рівнем нервово-психічної стійкості, помірними комунікативними навичками та дотриманням соціальних норм. Водночас у них спостерігається помірний рівень депресії та досить низький адаптаційний потенціал у ситуаціях затяжного стресу, пов'язаного з війною. Щодо жінок, то вони виявляють більшу схильність до стресу, психічного напруження та проявів клінічно важливих симптомів ПТСР. У жіночій групі виявляються інтрузії, негативні думки й емоції, а також підвищена реактивність. Жінки також характеризуються меншим рівнем розвитку нервово-психічної стійкості, помірними комунікативними навичками та дотриманням соціальних норм. У них також зафіксовано виражену депресію середнього ступеня тяжкості та дуже низький рівень адаптаційного потенціалу в умовах тривалого воєнного стресу [13, с. 926].

Принагідно можна зазначити, що одним із ключових чинників, що впливає на суб'єктивне благополуччя жінок під час війни, є підвищений рівень стресу та тривоги. Воєнні конфлікти спричиняють серйозні психоемоційні навантаження, що часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу. Жінки, які переживають втрату житла, розлуку з родиною, а також загрозу власному життю, стикаються

із серйозними викликами у збереженні психологічної рівноваги. Ці чинники можуть суттєво погіршувати суб'єктивне благополуччя, посилювати відчуття безпорадності, тривоги та депресії. Зокрема, дослідження, проведене серед жінок-біженок у Сирії, показало, що значний рівень стресу під час війни корелює з підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів і тривожності [17].

Гендерні відмінності в переживанні війни також пов'язані із соціально-культурними ролями. Жінки часто беруть на себе додаткові обов'язки щодо догляду за дітьми та родинами, що може призводити до емоційного виснаження та тривожності. Вони можуть відчувати підвищений тиск через необхідність поєднувати роль опікуна з особистими стресами, пов'язаними з війною. Окрім того, соціальні стереотипи можуть впливати на те, як жінки та чоловіки висловлюють свої емоції та шукають допомогу, що також має значення для розуміння їхнього психічного здоров'я.

К. Лисенко й О. Чуешкова надають досить детальну оцінку емоційної реакції жінок під час психотравматичних ситуацій. Стресові симптоми виявились схожими у представників різних статей, однак існують відмінності. Дослідники виділяють специфічні «жіночі» реакції на стрес, як-от сильний головний біль або раптові приступи страху, що паралізує. Зазначені дослідники підкреслюють, що реакції чоловіків і жінок на стрес відрізняються не лише через особистісні та біологічні чинники, а й через вплив виховання та соціальних норм, що формуються з дитинства [4, с. 113].

Жінки частіше, ніж чоловіки, стають відповідальними за догляд за дітьми та старшими родичами, що накладає додаткове навантаження на їхнє емоційне та фізичне благополуччя. З одного боку, виконання цих обов'язків може бути джерелом стресу, але з іншого боку, воно також може надавати відчуття мети та значущості, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя [22]. Гендерні ролі й очікування, які суспільство накладає на жінок, можуть як сприяти збереженню суб'єктивного благополуччя, так і обтяжувати його, залежно від соціального контексту й індивідуальних ресурсів. Дослідження показують, що жінки, які активно виконують традиційні ролі під час війни, можуть мати більшу стійкість до стресу та вищий рівень суб'єктивного благополуччя [17; 19].

Можна констатувати, що в більшості із проаналізованих емпіричних досліджень підтверджується очевидна психологічна закономірність, яка полягає в тому, що воєнні події більшою мірою позначаються на переживанні суб'єктивного благополуччя жінок, ніж чоловіків. Відповідно рівень суб'єктивного благополуччя жінок більш виразно підпорядковується

деструктивному впливу кризових ситуацій, зумовлених війною. Однак за результатами дослідження Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терешенко, що торкнулося особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків і жінок, які працюють в освітніх установах, було встановлено відсутність впливу такого соціально-демографічного чинника, як стать, на вияви суб'єктивного благополуччя [12, с. 120].

Отримані зазначеними дослідницями результати можуть бути пояснені специфікою професійної діяльності та соціального середовища. Робота в освітніх організаціях зазвичай характеризується високим рівнем соціальної взаємодії, підтримки й емпатії, що сприяє стабілізації емоційного стану незалежно від статі. Освітнє середовище може виступати буфером, який знижує вплив зовнішніх стресових чинників, як-от війна, на рівень суб'єктивного благополуччя. Також можливо, що в умовах воєнного часу обидві статі адаптуються до стресових ситуацій подібним чином, орієнтуються на професійні обов'язки та соціальні очікування, які стимулюють фокусування на спільних цілях і підтримці колективу. Окрім того, варто врахувати, що методологія дослідження могла бути побудована таким чином, що не враховувала нюансів гендерних відмінностей, або ж вибірка респондентів мала особливості, які нівелювали прояви гендерних відмінностей. Зазначений феномен, коли жінки важче переживають війну, може бути менш вираженим серед працівників освітньої сфери, оскільки ця професійна діяльність сприяє підтриманню психологічної стійкості через виконання соціально значущих ролей і наявність структурованого графіка. Отже, професійні умови та соціальна підтримка, характерні для освітньої сфери, можуть компенсувати гендерні відмінності у сприйнятті стресу та переживанні кризових ситуацій.

Висновки. Отже, можемо дійти висновку, що жінки в умовах війни стикаються з вираженими психологічними утрудненнями, що впливають на стан їхнього психосоціального благополуччя, здоров'я, взаємодію з оточенням, пристосування до кризових умов тощо. Серед найбільш поширених психологічних наслідків воєнних дій, що позначаються на суб'єктивному благополуччі українських жінок, можна назвати тривожність, скутість, самотність, невпевненість у собі, швидку втомлюваність, апатію, пригнічений настрій, відчуття безнадійності, депресивні епізоди.

Під час вивчення чинників суб'єктивного благополуччя досить виразно проявляються гендерні відмінності. Переживання подій війни жінками є складним і багатограним процесом, що охоплює численні психологічні, соціальні та культурні аспекти. У контексті війни жінки стикаються з унікальними викликами,

які відрізняються від тих, що переживають чоловіки. Це зумовлено не лише специфічними соціальними ролями й очікуваннями, які суспільство покладає на жінок, але й тим, як ці ролі впливають на їхні емоційні та психологічні реакції на війну.

Суб'єктивне благополуччя жінок під час війни формується під впливом численних факторів, серед яких основну роль відіграють рівень стресу, наявність соціальної підтримки, ґендерні ролі й особистісні стратегії подолання. Умови війни створюють серйозні виклики для суб'єктивного благополуччя жінок, проте активна життєва позиція та підтримка з боку соціального оточення можуть значно сприяти його збереженню та відновленню. З огляду на емпіричні дослідження, зокрема ті, що проведені серед жінок у зонах конфліктів, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя є динамічною характеристикою, значною мірою залежить від наявних у конкретної жінки особистісних і соціальних ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842/1/Карамушка%20Л.М.%20Психічне%20здоров'я%27я%20особистості%20в%20умовах%20війни.%20Методичні-рекомендації.pdf> (дата звернення: 23.11.2024).
2. Католик Т., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 6. С. 30–51.
3. Леонова І. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2021. Т. 32(71). № 1. С. 51–56. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/09>.
4. Лисенко К., Чуєшкова О. Ґендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації. *Ґендерна політика очима української молоді* : матеріали Підсумкової конференції XII Регіонального наукового конкурсу молодих учених, 30 листопада 2016 р. Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2016. С. 111–117. URL: http://eprints.kname.edu.ua/44333/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_28-111-117.pdf (дата звернення: 23.11.2024).
5. Лубанова Т., Древіцька О. Не із власної волі. Особливості емоційного стану жінок – переселенців зі Сходу. *Психологія* : електронний науковий журнал. URL: http://medpsychology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli (дата звернення: 24.11.2024).
6. Максименко С. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / Л. Царенко та ін. Т. 2. Київ : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL:

<https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> (дата звернення: 25.07.2024).

8. Особистість у кризових умовах та критичних ситуація життя : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 лютого 2018 р. Суми: Вид-во Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

9. Особливості вияву негативних психічних станів військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО / О. Кокун та ін. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 123–129.

10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос»», 2015. 207 с.

11. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2012. № 4 (39). С. 40–45.

12. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л. Карамушка та ін. ; за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/1/Моногр_Технології%20забезпечення%20психічного%20здоров'я%20та%20благополуччя%20освітнього%20персоналу%20в%20умовах%20війни.pdf (дата звернення: 23.11.2024).

13. Чачко С., Ярославський Д. Ґендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15 (33). С. 916–927. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-916-927](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927)

14. Anastasi A. *Differential psychology*. 4th ed. New York : Macmillan, 1981. 752 p.

15. Campbell J.C. The health consequences of intimate partner violence. *The Lancet*. 2008. Vol. 371. № 9610. P. 1797–1806. DOI: 10.1016/S0140-6736(08)60724-7.

16. Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas / R.L. Frounkelker et al. *International Review of the Red Cross*. 2019. Vol. 101(911). P. 481–506.

17. Post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq / H.N. Mahmood et al. *Confl Health*. 2019. Vol. 13. P. 51. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>.

18. Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation / S.G. Massad et al. *BMC Public Health*. 2016. № 16. P. 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3472-4>.

19. Miller K.E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science Medicine*. 2010. Vol. 70. № 1. P. 7–16. DOI: 10.1016/j.socscimed.2009.09.029.

20. Murthy R.S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. Vol. 5 (1). P. 25–30.

21. Scaling-up mental health and psychological services in war-affected regions: best practices from Ukraine. *World Health Organization*. URL: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions-best-practices-from-ukraine> (дата звернення: 23.11.2024).

22. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend. Not fight-or-flight / S.E. Taylor et al.

Psychological Review. 2000. Vol. 107. № 3. P. 411–429. DOI: 10.1037/0033-295X.107.3.411.

23. Torre C. Psychological Support (PSS) in War-affected Countries: A Literature Review. *Politics of return working paper*. 2019. № 3. 32 p.

24. Zoladz P.R., Diamond D.M. Stress-induced PTSD and the role of the amygdala in the regulation of stress responses. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2013. Vol. 74. № 5. P. 556–563. DOI: 10.4088/JCP.13r08723.