

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 Психологія

здобувача освіти 4 курсу, денної форми
навчання освітня програма ОС «Бакалавр»

Голуб Глафіри Олегівни

Науковий керівник: кандидат психологічних
наук доцент, завідувач кафедри загальної
психології Юрчинська Ганна Кирилівна

Допущено до захисту в ЕК 1 Протокол
засідання кафедри ____ Від ____ травня
2025 року Завідувачка кафедри загальної
психології: _____

Ганна ЮРЧИНСЬКА

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ	7
1.1. Поняття та структура психічного стану людства.....	7
1.2. Класифікація психічних станів.....	10
1.3. Різновиди психічних станів та особистісних характеристик.....	12
1.4. Аналіз психічного стану українців за часів війни.....	14
1.5. Ментальне здоров'я як показник психоемоційної стабільності.....	15
1.6. Копінги та копінг-поведінка.....	17
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	20
2.1. Організація процедури дослідження.....	20
2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	21
2.3. Формування вибірки та збір даних.....	24
Висновки до розділу 2.....	25
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	27

3.1. Порівняння психічного стану людей, які залишилися в Україні, з людьми, які виїхали з України	27
3.2. Порівняння психічного стану чоловіків та жінок	34
3.3. Ступінь вираженості параметрів тривожності, толерантності до невизначеності та стійкості до стресу залежно від рівня ментального здоров'я	40
3.4. Кореляції ментального здоров'я з іншими параметрами	49
3.5. Регресійний аналіз.....	78
Висновки до розділу 3.....	73
ЗАГАЛЬНІ	
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Стан психічного здоров'я населення України зазнав значних трансформацій унаслідок повномасштабної війни, що триває з 24 лютого 2022 року. У період активних воєнних дій психологічний добробут громадян визначається стрімким зростанням кількості стресових ситуацій, підвищенням рівня тривожності, поширенням депресивних розладів, що впливає як на індивідуальному рівні, так і на суспільстві загалом. У контексті постійної загрози, вимушеного переміщення, масштабних руйнацій, втрати близьких і порушень звичного способу життя, дедалі більшої ваги набуває наукове осмислення змін у психічному стані людини, особливо з позицій психології кризових і посттравматичних станів. Надзвичайна актуальність досліджень полягає у визначенні взаємозв'язків між психоемоційним станом особистості, копінг-стратегіями подолання стресу та загальним рівнем ментального здоров'я населення.

Метою дослідження є вивчення психічного стану українців під час війни та виявлення взаємозв'язків між рівнем психічного дистресу, застосовуваними копінг-стратегіями та показниками ментального здоров'я.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану розробленості проблеми психічного стану особистості.
2. Проаналізувати особливості прояву психічних станів українців в залежності від місця їх нинішнього перебування та рівня ментального здоров'я.
3. Встановити копінг-стратегії, які застосовуються особистістю під час переживання кризи.
4. Розкрити особливості взаємозв'язків між психічним станом, копінг-стратегіями та показниками ментального здоров'я.

Об'єктом дослідження є психічний стан особистості.

Предметом дослідження виступають особливості психічного стану українців під час війни

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явищ життєстійкості та емоційного інтелекту, психологічних захистів, їх функції, характеристики та можливість взаємозв'язку;

– емпіричні, зокрема методики діагностики: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., і Зайчикова, Т. В.), тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В., методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко), опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) та методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер).

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 276 осіб, з них 187 жінок та 89 чоловіків. Наймолодший учасник опитування є у віці 16 років, а найстарший – 60 років, проте найбільше респондентів присутні в проміжку від 24 до 30 років.. Дослідження проводилося на базі Google Форми.

Наукова новизна полягає у встановленні статистично значущих взаємозв'язків між психоемоційним станом, копінг-стратегіями та рівнем ментального здоров'я людей в умовах військового конфлікту. Це сприяє глибшому розумінню механізмів психологічного реагування особистості на

кризову ситуацію та розширює уявлення про їхній вплив на психосоціальне функціонування.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування цих даних для розробки ефективних психологічних інтервенцій, профілактичних заходів і тренінгових програм, спрямованих на підтримку та зміцнення психічного здоров'я населення в умовах воєнного стану. Такі заходи можуть бути інструментом для мінімізації негативних наслідків психологічного перенапруження населення.

Надійність та достовірність результатів. Дослідження обґрунтовується репрезентативністю вибірки, яка на достатньому рівні забезпечує точність статистичних висновків; поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних; застосуванням валідного та адекватно підібраного методичного інструментарію з дотриманням принципів методологічної коректності; а також відповідністю всього дослідницького процесу поставленим завданням і досягненню цілей роботи.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу; трьох розділів із висновками до кожного з них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 33 найменування (із них 18 іноземною мовою). Основний обсяг кваліфікаційної роботи викладено на 7 сторінці. Робота містить 25 таблиць, 7 додатків та 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

1.1. Поняття та структура психічного стану людства

Поняття психічного стану розглядається як загальнонаукова категорія й позначає специфіку існування об'єктів і явищ у певний момент часу. Вперше як окрему категорію психічний стан виділив В. М. М'ясищев, який характеризував його як загальний функціональний рівень діяльності особистості. Науковці по-різному інтерпретують цю категорію: М. Д. Левітов акцентує на взаємодії компонентів психіки в конкретний період часу, Б. А. В'яткін розглядає це поняття крізь призму переживань, а Є. П. Ільїн обґрунтовує його як цілісну реакцію організму на зовнішні і внутрішні стимули. Зокрема А.О. Прохоров розглядає психічний стан як «відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності...».

Нині під поняттям «психічний стан» у психологічній науці розуміється динамічна система психологічної діяльності, яка формується індивідом під впливом зовнішнього середовища та внутрішнього досвіду, що відображає адаптаційні можливості особистості. На думку Л. М. Прокопенко, психічний стан – це складний показник психологічного функціонування в даний момент, який визначається рівнем схвильованості, напруги та емоційного фону [9].

В загальному, поняття психічного стану пов'язане зі своєрідністю переживань і поведінки, які проявляються в загальній психічній діяльності та певний час впливають на її динаміку і розвиток. Цей стан визначається комплексною оцінкою ситуації, включаючи значення мінімальних стимулів, які можуть активувати "ключі", пов'язані з емоційною пам'яттю та минулим емоційним досвідом.

Маючи риси, що відображають динамічні процеси психіки, а також тривалі прояви її властивостей, психічні стани характеризуються їх стійкістю та схильністю до повторення в структурі людської психіки. Аналізуючи взаємозв'язок психічних станів із процесами та характеристиками людської психіки, можна відзначити, що ці стани мають усі основні загальні властивості психічної діяльності. До основних прикладів психологічних станів належать такі: ейфорія, страх, фрустрація, зосередженість, розсіяність, розпач, зібраність, сумнів, замріяність і марення.

Попри те, що класифікація психічних станів досі не завершена, дослідження в цьому напрямку активно тривають у багатьох провідних світових психологічних школах. Найбільш інформативним способом висвітлення природи психічних станів залишається детальний опис конкретних випадків і проявів окремих станів. Проте з огляду на задану тему увагу доцільно приділяти таким станам як страх, стрес, тривога і хвилювання:

- Страх являє собою емоційну реакцію індивіда на реальну або уявну загрозу. У людській психіці цей стан супроводжується депресивними проявами, тривогою, хвилюванням та прагненням уникнути дискомфортної ситуації. Емоційний спектр страху є надзвичайно широким, варіюючись від легкого переляку до стану жаху. У таких обставинах суб'єкт нерідко виявляє ірраціональність у поведінці та схильність до помилкових дій. Страх часто виступає серйозною перешкодою для ефективної діяльності особистості, а також справляє негативний вплив на когнітивні процеси, такі як сприйняття, пам'ять і мислення.
- Стрес це стан, що виникає під впливом надмірних навантажень, які можуть проявлятися у вигляді загрози життю, фізичної або розумової напруги, страху, а також необхідності швидко приймати відповідальні рішення. У стресових ситуаціях поведінка людини зазнає змін, що

призводить до дезорганізації або хаотичності. Іноді спостерігаються протилежні прояви, такі як пасивність, загальмованість чи бездіяльність. Такі зміни поведінки виконують захисну функцію організму, допомагаючи уникнути негативного впливу сильних подразників. Варто зазначити, що лише стримані та рішучі особи частіше здатні адекватно контролювати свою поведінку в умовах стресу. Ганс Сельє у своїй праці «Стрес без дистресу» описує два види стресу, які супроводжують наше повсякденне життя: еустрес і дистрес. Перший асоціюється з позитивними ефектами, тоді як другий має негативний характер і викликається шкідливими чинниками. Саме дистрес є джерелом неприємних переживань, які часто спричиняють розвиток серцево-судинних захворювань або проблем зі шлунково-кишковим трактом [28].

Також окремим різновидом стресу є фрустрація — емоційний стан, що виникає через неможливість задоволення важливої потреби у зв'язку з нездоланною перешкодою. Цей стан породжує різноманітні зміни у поведінці особистості: з одного боку, це може бути агресія, з іншого — схильність до депресивного занепаду.

- Тривога визначається як емоційний стан, що виникає через очікування ймовірних несподіваних подій, як при затримках приємних ситуацій, так і через острах можливих неприємностей. Для тривоги властиві почуття тривожності, неспокою та гнітючої туги; цей стан тісно пов'язаний із переживанням страху. У певному сенсі тривогу можна тлумачити як гальмівний психічний стан. Причини її виникнення досить різноманітні: від внутрішніх факторів до соціального наслідування поведінки інших людей. У таких випадках тривога не завжди має за собою страх. Вона свідчить про недостатню адаптацію до навколишнього середовища та неспроможність оперативно пристосовуватися до його змін.

- Ще одним близьким явищем є хвилювання — психічний стан, що супроводжується підвищеною емоційною напругою, страхом і негативними очікуваннями. Хвилювання є індикатором загального психологічного стану особистості. Відсутність або притуплення здатності хвилюватися робить людину байдужою до оточення й нездатною співпереживати, тоді як надмірна емоційна збудливість спричиняє розлади у вигляді неврівноваженості, підозріливості або втрати самоконтролю.

Таким чином вивчення феномена психічних станів дозволяє прогнозувати, оптимізувати поведінку і життєдіяльність людини. Психічні стани мають широкий спектр проявів від позитивних, до нейтральних і навіть негативних. Відповідно, психічні стани впливають на перебіг психічних процесів, і часто повторювана стабільність може бути саме властивістю особистості.

1.2 Класифікація психічних станів

Психічний стан – це рівень стабільності розумової діяльності, доступний у конкретний момент часу, який проявляється через підвищену або знижену активність особистості. Психічні стани здатні впливати на перебіг психічних процесів, а їхня часта повторюваність і стабільність можуть ставати характерною рисою особистості.

Різновиди психічних станів класифікуються залежно від таких критеріїв:

- Впливу на особистість (позитивний чи негативний, стеничний або астеничний);
- Основних форм прояву психіки (емоційний, вольовий, інтелектуальний);

- Глибини прояву (глибокий або поверхневий);
- Тривалості (короткочасний, довготривалий тощо);
- Рівня усвідомленості [3].

Згідно з суто психологічними характеристиками, їх поділяють на інтелектуальні, емоційні, вольові та комбіновані.

Залежно від ролі у структурі особистості існують ситуативні, особистісні та групові стани:

- Ситуативні стани відображають особливості конкретної ситуації, яка викликає у людини реакції, не властиві її звичайній психічній діяльності.
- Особистісні та колективні (групові) стани є типовими для конкретної людини чи певної групи.

За рівнем глибини переживань розрізняють глибокі та поверхові стани. Наприклад, пристрасть є більш глибоким станом, ніж настрій.

У випадку впливу на особистість чи колектив (групу), психічні стани поділяються на позитивні та негативні. За тривалістю такі стани можуть бути довготривалими або короткочасними. Наприклад, туга молодих солдатів або матросів за рідним домом може тривати кілька тижнів, доки вони не адаптуються до нових умов і не інтегруються в колектив. Стан очікування важливої події у деяких людей може з'явитися задовго до її настання — навіть за кілька місяців.

Також залежно від ступеня усвідомлення психічні стани бувають більш чи менш усвідомленими або ж зовсім неусвідомленими [1].

Зокрема, усі психічні стани підрозділяються на чотири види:

- Мотиваційні це є бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті.

- Емоційні - тобто емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настрої, конфліктні емоційні стани - стрес, афект, фрустрація.
- Вольові стани - ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості. Їхня класифікація пов'язана зі структурою складної вольової дії.
- Стани різних рівнів організованості свідомості, що виявляються в різних рівнях уважності.

1.3. Різновиди психічних станів та особистісних характеристик.

Психічні стани є тимчасовими проявами внутрішньої діяльності людини, які виникають як реакція на певні життєві обставини. Водночас у психології надзвичайно важливо відрізнити ці стани від стійких особистісних характеристик, які визначають довготривалу поведінку особи. У межах цього дослідження розглянуто низку таких станів і рис, які набувають особливої значущості в контексті війни:

- Ригідність це стійка особистісна характеристика, яка проявляється у значних труднощах або нездатності людини змінювати свої поведінкові, когнітивні й емоційні реакції у відповідь на зміни навколишніх умов. Ця риса охоплює стереотипність мислення, прагнення стабільності, страх перед новим і впертість, також супроводжується підвищеною тривожністю. Зокрема, за умов війни ригідність особливо посилюється, оскільки швидкі й непередбачувані зміни витісняють стабільність, з чим людині важко впоратися, що призводить до наростання напруги та емоційного виснаження [6].

- Відповідно, далі варто розібрати такий різновид як тривожність. Вона визначається як психічний стан, що характеризується відчуттям емоційної напруги, невизначеності та очікуванням можливих негативних подій. До її складових належать тривожні думки, страх, уникання ризиків і загальний неспокій. В умовах воєнних дій рівень тривожності значно збільшується, особливо у тих, хто змушений відмовитись від звичного способу життя та адаптуватися до небезпечних і нестабільних обставин. [13].
- Далі буде описуватись фрустрація як психічний стан, який виникає через складнощі на шляху досягнення поставлених цілей. Подібний стан супроводжується внутрішньою напругою, злістю, агресією чи навіть апатією. Звісно, війна значно підсилює відчуття фрустрації через обмеження і неможливість задовольнити базові потреби, які стають джерелом глибокого розчарування та невдоволення [2].
- Агресивність може проявлятися як тимчасовий психічний стан або ж як стійка риса характеру. Вона включає гнівливі думки, роздратування, почуття гніву і прояви будь-якої агресивної поведінки, словесної чи фізичної. У ситуації війни агресивність нерідко стає реакцією на постійне психологічне напруження, відчуття безпорадності або навіть є способом виживання в критичних умовах [5].
- Стресостійкість є рисою особистості, яка визначає здатність людини зберігати емоційну рівновагу, адаптивність, працездатність та гнучкість в умовах тривалого стресу. До її складових належать адаптивна поведінка, самоконтроль, гнучкість мислення та прагнення до розвитку. Особистості з високим рівнем стресостійкості краще пристосовуються до складнощів і менше схильні до панічних чи депресивних розладів у часи війни [18].
- Толерантність до невизначеності це також одна з важливих рис особистості, яка характеризує здатність особи спокійно реагувати на неоднозначні ситуації з недостатньою кількістю чи якістю інформації.

Ця характеристика пов'язана зі стійкістю до тривоги та адаптивністю мислення. У контексті війни, коли передбачити майбутнє надзвичайно складно, така риса допомагає краще справлятися з загальним станом нестабільності та уникати надмірних панічних переживань. В цілому, люди з більшою толерантністю до невизначеності легше адаптуються до змін, краще зберігають психологічну гнучкість і є менш схильними до паніки [17].

Отже, розуміння різниці між психічними станами і особистісними характеристиками дає змогу краще та якісніше аналізувати психологічну динаміку людини і її реакцію на стресові чинники під час війни. В той же час ці характеристики мають сильний взаємозв'язок, завдяки впливу один на одного та формуванню унікальної психологічної адаптації особи.

1.4. Аналіз психічного стану українців за часів війни

Військові конфлікти виступають одним із найзначніших чинників виникнення психологічної травми. Відповідно до класифікації DSM-5 події, пов'язані з війною, входять до переліку травматичних подій, які можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), генералізованого тривожного розладу та депресії [19].

Вчені визначили кілька основних реакцій на травму війни:

- Гострі стресові реакції (паніка, дезорієнтація);
- Хронічна тривожність і депресія;
- Соматизація (психосоматична хвороба);
- Соціальна ізоляція [26].

Крім того, варто зазначити, що нашу країну подібні наслідки не оминають. Адже війна в Україні суттєво вплинула на психічний стан населення, викликавши високі рівні стресу, тривожності, депресії та посттравматичних розладів. Найбільш вразливими є ті, хто безпосередньо зазнав насильства, втрат, був змушений покинути свою домівку, а також жінки, підлітки та люди з обмеженими фінансовими ресурсами.

Понад половина дорослих українців під час війни відчуває високий рівень психологічного дистресу, тривоги та депресії, а кожен восьмий має симптоми безсоння [31].

Серед підлітків 32% демонструють ознаки депресії, 18% страждають від тривожних станів, 35% переживають психологічні травми, 30% мають розлади харчової поведінки, а 20% перебувають у зоні ризику зловживання психоактивними речовинами. Війна посилює ймовірність виникнення цих порушень [24].

Рівень депресії, тривоги, стресу та інших психічних розладів значно вищий серед біженців і внутрішньо переміщених осіб порівняно з тими, хто залишився у своїх домівках. [23], [25].

Таким чином можна помітити, що наслідки та прогнози вже є невтішними, тому тема кваліфікаційної роботи є досить актуальною і потрібною в такі буремні часи.

1.5. Ментальне здоров'я як показник психоемоційної стабільності

За ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина реалізує власний потенціал, здатна долати життєві труднощі, продуктивно

працювати і робити внесок у спільноту. Ментальне здоров'я тісно пов'язане з емоційною регуляцією, копінгом і психічною стійкістю [33].

Простими словами, ментальне здоров'я – це коли людина може ефективно долати стресові ситуації, продуктивно та плідно працювати, робити внесок в громадське життя, а також розуміти власний емоційний стан та керувати ним, усвідомлювати інших та розвивати стосунки з ними, бути відкритим к навчанню та розвитку. Це стан внутрішньої збалансованості, який сприяє формуванню зрілої особистості у взаємодії з фізичним і соціальним середовищем.

За шкалою позитивного ментального здоров'я оцінюється внутрішня гармонія, оптимізм, самоцінність. Війна істотно знижує ці показники, однак навіть в умовах стресу ментальне здоров'я може підтримуватись за наявності адаптивних механізмів [27].

Актуальність теми стає особливо значущою у контексті збройного конфлікту. У відповідь на екстремальні обставини часто виникають такі реакції, як тривожність, порушення сну, постійне занепокоєння та прояви, подібні до симптомів депресії. За даними Міністерства охорони здоров'я України, ЮНІСЕФ та громадської організації «Ла Страда-Україна», у період 2022–2023 років запити на психологічну підтримку зросли на 68%. Згідно зі статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 22% українців у 2023 році потребують психологічної або психіатричної допомоги, при цьому кожна п'ята дитина демонструє ознаки посттравматичного стресового розладу. У рамках цього дослідження виявлено статистично значущі зміни в рівнях тривожності, почутті фрустрації, порушеннях сну, стратегіях подолання стресу та загальному стані ментального здоров'я залежно від факторів статі, місця проживання та психоемоційного стану респондентів. Отримані результати акцентують увагу на необхідності подальших досліджень і розробки ефективних програм для покращення ментального здоров'я населення [32].

1.6 Копінги та копінг-поведінка

Копінг (від англ. to cope – долати, справлятися) є відносно новим терміном у психології. Термін coping активно увійшов до лексики американської психології на початку 1960-х років і відтоді почав широко використовуватися у дослідженнях, пов'язаних із поведінковою реакцією особистості. Від цього часу розпочався розвиток когнітивного напрямку, значний внесок у який зробили праці І. Джемса (1958), М. Арнольда (1960), Л. Мюрфі (1962), Дж. Роттера (1966) та Р. Лазаруса (1966). Згідно з визначенням Р. Лазаруса, копінг є зусиллям, яке докладає індивід для вирішення проблем, коли вимоги ситуації мають вагомим значення для його психологічного благополуччя. Ці ситуації можуть варіюватися від таких, що передбачають суттєву загрозу, до тих, які ведуть до значного успіху, оскільки обидва види умов активізують адаптивний потенціал особистості [21].

Тепер перейдемо до визначення копінг-поведінки. Вона включає конкретні дії, реакції, установки чи способи мислення, які люди застосовують для вирішення складних ситуацій. Це може бути:

- фізична дія (наприклад, уникнення конфлікту),
- емоційна реакція (сльози, крик, молитва),
- ментальна стратегія (переосмислення ситуації).

Існує кілька типів копінг-поведінки, кожний з яких характеризується специфічними стратегіями адаптації до життєвих складнощів і стресових ситуацій. Одним із них є вирішення проблем, яке належить до адаптивних форм подолання, завдяки чому особистість усвідомлено розробляє альтернативні шляхи для вирішення проблем та ефективно долає труднощі. Інший тип – пошук соціальної підтримки, що передбачає звернення до оточення для отримання емоційної чи інформативної допомоги у стресовій ситуації. У той час як уникнення виступає деструктивним механізмом, спрямованим на відхилення від реального вирішення проблем.

Проте варто зазначити, що основою копінг-поведінки є стратегії, які слугують механізмами соціальної адаптації, за допомогою яких індивід долає виклики. Вони базуються на свідомих зусиллях і спрямовані на регуляцію емоційної та когнітивної напруги для забезпечення психологічної рівноваги у відповідь на вплив зовнішніх обставин. Розглянемо деякі з основних стратегій:

1. Стратегія дистанціювання: полягає у підсвідомому знеціненні значущості ситуації шляхом використання раціоналізації, перемикання уваги, витіснення тощо. Індивід прагне мінімізувати вплив негативних переживань на власний емоційний стан.
2. Стратегія самоконтролю: спрямована на свідоме придушення та контроль емоцій для зменшення їх впливу на оцінку ситуації. Вона відзначається високим рівнем самодисципліни та часто супроводжується завищеними вимогами до власної особи.
3. Стратегія пошуку соціальної підтримки: включає залучення зовнішніх ресурсів через взаємодію із соціальним оточенням. Її особливістю є орієнтація на отримання порад, співчуття або емоційної підтримки.
4. Стратегія втечі-уникнення: передбачає відхід від проблеми шляхом заперечення, фантазування або уникнення активних дій. Часто пов'язана з непродуктивними моделями поведінки, такими як ігнорування проблем, ухилення від відповідальності або вживання шкідливих речовин для зниження емоційного напруження.
5. Стратегія планування вирішення проблеми: спрямована на раціональний аналіз обставин із визначенням можливих шляхів подолання труднощів, враховуючи минулий досвід та актуальні ресурси [8].

Таким чином, копінг або додання стресу трактується науковцями як діяльність особистості, спрямована на збереження рівноваги між зовнішніми вимогами середовища і внутрішніми ресурсами, достатніми для їх задоволення. В той час як копінг-поведінка базується на широкому спектрі стратегій, що різняться за своїми цілями й способами адаптації. Вибір конкретної стратегії залежить від індивідуальних особливостей людини і конкретного контексту ситуації.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Отже, психічний стан у психологічній науці це динамічна система психологічної діяльності, яка формується індивідом під впливом зовнішнього середовища та внутрішнього досвіду, який і відображає адаптаційні можливості особистості. Щодо психічного стану особистості в умовах війни, то можна дати визначення, що це багатофакторний феномен, який визначається емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями на травматичну ситуацію.

Серед найбільш поширених психічних станів виділяють тривожність, фрустрацію, ригідність, агресивність, толерантність до невизначеності а також стресостійкість. Їх інтенсивність та форма вияву залежать від копінг-стратегій та рівня ментального здоров'я особи.

Також важливим показником психоемоційної стабільності є ментальне здоров'я. Це стан внутрішньої збалансованості, який сприяє формуванню зрілої особистості у взаємодії з фізичним і соціальним середовищем. Актуальність теми стає особливо значущою у контексті збройного конфлікту. Адже значний відсоток українців з 2022 року, моменту початку

повномасштабного вторгнення, потребують психологічної або психіатричної допомоги, при цьому кожна п'ята дитина демонструє ознаки посттравматичного стресового розладу.

Відповідно, загальний висновок полягає у тому, що війна створює хронічне навантаження на психіку, яке вимагає розробки ефективних заходів психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання населення України.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація процедури дослідження

В організації даної процедури дослідження спершу було варто визначитись з необхідними методиками, їх кількістю та поєднанням. Знайти їх, перечитати опис, пояснення, текст методик та їх інтерпретацію. Переконатись, що всі потрібні аспекти обраного дослідження будуть з'ясовані.

Наступним кроком було створено опитувальник у вигляді Google Форми з необхідними поправками і додатками, та розповсюдити його серед обраної вибірки. Час, який був необхідний для проходження створеного опитувальника, в середньому складав 20 хвилин, а загальний термін збору інформації тривав 4-5 місяців. Такі результати залежали від обраних

методик, їх кількості, об'єму та ентузіазму досліджуваних, проходити дане їм опитування.

Після, було проведено інтерпретацію отриманих результатів, використовуючи Microsoft Excel, ключі до методик, адекватних дослідженню, джерела, що відповідають обраній темі дослідження, математично-статистичний аналіз (коефіцієнти кореляції Спірмена) та підбито підсумок у вигляді висновків, які містять весь опис процесу з найголовнішими його пунктами, нюансами та уточненнями щодо проведеного дослідження.

2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., і Зайчикова, Т. В.)

Даний опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Ганса Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як:

- тривожність як індивідуальна риса характеру особи, яка проявляється у схильності до сильного, часом надмірного, стану тривоги, тобто схвильованості, в ситуаціях, які, як здається людині, можуть загрожувати їй якимись неприємностями чи великими проблемами .
- агресивність (від лат. *aggressio* – нападати) як стійка схильність особи до імпульсивної поведінки та афективних переживань (гнів, злість). Причинами таких процесів виступають різні види конфліктів, зокрема внутрішні.

- фрустрація (від лат. *frustratio* – обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) як психічний стан людини, що виникає в ситуаціях розчарування або несправдження очікувань чи потреб людини. Проявляється це в дуже сильній напрузі, тривожності, відчуттях відчаю та безвиході.
- ригідність (від лат. *rigidus* – жорсткий, твердий) як «негнучкість» або нездатність особи перемикатись при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. Простішими словами це певна стереотипність мислення та поведінки людини.

Тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006).

Тест «Стійкість до стресу» містить у собі 18 питань та вимірює рівень стійкості особи до стресу у таких показниках як низький рівень стійкості, середній та високий. За інструкцією опитування, учасникам пропонується тест, який дозволяє дати особисту оцінку стійкості до стресу, і результат обіцяє бути більш об'єктивним, якщо респонденти відповідатимуть якомога чесніше.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) (Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022).

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) адаптована українською мовою на вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, E.S. Becker), включає 9 тверджень, і використовує чотирьохбальну оціночну шкалу. Опитувальник дає змогу визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я людини, а це є вагомим чинником, що

позитивно впливає на життєву активність особистості, відповідно допомагає їй зберігати стресостійкість і вправно контактувати з людьми.

Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) (Карамушка Л. М. (Ред.). (2008).

Тест С. Баднера (Budner, 1962) знаходить три джерела невизначеності (новизна, складність, нерозв'язність), які провокують тривогу людини в різноманітних ситуаціях життя. Даний опитувальник містить в собі 16 тверджень, що вимірюють ступінь толерантності або інтолерантності людини до невизначеності.

Методика дослідження допінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS))(Н. Ендлер, Дж.Паркер) (Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990).

Методика дослідження допінг-поведінки в стресових ситуаціях містить 48 питань, і досліджує копінг-стратегії, що є важливими саме для подолання стресу:

- 1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, яку застосовує людина, бажаючи використати особистісні ресурси на ефективний пошук способів розв'язання проблеми);
- 2) «Соціальне відволікання» (стратегія, яку використовує людина, звертаючись за допомогою та підтримкою до близького оточення, для ефективного розв'язання проблеми);
- 3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, що пов'язана з виникненням емоцій негативного характеру під час будь-якої ситуації, та зосередженість людини на цих відчуттях);

4) «Уникнення» (стратегія, яку людина застосовує, коли бажає уникнути контакту з навколишнім світом, витісняючи важливість розв'язання проблеми);

5) «Відволікання» (стратегія, що дає змогу людині відволікатись на інші види діяльності, які дають їй змогу забути про проблему).

Відповідно, за результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найпріоритетнішими для використання досліджуваними, а які – найменш.

2.3. Формування вибірки та збір даних

У даному дослідженні було важливим, зібрати вибірку з людей, різних статей та віків. Тож вдалося отримати 276 осіб, що дозволило зробити дослідження досить точним та релевантним.

Брати до уваги можна було чоловіків та жінок, адже було цінним побачити різницю в психічних станах осіб різних статей та закономірностях їхнього перебування в країні чи за її межами. В даному випадку було задіяно 187 жінок та 89 чоловіків. Точний діапазон віку, що був заданий до початку дослідження, складав від 16 років. Відповідно, наймолодший учасник опитування є у віці 16 років, а найстарший – 60 років. Середній вік становить 25 років, а найбільше респондентів присутні в проміжку від 24 до 30 років. Тобто час, коли особи вже мають досвід, досить добре вміють свідомо реагувати на життєві ситуації, можуть аналізувати обставини та робити відповідні висновки.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Таким чином, як описано вище, адаптований варіант методики Ганса Айзенка, опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» має на меті визначити рівень таких станів як тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність.

Тест «Стійкість до стресу» має виміряти рівень стійкості особи до стресу у таких показниках як низький рівень стійкості, середній та високий.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) адаптована українською мовою на вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, E.S. Becker) дає змогу визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я людини, що позитивно впливає на життєву активність особистості.

Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» вимірює ступінь толерантності або інтолерантності людини до невизначеності.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS))(Н. Ендлер, Дж.Паркер) (Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990) досліджує копінг-стратегії, що є важливими саме для подолання стресу, тобто це орієнтація на вирішення завдання, соціальне відволікання, спрямованість на емоції, уникнення та відволікання.

Відповідно, можна зробити висновок, що згідно з організацією дослідження, характеристикою вибірки і обраними методиками, які є адекватними для цього дослідження, то результати кваліфікаційної роботи будуть представлені якнайкраще. Тобто буде отримано правдиві показники, виявлено певну закономірність та гарантована можливість, якісно описати загальний висновок дослідження. Тому що, кожна з методик є доцільною у використанні саме у даній роботі. Вся обрана варіативність методик

стосується заданої, конкретної теми: психічного стану людини в умовах війни. Також самі опитування є посильними для будь-якої дорослої та свідомої особистості, і дають можливість найповніше описати внутрішні болі людини, її переживання, відчуття стресу та те, як саме війна впливає на її життя.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1 Порівняння психічного стану людей, які залишилися в Україні, з людьми, які виїхали з України

В рамках дослідження ми розділили вибірку, залежно від їх теперішнього місця проживання, на тих, хто виїхав з України, та тих, хто залишився. Це дозволяє нам порівняти їхній психічний стан і перевірити, чи сприяє перебування поза кордоном кращому психічному здоров'ю, чи ні.

Отримана вибірка має 365 респондентів, серед котрих 126 виїхали з України, а 239 - залишились. Вибірка є гетерогенною за складом - від 14 до 73 років, 247 жінок та 118 чоловіків, жителі різних областей України, в більшості - центральних. В цілому, дану вибірку можна вважати репрезентативною.

Для того, щоб виявити, чи є різниця між психічним станом респондентів залежно від того, чи залишились вони в Україні, потрібно провести Т-тест з використанням коефіцієнта Левіна. Він дозволить виявити, чи є відмінності між середніми значеннями різних шкал статистично вагомими, що дозволить нам в подальшому їх аналізувати.

Шкала	Коефіцієнт Левіна	Наявність різниці
Тривожність	0,543	Є
Фрустрація	0,887	Є
Агресивність	0,280	Є

Ригідність	0,124	Є
Стійкість до стресу	0,012	Немає
Ментальне здоров'я	0,002	Немає
Толерантність до невизначеності	<0,001	Немає
Орієнтація на вирішення проблем	0,791	Є
Копінг, спрямований на емоції	0,483	Є
Уникнення	0,424	Є
Відволікання	0,413	Є
Соціальне відволікання	0,903	Є

Таблиця 1.1 Порівняння психічного стану між людьми, які виїхали з України, та тими, хто залишився

Як ми бачимо з таблиці, у 10 значень з 13 було виявлено статистично значиму різницю між групами респондентів (коефіцієнт Левіна $>0,05$). Таким чином, ми можемо зробити висновок, що для таких параметрів, як стійкість до стресу, рівень позитивного ментального здоров'я та толерантність до невизначеності підтверджується нульова гіпотеза - вони не залежать від того, чи людина виїхала з країни під час війни. Такі показники можуть бути залежними саме від особистісних якостей людини, її характеру, типу нервової системи, досвіду, що був пережитий до повномасштабного вторгнення росії на територію України, чи безпосереднього виїзду українця

закордон. Відповідно, можна припустити, що особи в обох групах мали майже однакову готовність до стресових ситуацій та невизначеності, тому і зміна місця перебування не мала вагомого впливу.

Що стосується тих змінних, в яких було виявлено статистично вагомі відмінності, розглянемо їх ближче. Для зручності дані буде візуалізовано у вигляді діаграм, але таблицю з обрахунками можна знайти в Додатку 1.

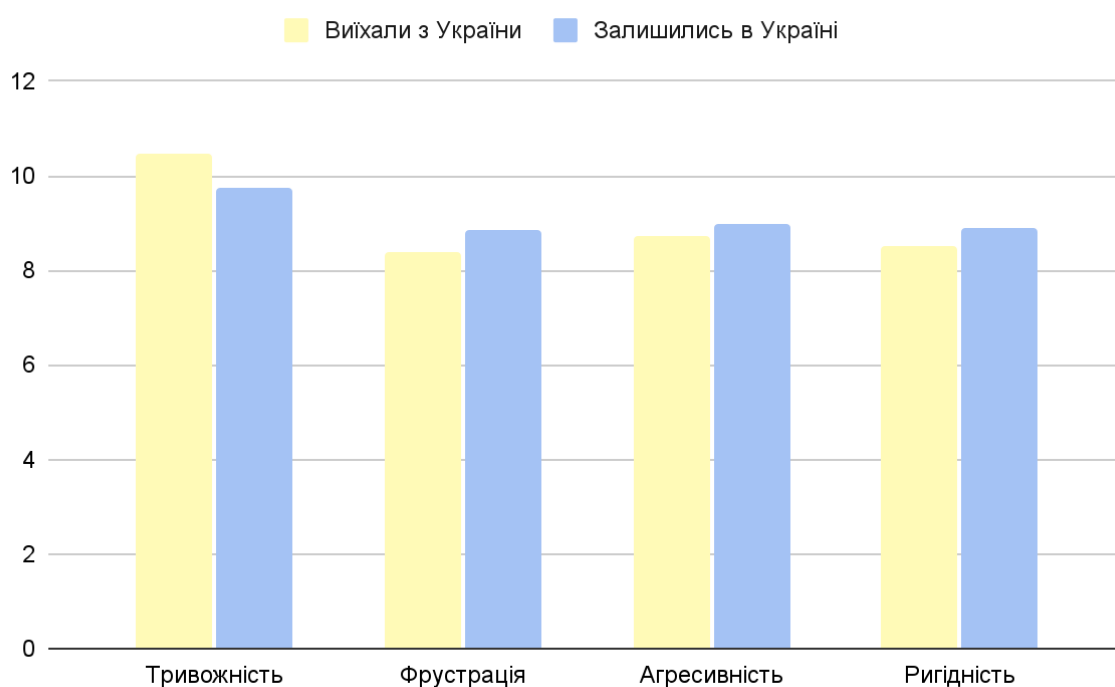


Рис. 1.1 Порівняння рівня тривожності у людей залежно від того, чи залишились вони в Україні.

Як ми бачимо з діаграми, люди, що виїхали з України, мають більшу тривожність (10,48) у порівнянні з тими, хто залишився (9,74). Це пов'язано з тим, що для будь-якої людини, виїзд з країни в умовах війни, як біженець, супроводжується втратою звичних умов життя, наприклад, дому, роботи, друзів, часом, загибель рідних. До того ж закордоном біженців чекає невідоме майбутнє, в той час як в Україні лишаються їх близькі, в небезпеці обстрілів росією. Відповідно, все це природно викликає вищий рівень

тривожності, ніж у тих, хто лишається жити в себе вдома, і навіть прагнення безпеки не буде компенсувати занепокоєння.

Також наведені дані показують, що люди, які залишились в Україні, більш фрустровані (8,86 проти 8,40), агресивніші (8,98 проти 8,71) та ригідніші (8,88 проти 8,53).

Завдяки дослідженню, можна констатувати, що отримані показники пов'язані з певними особливостями життя українців. Тобто фрустрація це стан, коли особа відчуває розчарування, навіть стрес, через незадоволення її потреб чи бажань. Відповідно, такий рівень фрустрації (8,86 проти 8,40) в українців спровокований їх постійним перебуванням у небезпечних умовах, переживання обстрілів, руйнування помешкань, можливі травми, ночі сну в підвалах - все це і породжує сильне відчуття незадоволеності власним життям, яке проявляється у вищій фрустрації.

Агресивність це короткочасний емоційний стан або риса характеру людини, що проявляється у її гніві, злості по відношенню до інших, якщо ті заважають досягати мети. Відповідно, подібний рівень агресивності (8,98 проти 8,71) в українців спровокований життям у стресовому середовищі, яке задіює захисні механізми психіки, де агресія є ключовим способом психологічного виживання, до прикладу, боротьба за життя, справедливість, спокій – відстоювання себе, як частини нації, яку вирішив знищити сусідський народ.

Ригідність це повна або часткова недієздатність людини до зміни свого запланованого напрямку та свідомості, тобто небажання і страх змінити те, що дійсно вимагає змін. Відповідно, подібний рівень ригідності (8,88 проти 8,53) в українців спровокований знову ж таки постійною небезпекою, де особа застосовує лише перевірені та стійкі моделі поведінки. В даній ситуації бажання змін знижується, натомість посилюється ригідність як психічна одноманітність, з метою збереження власної стабільності.

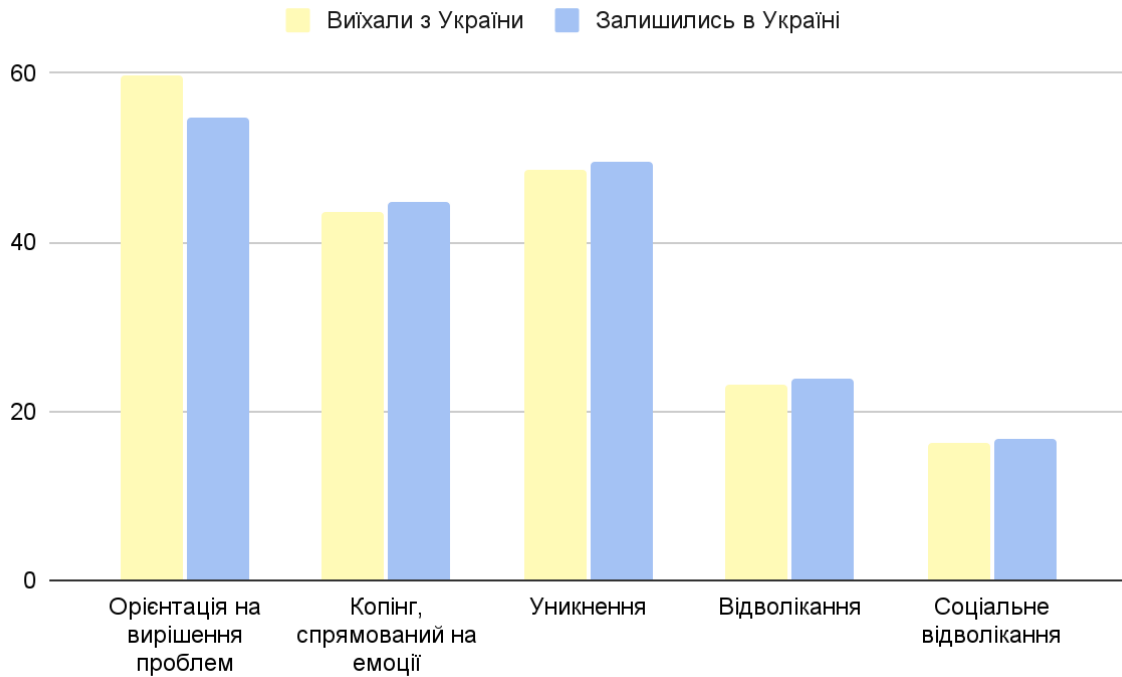


Рис 1.2 Порівняння стратегій копінг-поведінки у людей залежно від того, чи залишились вони в Україні.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях також дозволила нам виявити, що люди мають різні рівні вираженості копінгових стратегій. При цьому варто зауважити, що хоча ступінь прояву кожного копіngu відрізняється між двома групами респондентів, загальна пріоритетність є однаковою для всіх: найчастіше люди обирають орієнтацію на вирішення проблем, потім уникнення, потім - копінг, спрямований на емоції, потім - відволікання, і на останньому місці - соціальне відволікання. Такий феномен можна пояснити тим, що незалежно від місця перебування людини, вона все одно, за будь-якої небезпеки, в першу чергу, буде намагатись вирішити проблему, яка дає їй відчуття загрози, тобто вирішує базову потребу у безпеці та контролі ситуації. Коли це неможливо, особа намагається психологічно уникнути травматичних подій, часом, може вдаватись до пошуку емоційної розрядки. Згодом, людина може обирати будь-які варіації відволікань, наприклад, хобі чи побутові справи; або переходить до соціального відволікання у вигляді спілкування чи жартів.

Люди, які виїхали з України, більш орієнтовані на вирішення проблем (59,71), ніж ті, хто залишились (54,87). Такі показники можна легко пояснити потребою людини, яка виїхала, швидко адаптуватись до нових умов. До прикладу, швидко знайти житло, оформити документи, пройти мовні курси, щоб вийти на нову роботу і якісно жити далі. Тому саме організація нового життя змушує людей частіше використовувати раціональні стратегії вирішення проблем.

Люди, які залишились в Україні, більше орієнтуються на емоції, уникають, відволікаються і соціально відволікаються. Даний феномен варто пояснити за кожним пунктом.

У першу чергу, для тих, хто залишився в Україні, емоційна реакція переважає через неможливість контролювати обставини навколишніх подій. У таких ситуаціях українці частіше реагують емоційно — страхом, гнівом чи сумом.

По-друге, постійний стрес або страх смерті, який переживають люди в Україні, змушує їх психіку захищатися механізмами витіснення травмуючих думок. Це виражається у запереченні небезпеки або ігноруванні тривожних новин.

І по-третє, особи, які перебувають на території України під час війни, усвідомлено, намагаються відволікати себе від тривог через рутинні справи, нові хобі або відновлення давно забутих інтересів. Такі дії допомагають організму зберігати психічну рівновагу. До цього часто долучаються соціальні способи відволікання: спілкування з іншими, використання гумору серед друзів, відвідування стендап-комедій чи інших заходів, що зменшують почуття самотності та емоційного виснаження. Це особливо актуально під час війни.

Перед підбиттям висновків слід зазначити, що хоча показники психологічних переживань між різними групами українців мають статистично значущі відмінності, вони не є настільки різючими, щоб говорити про принципово

різні досвіди війни серед цивільних залежно від їхнього місцезнаходження. Як ті, хто знаходиться в Україні, так і ті, хто виїхав за кордон, мають підвищені рівні тривожності порівняно з нормативними значеннями. Місце перебування впливає лише на ступінь виразності цих показників, але не трансформує їх у протилежність.

Таким чином, проведений аналіз дозволив сформулювати важливі висновки щодо психологічних особливостей українців, залежно від їхнього рішення залишитися в країні або виїхати за кордон під час війни. З'ясовано, що такі параметри, як стійкість до стресу, позитивне ментальне здоров'я та толерантність до невизначеності, не залежать від факту переїзду. Це свідчить про те, що зазначені характеристики здебільшого обумовлені внутрішніми психологічними ресурсами людини, а не зовнішніми умовами. Водночас переїзд істотно впливає на рівень тривожності, який є вищим у тих, хто покинув Україну, зумовлений втратою звичного способу життя та невизначеності майбутнього. Особи, які залишаються в країні, демонструють підвищений рівень агресивності, фрустрації і ригідності, що пояснюється постійною загрозою існування у цьому світі, потребою жити в умовах воєнних реалій і пристосуванням до екстремальних ситуацій. Щодо подолання стресу, українці за кордоном віддають перевагу практичним рішенням, тоді як ті, хто залишається на батьківщині, частіше звертаються до емоційних стратегій і соціальної підтримки.

3.2. Порівняння психічного стану чоловіків та жінок

Також ми проаналізували досліджувану вибірку з метою виявити статеві відмінності в ментальному здоров'ї респондентів, пов'язаного з травмою війни.

Так само, як і в попередньому розділі, пошук релевантних відмінностей у результатах дослідження проводився за допомогою Т-тесту з використанням коефіцієнта Левіна (коефіцієнт більший за 0,5 говорить про статистично вагому різницю між середніми показниками обраних вибірок). Результати наводимо в таблиці нижче.

Шкала	Коефіцієнт Левіна	Наявність різниці
Тривожність	0,245	Є
Фрустрація	0,210	Є
Агресивність	0,855	Є
Ригідність	0,854	Є
Стійкість до стресу	0,236	Є
Ментальне здоров'я	<0,001	Немає
Толерантність до невизначеності	0,960	Є
Орієнтація на вирішення проблем	<0,001	Немає

Копінг, спрямований на емоції	<0,001	Немає
Уникнення	0,503	Є
Відволікання	0,951	Є
Соціальне відволікання	0,967	Є

Таблиця 1.2 Перевірка наявності статистично вагомої різниці між жінками та чоловіками

Як можна побачити з таблиці, статистично вагомі відмінності між чоловіками та жінками спостерігаються за шкалами тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, стійкості до стресу, толерантності до невизначеності; а серед копінгів - уникнення, відволікання та соціального відволікання.

Водночас, за рівнем ментального здоров'я, орієнтацією на вирішення проблем та копінгом, спрямованим на емоції, і чоловіки, і жінки виявились на одному рівні. Подібний результат можна спробувати пояснити за такою логікою, що обидві статі мають приблизно однаковий рівень здоров'я, проте досягають вони його різними способами. Таким чином, не можна стверджувати про те, що комусь з особин легше або важче, краще чи гірше.

Результати порівняння середніх значень наводимо в діаграмах, а обрахунки виносимо в додатки (Додаток 2).

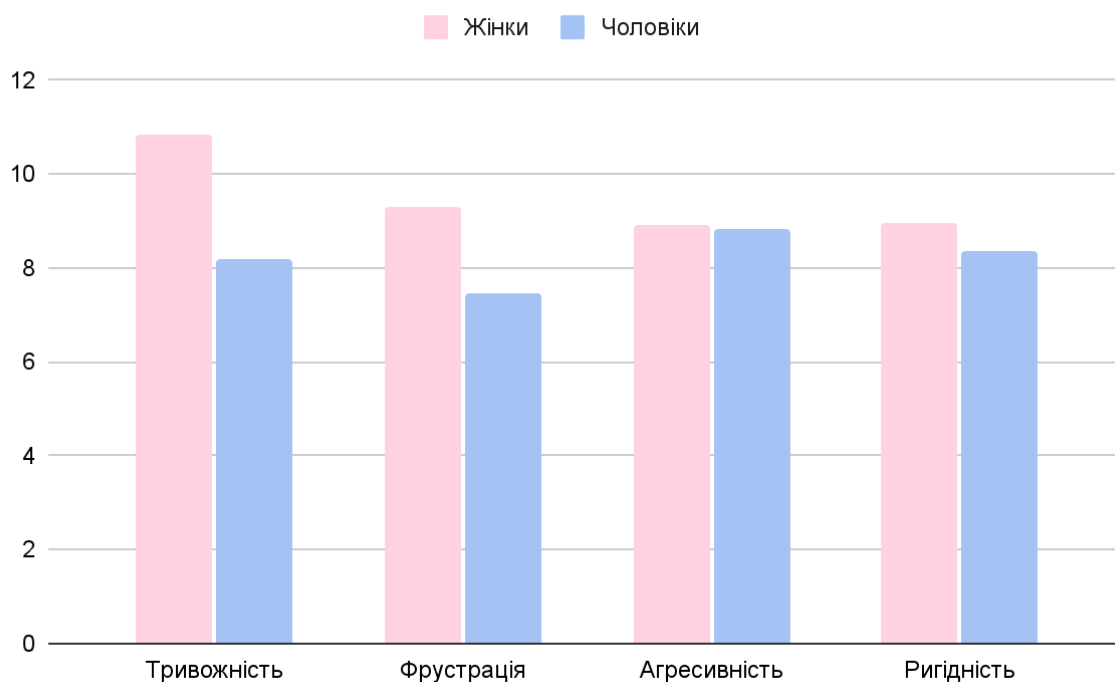


Рис. 1.4 Порівняння рівня тривожності та фрустрації у жінок та чоловіків

Як видно з таблиці, найбільша відмінність між чоловіками знаходиться в рівнях тривожності та фрустрації.

Показник тривожності у жінок склав 10,86, тоді як у чоловіків - 8,21. Дані показники пояснюються тим, що за правило, жінкам притаманна підвищена емоційна чутливість і схильність до переживань, що значною мірою обумовлено як біологічними чинниками, так і соціальними впливами, такими як гендерна соціалізація та виховання. У кризових ситуаціях вони часто концентрують увагу на безпеці своїх близьких і турботах про їхнє майбутнє, що призводить до посилення тривожності.

Виявленим показником фрустрації у жінок став 9,32, тоді як у чоловіків - 7,45. Отримані результати можуть бути пояснені тим, що фрустрація виникає тоді, коли людина стикається із, на її думку, нездоланими перепонами. Для жінок ця емоційна реакція часто пов'язана з внутрішнім конфліктом між бажанням контролювати обставини та неможливістю реалізувати це

прагнення. У стресових умовах вони схильні зосереджуватися на деталях, прагнучи знайти шлях до емоційного вирішення проблеми, але це лише загострює розчарування через невиправдані очікування.

В той час різниця в рівні агресивності між чоловіками та жінками існує, але вона мінімальна: у жінок цей показник складає 8,91, а у чоловіків - 8,95. Такі показники можуть свідчити про те, що в умовах війни або посиленого стресу рівень агресії в обох статей зростає майже однаково. Зазвичай агресія у чоловіків виявляється більшою, проте за нинішніх обставин, в умовах тривалого стресу, відчуття постійної напруги змушує жінок проявляти агресію як реакцію на безсилля або як захисту, здебільше найдорожчого, дітей.

У жінок також спостерігається вищий рівень ригідності - 8,94 проти 8,38 у чоловіків. Дані показники можна припустити, що значною мірою це пояснюється прагненням жінок до стабільності та організованості в складних умовах війни. Жінки демонструють адаптивні механізми, зберігаючи знайомі звички, традиції та правила, щоб частково контролювати нестабільність.

Також з цікавих спостережень можна помітити, що домінуючим переживанням подій у жінок є тривожність, а у чоловіків - агресивність. Це явище, припускаю, можна пояснити гендерними відмінностями в емоційній регуляції. Жінки частіше переживають стрес внутрішньо через страх, тривогу чи сумніви, тоді як чоловіки зазвичай реагують назовні через агресію або протест.

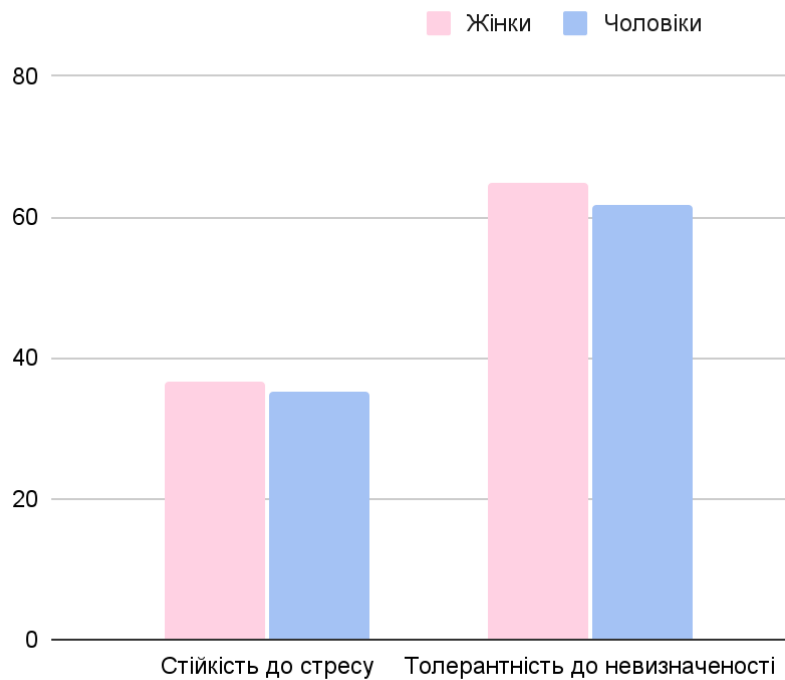


Рис. 1.5 Порівняння стійкості до стресу та толерантності до невизначеності у жінок та чоловіків

За показником стійкості до стресу жінки мають середнє значення 36,53, а чоловіки - 35,31. Однак, інтерпретуючи результати цього тесту, потрібно не забувати, що нижчий бал за даною методикою говорить про вищу стресостійкість. Отож, чоловіки, в середньому, мають трохи вищий рівень стресостійкості. Менша схильність чоловіків до емоційного реагування на стресові обставини значною мірою зумовлена соціальними установками, згідно з якими вони повинні контролювати себе і придушувати прояви слабкості, що сприяє їхньому кращому опору стресу.

Толерантність до невизначеності – жінки мають середній результат 64,95, а чоловіки - 61,76. Першочергово, варто зазначити, що толерантність до невизначеності вимагає здатності ефективно приймати рішення за умов неповної або неточної інформації. Зазвичай жінкам важче переносити ситуації невизначеності, оскільки вони емоційно глибше залучені в соціальний контекст і частіше намагаються передбачити майбутні наслідки для себе та своїх близьких, особливо коли планування є неможливим.

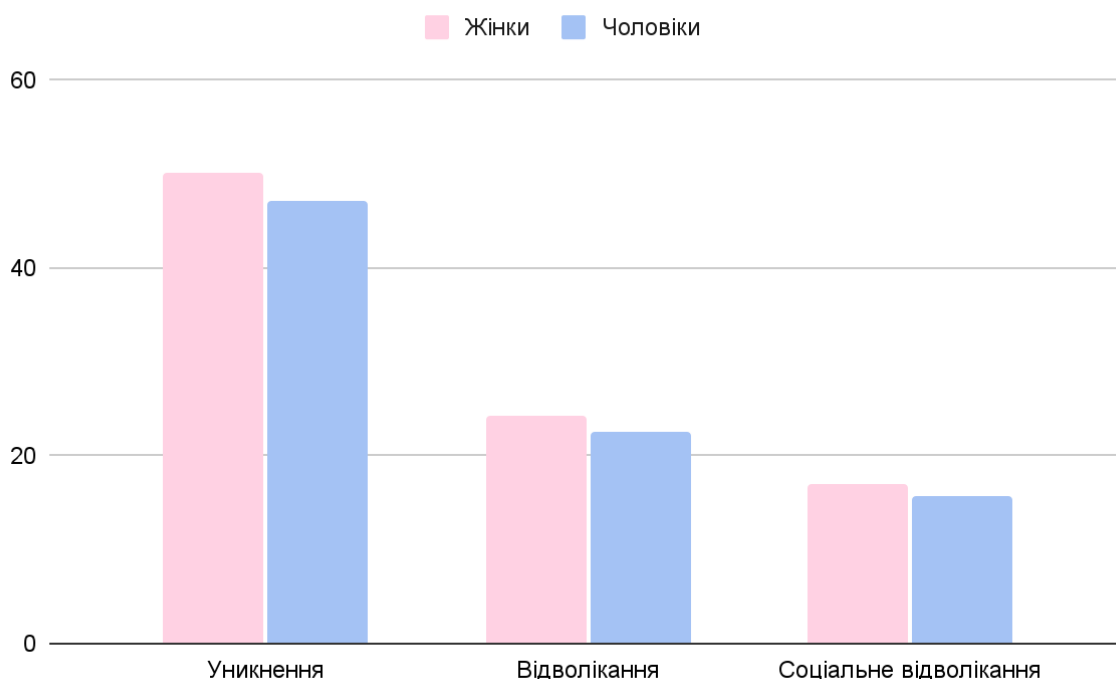


Рис. 1.6 Порівняння стратегій копінг-поведінки у жінок та чоловіків

Якщо говорити про стратегії копінг-поведінки, до яких частіше вдаються різні статі, то їх пріоритетність залишатиметься однаковою. Однак, при цьому, ми спостерігаємо, що у жінок більше виражена схильність до уникнення (50,25), відволікання (24,16) та соціального відволікання (16,94). Для чоловіків відповідні середні показники даних шкал становлять 47,17, 22,50 та 15,74 балів. Отримані результати дослідження показують те, що жінки частіше звертаються до емоційних і соціальних методів зменшення напруги, оскільки відчувають більшу потребу в емоційній підтримці. Вони краще усвідомлюють свої емоції і знаходять відраду в спілкуванні чи побутових справах, тоді як чоловіки більше схильні до самостійного вирішення проблем або їх ігнорування.

Таким чином, дослідження статевих відмінностей у психологічних реакціях на травматичні події війни виявило значні розбіжності між жінками та чоловіками. У жінок спостерігається вищий рівень тривожності й фрустрації, що пояснюється їхньою емоційною чутливістю, більшою зосередженістю на сімейних турботах і підтримці соціальних зв'язків. Однак агресивність в

умовах війни проявляється майже однаково у чоловіків і жінок, що пояснюється їх однаково високим рівнем стресу і постійними загрозами власної безпеки. Зокрема чоловіки демонструють дещо вищу стресостійкість завдяки сформованим соціальним моделям щодо контролю емоцій. У подоланні стресу жінки частіше використовують стратегії уникнення та соціального відволікання, тоді як чоловіки надають перевагу практичному вирішенню або ігноруванню проблем.

3.3. Ступінь вираженості параметрів тривожності, толерантності до невизначеності та стійкості до стресу залежно від рівня ментального здоров'я

Однією з цілей проведеного дослідження було порівняння характеристик психіки людини (тривожності, стійкості до стресу, толерантності до невизначеності та копінг-стратегій) залежно від ментального здоров'я. З цією метою ми розділили вибірку на три групи, залежно від отриманих результатів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-Scale): низький рівень ментального здоров'я (168 респондентів), середній рівень (117 респондентів), та високий рівень (83 респонденти). Таблиця з відповідними результатами наведена в Додатку 3.

Розглянемо ж ближче, як рівень ментального здоров'я пов'язаний з тривожністю.

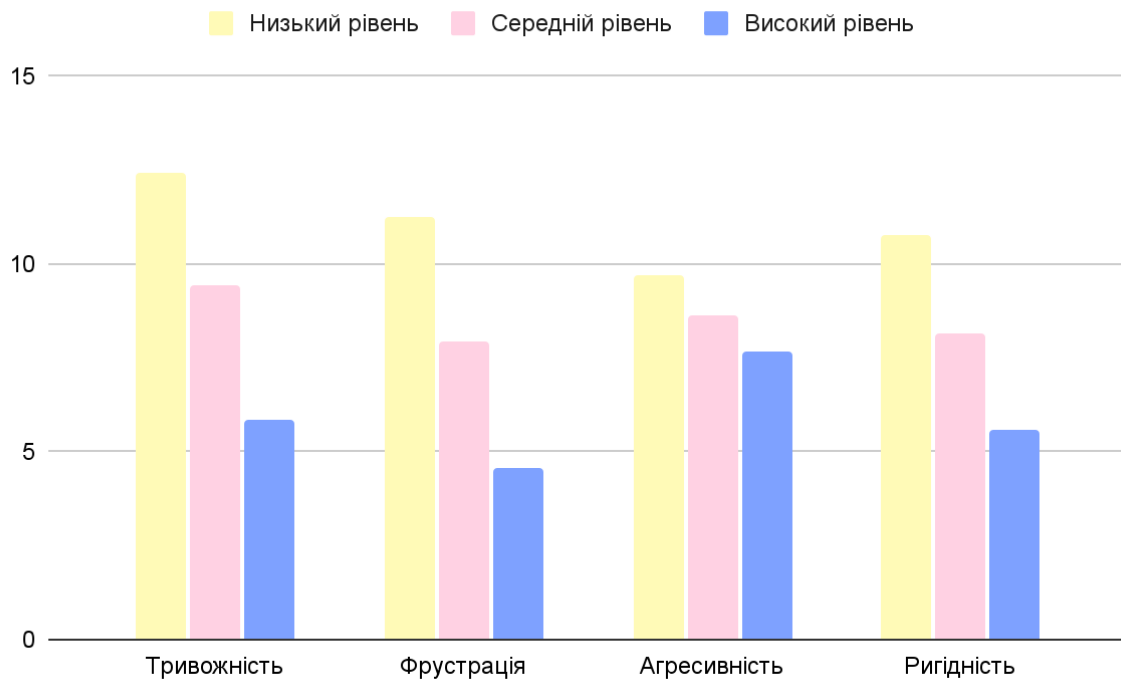


Рис. 1.7 Порівняння рівнів тривожності залежно від ментального здоров'я

За всіма чотирма компонентами спостерігається поступовий спад тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності із зростанням ментального здоров'я. Так, для людей з низьким рівнем ментального здоров'я ці психічні феномени будуть найяскравіше проявлені: тривожність - 12,43, фрустрація - 11,26, агресивність - 9,68, ригідність - 10,75. Для людей з середнім рівнем ментального здоров'я їх вираженість спадає: тривожність - 9,43, фрустрація - 7,95, агресивність - 8,61, ригідність - 8,13. Для частини респондентів з високим рівнем ментального здоров'я ці показники найбільш наближені до здорових - тривожність - 5,84, фрустрація - 4,59, агресивність - 7,67, ригідність - 5,61. Не забуваємо, що досліджується вибірка, що перенесла і продовжить переносити травму війни, чия психіка відповідно адаптується до навколишньої реалії.

Таке явище пояснюється результатами дослідження. Тобто зі ростом показників ментального здоров'я респондентів спостерігається поступове зниження рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Така

тенденція є закономірною, адже високий рівень ментального здоров'я вказує на розвинені навички емоційної регуляції, здатність до адаптації, ефективний самоконтроль та внутрішню стабільність.

Люди з низьким рівнем ментального здоров'я мають значно обмеженіші ресурси для ефективного реагування на стресові умови. Вони частіше зазнають тривоги, відчують фрустрацію, яка проявляється як безсилля перед непростими ситуаціями, демонструють імпульсивну агресію та психологічну ригідність — негнучкість, яка створює перешкоди для адаптації. У контексті війни, де зовнішнє середовище надзвичайно нестабільне, ці симптоми ще більше загострюються. Таким чином, зниження негативних проявів у групах людей із середнім і високим рівнями ментального здоров'я свідчить про їхню здатність краще адаптуватись до реалій війни.

Також варто звернути увагу на те, що в осіб з високим рівнем ментального здоров'я серед вимірюваних методикою параметрів найбільш виражена агресивність, а найменш — фрустрація. Цікаво, що високий рівень ментального здоров'я не виключає агресивності, але ця риса набуває іншого характеру. Її можна розглядати як прояв рішучості, здатності захищати свої межі або продовжувати боротьбу попри труднощі. Це не про активне прагнення конфліктів чи вираження злості, а радше про внутрішню силу, необхідну для виживання у важких умовах війни. Фрустрація, зі свого боку, відображає розчарування через нездійснені очікування. Проте особи із сильним ментальним здоров'ям краще сприймають обмеження і швидше адаптуються до змін, не витрачаючи сил на опір того, що неможливо змінити.

Натомість, у людей з середнім та низьким рівнем ментального здоров'я - найбільш вираженою є тривожність, а найменш - агресивність або фрустрація. Такі показники свідчать про те, що тривожність найчастіше проявляється в невпевненості та страхах щодо майбутнього, особливо в умовах багаторічної війни. Водночас фрустрація й агресивність сигналізують

про те, що психіка людей із низьким ментальним здоров'ям часто сконцентрована на переживаннях замість активних дій.

В окремій діаграмі розглянемо психологічні феномени, які вимірювались самостійними методиками: тест «Стійкість до стресу», опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності».

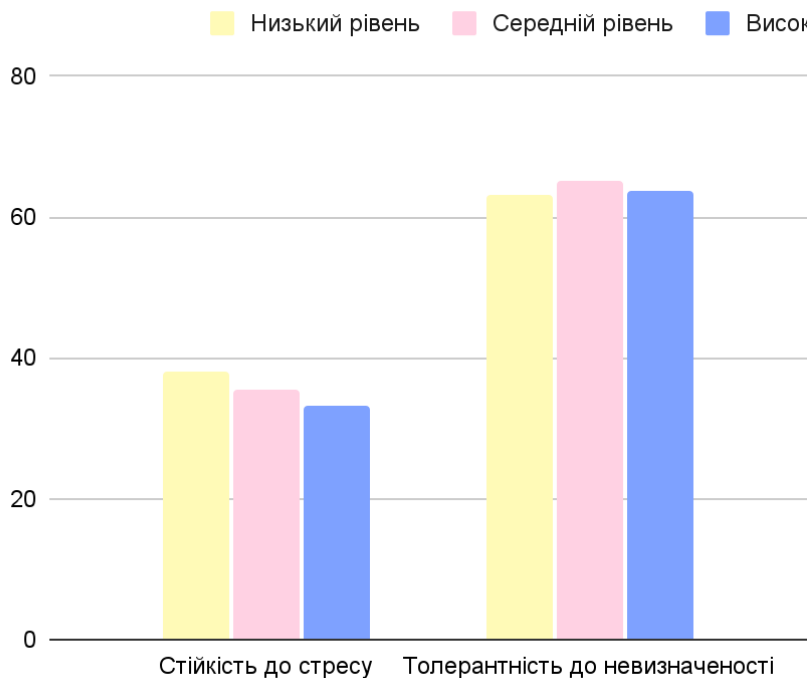


Рис. 1.8 Порівняння стійкості до стресу та толерантності до невизначеності залежно від ментального здоров'я

За рівнем стійкості до стресу респонденти відрізняються наступним чином: найвищим цей показник є у частини респондентів з високим рівнем ментального здоров'я (33,3), найнижчим - у респондентів з низьким рівнем ментального здоров'я (37,92). У людей з середнім рівнем ментального здоров'я рівень стійкості до стресу, у порівнянні з іншими, знаходиться посередині (35,56). Отримані дані чітко пояснюються тим, що групи людей із високим рівнем ментального здоров'я мають більше психологічних ресурсів, краще розвинуті копінг-стратегії та вищу здатність до рефлексії. У людей із слабким психологічним станом психіка може бути перевантажена

травматичним досвідом, що суттєво знижує їх здатність до адаптації. Це може призводити до більшої імпульсивності, неорганізованості та вразливості до стресу.

Коли мова йде про толерантність до невизначеності, то результати всіх трьох підгруп є дуже близькими між собою, при чому у людей з середнім рівнем ментального здоров'я толерантність до невизначеності виявилась найкращою. Отож, в балах це становить 63,03 при низькому рівні ментального здоров'я, 65,26 при середньому рівні ментального здоров'я, та 63,75 при високому рівні ментального здоров'я. Отож, особливо цікавим є висновок щодо толерантності до невизначеності, яка виявилася майже не пов'язаною з рівнем ментального здоров'я українців. Такий результат можна пояснити умовами війни, у яких сам контекст життя став максимально непередбачуваним для кожного без винятку. Навіть люди з сильним ментальним здоров'ям неспроможні повністю контролювати зміни чи звикнути до постійних ризиків на кшталт нічних обстрілів, загальної нестабільності, втрати фізичних чи матеріальних ресурсів тощо. Усі змушені пристосовуватись до життя одним днем, без чіткої перспективи майбутнього, що й стандартизує показники толерантності.

Невелике зростання толерантності до невизначеності у групі зі середнім рівнем ментального здоров'я може бути пов'язане з перебуванням в активній фазі адаптації. Такі респонденти демонструють гнучкість у реагуванні на зміни, але ще не настільки «застиглі» або надто спокійні, що дозволяє їм легше приймати невідоме та пристосовуватися до нових умов життя.

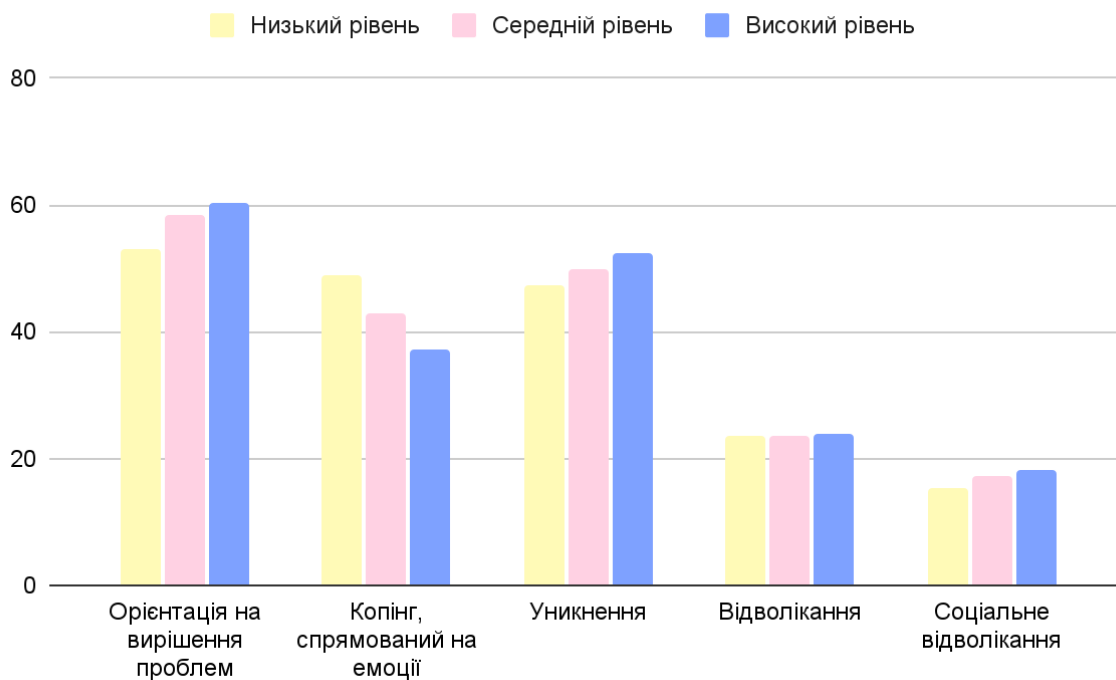


Рис. 1.9 Порівняння стратегій копінг-поведінки залежно від ментального здоров'я

Щодо стратегій копінг-поведінки, залежно від рівня ментального здоров'я, маємо наступну картину:

- Високий рівень ментального здоров'я - орієнтація на вирішення проблем (60,48), уникання (52,3), копінг, спрямований на емоції (37,08), відволікання (23,92) та соціальне відволікання (18,05).
- Середній рівень ментального здоров'я - орієнтація на вирішення проблем (58,5), уникання (49,96), копінг, спрямований на емоції (42,84), відволікання (23,51) та соціальне відволікання (17,19).
- Низький рівень ментального здоров'я - орієнтація на вирішення проблем (53,19), копінг, спрямований на емоції (49,08), уникання (47,21), відволікання (23,53) та соціальне відволікання (11,91).

Оглядаючи дану статистику, можна помітити, що для респондентів з високим та середнім рівнем ментального здоров'я пріоритет у використанні копінг-

стратегій однаковий, в якому головне місце посідають вирішення проблем та уникання. Однак, при низькому ментальному здоров'ї на передній план виходить копінг, спрямований на емоції.

Також варто звернути увагу і на саму частоту прибігання до копінг-стратегій: для всіх досліджуваних шкал, крім копінгу, спрямованого на емоції, люди з найкращим станом ментального здоров'я найбільше використовують копінги. Відповідно, підсумовуючи, респонденти з високим і середнім рівнем ментального здоров'я демонструють схожу структуру копінг-стратегій, у якій домінують орієнтація на вирішення проблем і уникання. Це свідчить про баланс між активними діями та обережним уникненням стресу. Такий підхід вказує на адаптивність, зокрема здатність діяти там, де це можливо, і емоційно відмежовуватися в ситуаціях, що не піддаються контролю. Проте при низькому рівні ментального здоров'я пріоритет зміщується до емоційного копінгу, що означає схильність до стримування внутрішніх переживань, таких як страх і тривога. Такі стратегії, як уникнення реальності чи самозаспокоєння, менш ефективні в довгостроковій перспективі. Також важлива частота використання копінг-стратегій: люди з високим рівнем ментального здоров'я частіше вдаються до активних копінгів, окрім емоційних, що свідчить про їхню психологічну залученість у подолання викликів, натомість особи з низьким рівнем ментального здоров'я можуть опинитися у стані занепаду, коли копінг-реакції мінімальні.

Для більш зручного та наглядного підбиття підсумків, зведемо отримані результати в єдину таблицю.

	Низьке ментальне здоров'я	Середнє ментальне здоров'я	Високе ментальне здоров'я
--	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

Тривожність	Середня	Середня	Низька
Фрустрація	Середня	Середня	Низька
Агресивність	Середня	Середня	Середня
Ригідність	Середня	Середня	Низька
Стійкість до стресу	Середня	Середня	Середня
Толерантність до невизначеності	Низька	Низька	Низька
Орієнтація на вирішення проблем	28,2%	30,46%	31,53%
Копінг, спрямований на емоції	26,05%	22,41%	19,33%
Уникнення	25,06%	26,02%	27,2%
Відволікання	12,49%	12,24%	12,4%
Соціальне	8,15%	8,95%	9,04%

відволікання			
--------------	--	--	--

Таблиця 1.3 Порівняння результатів тривожності, стійкості до стресу, толерантності до невизначеності та копінг-стратегій залежно від ментального здоров'я

Оглядаючи результати тестів з дослідження тривожності, стійкості до стресу, толерантності до невизначеності та копінг-стратегій залежно від ментального здоров'я, можна сформулювати наступні закономірності.

Багато в чому стан людей з різними рівнями ментального здоров'я схожий між собою. Наприклад, рівень агресивності та стійкість до стресу в усіх групах залишаються середніми, а толерантність до невизначеності загалом низька. Це зумовлено тим, що психічне здоров'я в умовах війни залежить не лише від індивідуальних особливостей, а й від загальної реальності. Постійна загроза смерті, втрата безпеки та невизначене майбутнє негативно впливають на психіку незалежно від її початкового стану. Спільнота одночасно навчається виживати, обмежувати емоції та не демонструвати слабкість, що призводить до більш уніфікованої поведінки.

Далі порівнюючи групи людей з різними рівнями ментального здоров'я, ми бачимо, що вибірка “високий рівень ментального здоров'я” найбільше відрізняється від двох інших. Для цих людей характерні нижчі тривожність, фрустрація, ригідність, толерантність до невизначеності, на додачу до частішого використання копінгів. Це природньо, адже люди з високим ментальним благополуччям мають більше внутрішніх ресурсів: емоційну стійкість, здатність до саморегуляції, усвідомлене мислення та гнучкість у поведінці. Це знижує схильність до тривожності й фрустрації. Стійке ментальне здоров'я дозволяє розуміти межі контролю та уникати деструктивних станів.

У той же час, основна різниця між середнім та низьким рівнями ментального здоров'я груп полягає у копінг-стратегіях. Таке явище пояснюється тим, що обидві групи мають високий рівень тривожності й фрустрації. Проте середня група ще використовує механізми подолання труднощів, наприклад, копінги, орієнтовані на дію, тоді як у групі з низьким ментальним здоров'ям переважає емоційний копінг чи мінімальна активність. Простіше кажучи, копінг визначає межу між адаптивною та дезадаптивною поведінкою, що впливає на здатність людини підтримувати свою функціональність або зануритися в емоційне вигорання.

Можна підбити підсумок, що аналіз рівня ментального здоров'я показав його тісний зв'язок із такими характеристиками, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Вищий рівень ментального здоров'я сприяє зменшенню цих негативних проявів, що підкреслює значення розвинутих психологічних ресурсів для адаптації людини до воєнних умов. Люди з низьким рівнем ментального здоров'я демонструють найбільший ступінь негативних станів через недостатність ресурсів для подолання стресу та регуляції емоцій. Ті з них, хто має середній чи високий рівень ментального здоров'я, застосовують комбіновані стратегії активних дій та помірному уникання стресових ситуацій. Натомість особи з низькими показниками частіше звертаються до емоційно орієнтованих стратегій, які є менш ефективними за тривалого впливу стресу.

3.4 Кореляції ментального здоров'я з іншими параметрами

За допомогою кореляційного аналізу ми маємо можливість ближче дослідити взаємозв'язок між наявними в дослідженні змінними. При підготовці до нього важливо перевірити вибірки на предмет нормальності розподілу та лінійності зв'язків. Це допоможе нам краще зрозуміти зв'язок між змінними,

підібрати правильний коефіцієнт та детальніше описати спостережені закономірності.

Шкала	Коефіцієнт нормальності
Тривожність	<0,001
Фрустрація	<0,001
Агресивність	<0,001
Ригідність	<0,001
Стійкість до стресу	<0,001
Ментальне здоров'я	0,033
Толерантність до невизначеності	0,018
Орієнтація на вирішення проблем	0,006
Копінг, спрямований на емоції	<0,001
Уникнення	0,005
Відволікання	<0,001
Соціальне відволікання	<0,001

Таблиця 1.4 Тест нормальності Калмагорова-Смірнова для перевірки розподілу результатів дослідження

Як видно з таблиці, всі шкали, окрім ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, орієнтації на вирішення проблем та уникнення відповідають вимогам нормального розподілу. Що стосується вищеназваних, з попередніх підрахунків ми знаємо, що досліджувані респонденти мають перехил в сторону інтолерантності до невизначеності та високої орієнтації на вирішення проблем.

Для перевірки лінійності зв'язків проводимо тест P-Plots (результати наведені в Додатках 4). З нього можна зрозуміти, що всі кореляції, крім віку з орієнтацією на вирішення проблем, мають лінійний зв'язок. Це означає, що у всіх випадках, крім вищезазначеного, використовуємо коефіцієнт Пірсона, а в іншому випадку - Спірмена.

		Вік
Орієнтація на вирішення проблем	Spearman's rho	0,280**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.5 Кореляція між віком та орієнтацією на вирішення проблем

Перший зв'язок, на який варто звернути увагу - між віком та орієнтацією на вирішення проблем. Ця кореляція пряма та сильно виражена, що означає: люди старшого віку мають більшу схильність до того, щоб у стресових ситуаціях намагались вирішити ситуацію, що трапилась. Це безпосередньо пов'язано з віком людини, адже з часом накопичується життєвий досвід, що сприяє кращому аналізу ситуацій і конструктивним діям замість емоційної реакції. Старші респонденти, імовірно, вже стикалися з різними кризами і труднощами, тому в них сформувався стабільніший підхід до подолання

стресу через пошук реальних рішень, а не уникнення ситуацій чи емоційні прояви.

		Тривожність
Фрустрація	Pearson Correlation	0,666**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Агресивність	Pearson Correlation	0,230**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Ригідність	Pearson Correlation	0,545**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Стійкість до стресу	Pearson Correlation	0,417**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Ментальне здоров'я	Pearson Correlation	-0,555**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Копінг, спрямований на емоції	Pearson Correlation	0,586**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Уникнення	Pearson Correlation	-0,143**
	Sig. (2-tailed)	0,006
Соціальне відволікання	Pearson Correlation	-0,204**

	Sig. (2-tailed)	<0,001
--	-----------------	--------

Таблиця 1.6 Кореляція між тривожністю та фрустрацією, агресивністю, ригідністю, стійкістю до стресу, ментальним здоров'ям, копінгом, спрямованим на емоції, уникненням та соціальним відволіканням
Наступними розглянемо, які кореляції було виявлено з тривожністю в рамках проведеного дослідження.

Тривожність та фрустрація мають сильний прямий взаємозв'язок. Цей феномен пояснюється тим, що тривожні люди реагують гостріше на перешкоди, які заважають досягти мети, що і викликає фрустрацію. Їхній психічний стан менш стійкий до невдач або нестабільності, тому фрустраційна реакція посилюється разом із зростанням тривоги.

Ригідність також напряду пов'язана зі зростанням тривожності. Це пояснюється тим, що особи з жорстким характером або ті, хто важче пристосовується до змін, складніше їх переживають. В умовах війни це посилює тиск, оскільки таким людям важко адаптуватися, що веде до підвищення рівня тривожності.

Стійкість до стресу має пряму обернену кореляцію з тривожністю. Такі дані пояснюються тим, що люди з високою стресостійкістю краще регулюють свої емоційні реакції, тобто контролюють себе в складних умовах. Вони менше схильні до очікування найгірших обставин чи паніки, характерних для тривожності. Отже, чим вища здатність людини протистояти стресу, тим менше у неї виражена тривожність.

Ментальне здоров'я має сильний обернений зв'язок із тривожністю. Адже ментальне здоров'я часто визначається через самоконтроль, здатність долати труднощі і певну емоційну стабільність, тоді як тривожність є показником дисбалансу. Відповідно, чим кращий психологічний стан людини, тим менш ймовірний розвиток тривожних реакцій.

Копінг, спрямований на емоції, також пов'язаний із тривожністю, сильною кореляцією прямого типу. Тому що тривожні люди у проблемних ситуаціях частіше піддаються емоціям замість логічної і раціональної дії. Вони шукають емоційного розрядження через сльози, скарги або злість, що відображає їхню залежність від емоційно-залежних копінг-стратегій.

Уникнення відноситься до параметрів психіки, які пов'язані з тривожністю, оберненим зв'язком високої сили. Хоч це може здаватися нелогічним, але тривожна людина часто надто фокусується на загрозах. Вона не уникає їх, а навпаки постійно обдумує можливі наслідки і страхи. Оскільки уникнення є стратегією витіснення, а не гіперфокусом, цей зв'язок є оберненим.

Соціальне відволікання також обернено корелює з тривожністю. Адже тривожна особистість часто ізолюється через страх засудження і низьку самооцінку, що ускладнює спілкування та пошук підтримки. Відповідно, і соціальна підтримка рідко використовується як копінг-стратегія.

Розглянемо, які кореляції з фрустрацією були виявлені в ході дослідження.

		Фрустрація
Агресивність	Pearson Correlation	0,251**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Ригідність	Pearson Correlation	0,608**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Стійкість до стресу	Pearson Correlation	0,358**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Ментальне здоров'я	Pearson Correlation	-0,580**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Орієнтація на вирішення проблем	Pearson Correlation	-0,306**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Копінг, спрямований на емоції	Pearson Correlation	0,607**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Уникнення	Pearson Correlation	-0,106**
	Sig. (2-tailed)	0,042
Соціальне відволікання	Pearson Correlation	-0,184**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.7 Кореляція між фрустрацією та агресивністю, ригідністю, стійкістю до стресу, ментальним здоров'ям, орієнтацією на вирішення проблем, копінгом, спрямованим на емоції, уникненням та соціальним відволіканням.

Фрустрація та агресивність мають пряму сильну кореляцію. Це пов'язано з тим, що фрустрація – це стан, що виникає, коли людина стикається з труднощами у досягненні своїх цілей через зовнішні або внутрішні перешкоди. Накопичене розчарування або невдоволення поступово провокує злість, а агресивність у таких обставинах може бути спробою подолати перешкоди, зменшити внутрішню напругу або просто є результатом низької толерантності до невизначеності.

Ригідність та фрустрація також корелюють прямим чином, з сильним зв'язком. Таке явище можна інтерпретувати як те, що для людей із

ригідністю характерна неготовність змінювати свої життєві підходи або способи вирішення проблем. Їхня неспроможність адаптуватися до нових умов часто призводить до внутрішніх конфліктів і почуття безвиході, коли звичні стратегії перестають працювати. Це і стає зародком фрустрації. Люди, які легше пристосовуються до змін, швидше знаходять альтернативні шляхи, тоді як ті, хто має високий рівень ригідності, частіше застрягають у стані скрути.

Між фрустрацією та стійкістю до стресу існує сильний взаємозв'язок оберненого типу. Такі показники пояснюються тим, що стресостійкі люди краще зберігають внутрішній спокій навіть у кризових ситуаціях. Вони сприймають реальність такою, як вона є, і мають достатньо внутрішніх ресурсів, щоб впоратися з невдачами, не надто глибоко переживаючи їх. Відповідно, вони рідше стикаються з фрустрацією, адже здатні ефективно справлятися зі складнощами.

Ментальне здоров'я та фрустрація корелюють обернено, рівень зв'язку - сильний. Варто такі результати роз'яснити тим, що люди із стабільним ментальним станом легше переживають невдачі, відчувають упевненість у майбутньому та мають високу самооцінку. Натомість ті, хто стикається із психологічними труднощами, швидко втрачають внутрішню рівновагу та емоційно виснажуються навіть через незначні складнощі, а це спричиняє глибоку фрустрацію.

Фрустрація також має сильний обернений зв'язок з орієнтацією на вирішення проблем. Тому що стратегія вирішення проблем передбачає аналіз ситуації та пошук виходу зі скрутного становища. Люди, орієнтовані на дії, не концентруються на самому факті невдачі, а намагаються знайти рішення. Вони швидше виходять зі стану розчарування, не занурюючись у тривалі переживання.

Копінг, спрямований на емоції, однак, прямо пов'язаний з фрустрацією. Подібний феномен можна пояснити тим, що емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на тимчасове зниження напруги, і не дають можливості вирішити проблему. Такі способи лише полегшують стан через такі дії, як плач або уникнення ситуацій. Однак цей ефект короткочасний і може спричиняти накопичення фрустрації.

Уникнення пов'язане із фрустрацією обернено. Адже коли людина уникає ситуацій, що викликають напругу, вона рідше стикається з труднощами безпосередньо, і тим самим менше переживає фрустрацію. Однак така поведінка не є конструктивною стратегією, оскільки проблема залишається невирішеною і просто витісняється за межі свідомості. Крім того, слабка сила зв'язку вказує на мінімальний ефект, який, до того ж, може бути тимчасовим.

Соціальне відволікання також має сильний обернений зв'язок кореляційного типу із фрустрацією. Так як соціальна підтримка виступає цінним ресурсом для зниження напруги, то завдяки підтримці люди можуть подивитися на проблему під іншим кутом, отримати пораду чи просто розділити свої емоції. Це сприяє зменшенню інтенсивності негативних почуттів та допомагає уникнути станів безпорадності або розчарування.

Перейдемо до розгляду кореляцій між агресивністю та іншими параметрами психіки.

		Агресивність
Ригідність	Pearson Correlation	0,289**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Стійкість до стресу	Pearson Correlation	0,443**

	Sig. (2-tailed)	<0,001
Ментальне здоров'я	Pearson Correlation	-0,183**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Копінг, спрямований на емоції	Pearson Correlation	0,222**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.8 Кореляція між агресивністю та ригідністю, стійкістю до стресу, ментальним здоров'ям і копінгом, спрямованим на емоції.

Агресивність має сильний, прямий кореляційний зв'язок із ригідністю. Адже як вже було описано, ригідність це психологічна негнучкість людини, її труднощі з адаптацією до нових умов або змін, загалом. Тож такі люди часто стикаються з емоцією роздратування, коли ситуація виходить за межі звичності. Відповідно, якщо в особи немає достатніх внутрішніх ресурсів для гнучкого реагування, напруга може переходити у форму агресії. Частіше за все не шукаються компроміси, а відбувається жорстка реакція – словами або діями.

Стійкість до стресу пов'язана з агресивністю сильним оберненим кореляційним зв'язком. Це пов'язано з тим, що стресостійкі особистості демонструють вищий рівень здатності до регуляції власних емоцій, уникаючи тенденції проектувати свої як позитивні, так і негативні переживання на інших, навіть у складних життєвих обставинах. Такі індивіди використовують розвинені механізми самоконтролю та ефективного управління напруженням, зокрема через фізичну активність та конструктивне спілкування. Відповідно, вони менш схильні до агресивних реакцій, які можуть слугувати як формою самозахисту, так і нападу.

Ментальне здоров'я ж, навпаки, корелює оберненим чином із агресивністю - сильний зв'язок. Тому люди з добре розвиненим ментальним здоров'ям зазвичай зберігають стабільний емоційний стан, володіють навичками саморегуляції та проявляють високий рівень емпатії. Вони здатні усвідомлювати та опрацьовувати емоції без переходу до агресивної поведінки. Водночас агресія часто сигналізує про незадоволення основних потреб та внутрішній дисбаланс, що може бути ознакою ослаблення психічного функціонування.

Наостанок, агресивність також має сильну пряму кореляцію з копінгом, спрямованим на емоції. Адже, як вже зазначалось вище, емоційно орієнтовані копінг-стратегії часто не вирішують глибинних проблем, а лише тимчасово знижують внутрішній дискомфорт, наприклад, через плач або уникнення проблеми. Коли такі стратегії не забезпечують полегшення, накопичена емоційна напруга може трансформуватись в агресію. Відповідно, люди, які частіше використовують саме такі стратегії подолання, є більш схильними до агресивної поведінки.

Наступним параметром психіки, чий кореляційні зв'язки ми розглянемо, буде ригідність.

		Ригідність
Стійкість до стресу	Pearson Correlation	0,429**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Ментальне здоров'я	Pearson Correlation	-0,497**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Орієнтація на	Pearson Correlation	-0,190**

вирішення проблем	Sig. (2-tailed)	<0,001
Копінг, спрямований на емоції	Pearson Correlation	0,517**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Уникнення	Pearson Correlation	-0,153**
	Sig. (2-tailed)	0,003
Соціальне відволікання	Pearson Correlation	-0,189**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.9 Кореляція між ригідністю та стійкістю до стресу, ментальним здоров'ям, орієнтацією на вирішення проблем, копінг, спрямованим на емоції, уникненням та соціальним відволіканням. Перший параметр, з яким ригідність має сильну обернену кореляцію - це стійкість до стресу. Такий феномен можна пояснити тим, що, як було сказано вище, ригідним особистостям властива низька адаптація до нових умов або непередбачуваних обставин, які часто є типовими для стресових ситуацій. Нездатність адекватно реагувати породжує відчуття втрати контролю над ситуацією, що своєю чергою посилює тривожність, сприяє емоційному виснаженню та знижує загальну стійкість до стресу.

Ментальне здоров'я має негативну кореляцію із ригідністю: чим вищий показник одного параметру, тим нижчий - іншого. Такі показники пояснюються тим, що ментальне здоров'я базується на здатності адаптовуватися, відновлюватися та ефективно протидіяти викликам. Натомість ригідність блокує ці механізми шляхом закріплення в сталих поведінкових моделях і переконаннях. Це підвищує ризик психоемоційного виснаження, розвитку депресивних станів і постійного відчуття тривоги.

Ригідність також негативно (обернено) пов'язана із орієнтацією на вирішення проблем, з високою силою зв'язку. Адже для ефективного розв'язання проблем необхідно демонструвати гнучкість мислення, вміння оцінювати ситуацію з різних позицій і шукати нові підходи. Ригідна особистість зазвичай дотримується шаблонних моделей дій навіть тоді, коли вони виявляються неефективними. Такі дії часто супроводжується емоційним реагуванням або ухиленням від конструктивного аналізу ситуації.

Копінг, спрямований на емоції, корелює з ригідністю сильно та прямим чином. Це пов'язано з тим, що нездатність адаптувати поведінку призводить до емоційної фрустрації. У таких обставинах людина концентрується на власному емоційному стані: скаржиться, ізолюється, плаче або злиться. Ці стратегії дають короткострокове полегшення, однак не сприяють вирішенню проблем. Як наслідок, ригідна особистість не шукає нових варіантів виходу з ситуації, залишаючись зосередженою виключно на власних емоціях.

Уникнення корелює із ригідністю обернено. Тому що ригідність часто супроводжується прагненням сильного контролю над подіями, навіть за умови марності таких зусиль. У цьому випадку особа не уникає проблеми, а намагається підлаштувати її під себе. Такий підхід відрізняється від класичного уникнення проблеми, яке передбачає переважно ігнорування або переключення уваги на інші аспекти.

Зв'язок між ригідністю та соціальним відволіканням - сильний та обернений. Адже соціальне відволікання є стратегією, яка акцентує увагу на спілкуванні, допомозі іншим і участі в соціальних активностях. Цей метод включає відкритість до взаємодії та здатність адаптуватися. У той час як ригідна людина, стикаючись із труднощами, найчастіше є замкнутою у власному світі, намагаючись зберегти контроль над звичним середовищем. Тому подібна поведінка їй, як правило, не притаманна.

Стійкість до стресу має кореляційні зв'язки з наступними змінними:

		Стійкість до стресу
Ментальне здоров'я	Pearson Correlation	-0,361**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Копінг, спрямований на емоції	Pearson Correlation	0,438**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.10 Кореляція між стійкістю до стресу та ментальним здоров'ям, копінгом та спрямованим на емоції.

Ментальне здоров'я має сильний прямий кореляційний зв'язок із стійкістю до стресу. Адже ментально здорова людина має ресурси для відновлення, володіє навичками розпізнавання та регуляції емоцій, а також здатна адаптуватися до життєвих викликів. Вона здатна долати труднощі завдяки внутрішній стійкості. Відповідно, простежується очевидний зв'язок: належне психічне функціонування підвищує здатність упоратися зі стресом.

Копінг, спрямований на емоції, також прямо корелює із стійкістю до стресу. Тому що у деяких випадках використання емоційних копінгів не варто ототожнювати зі слабкістю. Наприклад, якщо людина вміє екологічно виражати свої переживання — проговорювати чи проживати події — це стає ресурсом, а не деструктивним чинником. Тому у стресостійких людей часто краще розвинена здатність конструктивно опрацьовувати емоції, що і створює пряму кореляцію.

Перейдемо до обговорення індикаторів, що корелюють з ментальним здоров'ям.

		Ментальне здоров'я
Орієнтація на вирішення проблем	Pearson Correlation	0,366**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Копінг, спрямований на емоції	Pearson Correlation	-0,516**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Уникнення	Pearson Correlation	0,280**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Соціальне відволікання	Pearson Correlation	0,324**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.11 Кореляція між ментальним здоров'ям та орієнтацією на вирішення проблем, копінг, спрямованим на емоції, уникненням та соціальним відволіканням.

Ментальне здоров'я напряду корелює із орієнтацією на вирішення проблем, маючи сильний статистичний зв'язок із цим параметром. Це свідчить про те, що особи з кращим ментальним здоров'ям орієнтовані на конструктивне вирішення проблем. Вони прагнуть знаходити шляхи подолання труднощів замість уникнення або пасивної реакції. Ті, хто відчуває контроль над обставинами, мають більше впевненості та стійкості в умовах стресу.

Копінг, спрямований на емоції, обернено корелює із ментальним здоров'ям. Такі результати трактуються так, що частіше використання емоційно орієнтованих стратегій, таких як жалість до себе, істерики або уникнення власних почуттів, асоціюється з погіршенням ментального здоров'я. Ці підходи не вирішують першопричину проблеми, а лише тимчасово знижують

гостроту емоцій. Однак вони можуть сприяти накопиченню напруги та хронічного дистресу, який зрештою погіршує загальний психологічний стан.

Уникнення корелює із ментальним здоров'ям сильно та прямо. На перший погляд це може здаватися парадоксальним, але уникнення в деяких ситуаціях може виконувати тимчасову адаптивну функцію. Воно допомагає зменшити рівень напруги чи тривоги в короткостроковій перспективі, та запобігти надмірному емоційному виснаженню, підтримуючи загальну стабільність психіки.

Соціальне відволікання пов'язане із ментальним здоров'ям сильним прямим зв'язком. Це пов'язано з тим, що залучення до соціальних активностей, спілкування чи навіть простих розваг сприяє покращенню емоційного стану. Воно зменшує відчуття тривоги та стресу й підвищує суб'єктивне благополуччя. Соціальна взаємодія виступає потужною підтримкою для психіки під час кризових періодів.

Наступною шкалою, яка мала вагомі кореляції із досліджуваними методиками, була орієнтація на вирішення проблем.

		Орієнтація на вирішення проблем
Уникнення	Pearson Correlation	0,261**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Соціальне відволікання	Pearson Correlation	0,354**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.12 Кореляція між орієнтацією на вирішення проблем та уникненням і соціальним відволіканням.

Орієнтація на вирішення проблем корелює з уникненням. Зв'язок є прямим та сильним. Такі показники можуть свідчити про поєднання двох стратегій у поведінці, яке розглядається як прояв адаптивної гнучкості. Людина здатна застосовувати конструктивні підходи для вирішення проблем, але паралельно вдається до уникання в ситуаціях, які особливо напружені або складні, де немає потреби в невідкладному вирішенні.

Кореляція між орієнтацією на вирішення проблем та соціальним відволіканням також пряма та сильна. Це свідчить про те, що соціальне відволікання не слід завжди сприймати як пасивну чи уникаючу стратегію. Для багатьох це може бути ефективною складовою подолання труднощів. Спілкуючись із іншими, людина знаходить ресурси, отримує поради або відчуває емоційну підтримку, а це сприяє подальшому конструктивному вирішенню проблеми.

Наступним копінгом, чії кореляційні зв'язки потрібно дослідити, є копінг, спрямований на емоції.

		Копінг, спрямований на емоції
Відволікання	Pearson Correlation	0,282**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.13 Кореляція між копінгом, спрямованим на емоції, та відволіканням.

Відволікання є першим параметром, що корелює з копінгом, спрямованим на емоції. Цей зв'язок є прямим і сильно вираженим. Тому що копінг, орієнтований на емоції, включає поведінкові підходи, спрямовані на зниження внутрішньої напруги. Наприклад, зміна фокусу уваги через такі

активності, як фізичні вправи, перегляд фільмів або споживання їжі, допомагає тимчасово зменшити емоційний дискомфорт.

Наступні шкали знаходяться в рамках однієї методики, тому їх взаємна кореляція закономірна. Коротко її обґрунтуємо.

		Уникнення
Відволікання	Pearson Correlation	0,801**
	Sig. (2-tailed)	<0,001
Соціальне відволікання	Pearson Correlation	0,779**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.14 Кореляція між уникненням та відволіканням та соціальним відволіканням.

Уникнення та відволікання мають сильний прямий кореляційний зв'язок, тому що обидві стратегії часто спрямовані на уникнення безпосереднього зіткнення з проблемою, чи пов'язаними з нею емоційними переживаннями. Вони діють спільно, коли людина свідомо переключає увагу на нейтральні або приємні чинники, щоб уникнути антипатичних думок чи почуттів.

Соціальне відволікання також сильно корелює з уникненням прямим чином. Адже у багатьох випадках спілкування з іншими або участь у соціальних заходах виконують функцію відволікання, дозволяючи особі тимчасово не думати про проблему. Проте потрібно зазначити, що така стратегія не завжди є негативною, але вона лише відтерміновує вирішення проблеми і не усуває її причини.

		Відволікання
--	--	--------------

Соціальне відволікання	Pearson Correlation	0,382**
	Sig. (2-tailed)	<0,001

Таблиця 1.15 Кореляція між відволіканням та соціальним відволіканням.

Відволікання та соціальне відволікання також пов'язані сильним прямим кореляційним зв'язком. Такі показники вказують на те, що соціальна активність нерідко стає ще одним способом відволікання. У таких ситуаціях людина занурюється у взаємодію з іншими, щоб перемкнути увагу з тривожних або болісних думок. В цьому випадку зовнішні стимули висупають засобом регулювання емоційного стану, створюючи відчуття тимчасового полегшення.

Отже, кореляційний аналіз показав, що високий рівень тривожності тісно пов'язаний із фрустрацією, агресивністю, ригідністю та порушеннями сну. Люди зі значною тривожністю переважно схильні до використання емоційних копінг-стратегій, що, в свою чергу, знижує їхню здатність ефективно долати стрес. Ментальне здоров'я має тісний зв'язок з рівнем стресостійкості та орієнтацією на вирішення проблем, що підкреслює важливість розвитку цих характеристик для збереження психологічного благополуччя у кризових ситуаціях. Зокрема, здатність ефективно управляти стресом, швидко адаптуватися до змін і конструктивно вирішувати проблеми допомагає зменшити прояви негативних психічних станів, таких як тривожність, агресивність і фрустрація, що є особливо актуальним під час війни.

3.5 Регресійний аналіз

З попередньо проведеного кореляційного аналізу змінних ми змогли виявити, що змінна “ментальне здоров’я” корелює з фрустрацією, тривожністю, орієнтацією на вирішення проблем, уникненням та копінгом, спрямованим на емоції. За допомогою регресійного аналізу ми можемо дослідити, яку частину дисперсії пояснює ця підбірка факторів; або, іншими словами, яким чином та наскільки дослідження вищеперерахованих психічних феноменів здатне передбачити рівень ментального здоров’я людини.

З цією метою ми будемо лінійну регресійну модель методом *stepwise*. Якість моделі підтверджується коефіцієнтом Дурбіна-Уотсона (1,847) та Фішера (0,007), що входить в рамки норми (таблиця вказана в додатку 5). Підрахунки показують, що отримана сума факторів передбачає рівень ментального здоров’я на 51,7%, тобто трошки більше, ніж на половину. Отриману модель виносимо нижче:

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані	t	Sig.	Кореляції		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
Константа	24,868	2,035		12,222	<,001			
Фрустрація	-0,211	0,058	-0,2	-3,667	<,001	-0,58	-0,19	-0,134
Тривожність	-0,163	0,058	-0,151	-2,791	0,006	-0,555	-0,146	-0,102
Орієнтація на вирішення проблем	0,108	0,024	0,179	4,41	<,001	0,366	0,226	0,161

Уникнення	0,157	0,028	0,221	5,551	<,001	0,28	0,281	0,203
Копінг, спрямований на емоції	-0,113	0,028	-0,212	-4,067	<,001	-0,516	-0,21	-0,149
Стійкість до стресу	-0,117	0,043	-0,12	-2,709	0,007	-0,361	-0,141	-0,099
a Dependent Variable: Ментальне здоров'я								

Таблиця 1.16 Регресійна модель впливу рівня тривожності, стійкості до стресу та копінгів на загальний рівень ментального здоров'я.

З цієї таблиці можна побудувати регресійний вираз, який повідомить нам, який внесок має кожен з компонентів в формування ментального здоров'я.

$Y=24,868-0,211(\text{Фрустрація})-0,163(\text{Тривожність})+0,108(\text{Орієнтація на вирішення проблем})+0,157(\text{Уникнення})-0,113(\text{Копінг, спрямований на емоції})-0,117(\text{Стійкість до стресу})$.

З даної формули ми можемо побачити, що фактори можна схематично розділити на дві групи: ті, які сприяють покращенню ментального здоров'я, і ті, що навпаки, погіршують його. До першої ми відносимо орієнтацію на вирішення проблем та стратегію уникнення. До другої групи чинників зараховуємо фрустрацію, тривожність, копінг, спрямований на емоції, та низьку стійкість до стресу.

На перший погляд може скласти враження, що негативних факторів в дослідженні було виявлено більше, ніж позитивних. І це буде вірно, адже умови, в яких перебувають наші респонденти, переповнені негативними чинниками, спрямованими на послаблення їх ментального здоров'я. Однак, з дескриптивної частини дослідження ми також побачили, що велика кількість респондентів знаходиться в групі середнього рівня ментального здоров'я; а

частина - навіть високого. З цього можна зробити висновок, що існують інші чинники, що допомагають утримувати їх ментальне здоров'я на функціональному рівні.

Підсумовуючи отриману нами регресійну модель, варто звернути увагу на те, що найсильнішими негативними чинниками, що погіршують стан ментального здоров'я, є фрустрація та тривожність. Стійкість до стресу, та загальна спрямованість на емоції, вочевидь, погіршують ситуацію при наявності цих факторів, роблячи людину більш сприятливою до їх впливу. Великий внесок їх в дисперсію моделі ментального здоров'я говорить нам про те, що уникнення фрустрації та тривожності буде більш ефективною стратегією покращення ментального здоров'я ніж, наприклад, спроби посилити позитивні чинники (орієнтація на вирішення проблем і уникнення).

Зокрема важливо навести рекомендації зі зниження рівнів фрустрації та тривожності в умовах військового конфлікту й постійного стресу. Вони мають фундаментальне значення для збереження ментального здоров'я населення, тому виходячи з наукових підходів, розглянемо ключові стратегії адаптації та керування впливом стресових чинників:

1. Застосування адаптивних копінг-стратегій

Відповідно до концепції Лазаруса та Фолкмана (1984), активний підхід до вирішення проблем дозволяє знизити рівень дистресу. Варіанти, що пропонуються:

- Планування часу, тобто створення чіткого графіку дня, для можливості контролю своїх дій, і не тільки, в житті.
- Розподіл великих завдань на маленькі підпункти для зниження психологічного тиску, та підвищення бажання продовжувати почате, за рахунок поступовості і її успішних результатів.

- Підтримка, завдяки розділенню емоцій з рідними та близькими людьми, для підтримання психологічного ресурсу.

2. Розвиток толерантності до невизначеності

Фрустрація зазвичай виникає саме в ситуація надмірного контролю обставин, що не підлягають змінам, або невизначеності. Дослідження Vuhr і Dugas (2002) підкреслюють, що висока толерантність до невизначеності значно знижує ризики розвитку тривожних розладів. Тому можна розглянути такі рекомендації:

- Чітке усвідомлення того, що не всі події піддаються контролю. Тобто не завжди можна вплинути на щось або передбачити це.
- Фокус на власних діях для уникнення перенавантаження.
- Ліміти на вражаючий контент, у вигляді зменшення перегляду новин, програм на інтригу, для уникнення посилення внутрішніх переживань. Рекомендується виділяти 1-2 контрольовані часові проміжки для ознайомлення з подібними програмами. Проте заборонено переглядати подібне безпосередньо перед сном, адже важливо знижувати негативний вплив на психоемоційний стан.

3. Робота з тривожними думками через когнітивну реструктуризацію

Методики когнітивно-поведінкової терапії показують, що перебільшення загроз суттєво підвищує рівень тривожності. Відповідно існує основна рекомендація це виявити системні тривожні думки, оцінити їх реалістичність та боротись з ними за рахунок трансформації тверджень, до прикладу варіант «Я це не контролюю» перетворити на «Якись аспекти знаходяться поза моїм контролем, проте інші є підвладними мені.»

4. Зменшення фізіологічного напруження

Соматичні прояви тривожності, такі як ускладнене дихання, прискорене серцебиття, можна знизити завдяки регулярним методам розрядки, найефективнішими є:

- Будь-яка фізична активність, навіть коротка прогулянка або зарядка вже розслаблять організм людини.
- Дихальні техніки (4-7-8 або дихання за квадратом).
- Практики усвідомленої медитації або просто медитації.
- Метод Джейкобсона у вигляді прогресивної м'язової релаксації.
- Виділяти собі час на спокій, тобто хоча б 10 хвилин знаходитись у повній тиші зі своїми думками без сторонніх подразників.

5. Формування внутрішньої психологічної стійкості (resilience).

Згідно з дослідженнями Коннора та Девідсона (2003), люди з гарною психологічною стійкістю, тобто здатність якісно протидіяти стресу, легше долають життєві труднощі, демонструючи менший рівень тривожності та фрустрації. Також вчені зазначають, що ця характеристика не є вродженою, і її можливо розвивати. Відповідно, одними з найрезультативніших методів є ведення щоденника вдячності, що допомагає людині усвідомити позитивні аспекти свого життя; робити паузи перед будь-яким реагуванням на стресові події для уникнення імпульсивності; а також залучення до волонтерської діяльності, яка формує відчуття потрібності, користі та щирості до інших.

Також дуже важливо вказати такий нюанс: якщо відчуття тривожності чи фрустрації, або що гірше, разом, набувають хронічного і неконтрольованого характеру, доцільним буде звернутись за допомогою до кваліфікованого психолога або психотерапевта. Адже будь-яка терапія ефективна для визначення глибинних причин тривоги, навчання технік емоційної саморегуляції та відновлення відчуття внутрішньої стабільності.

ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У процесі виконання емпіричного дослідження було здійснено аналіз специфіки психічного стану та копінг-стратегій респондентів з урахуванням кількох ключових чинників, зокрема місця перебування українців в умовах війни в Україні та закордоном, їх статевої належності та показників ментального здоров'я.

Таким чином, місце проживання українців істотно впливає на емоційний стан людини. Адже ті, хто виїхав за кордон, частіше стикаються з емоційною напругою, проте демонструють більшу готовність до активного вирішення проблем. Натомість респонденти, які залишилися в умовах війни, частіше виявляють негативні, водночас використовують переважно емоційно ізольовані копінг-стратегії.

Також стало відомим, що жінки, на відміну від чоловіків, є більш чутливими до кризових ситуацій. Вони частіше переживають тривожність, фрустрацію й ригідність, а також схильні звертатися до копінг-стратегій, спрямованих на уникнення чи соціальне відволікання як способи захисту.

Зокрема, люди з високим рівнем ментального благополуччя краще переживають емоційні потрясіння, мають менш виражені негативні стани та частіше впроваджують адаптивні стратегії подолання, орієнтовані на конструктивне вирішення проблем.

В той час як копінг-поведінка значно залежить від психічної стійкості осіб, тобто ті, хто мають високий рівень ментальної витривалості зосереджуються на цілеспрямованих діях і контролі, тоді як менш адаптовані учасники схильні до емоційних реакцій і стратегій уникнення.

І на останок варто зазначити про кореляційний аналіз, який виявляє тісний зв'язок між емоційними станами та обраними копінг-стратегіями. Високий рівень тривожності й фрустрації супроводжується посиленням ригідності, розладами сну та емоційно спрямованою копінг-активністю. Натомість високий рівень ментального здоров'я асоціюється зі зниженням деструктивних переживань і стабільним емоційним станом.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було виконано усі поставлені завдання, що нині дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми психічних станів особистості засвідчив, що ці стани є складними тимчасовими феноменами, які суттєво залежать як від зовнішніх обставин, так і від внутрішніх характеристик людини. Встановлено, що психічні стани, зокрема тривожність і фрустрацію, слід відрізняти від стійких особистісних характеристик таких як ригідність, агресивність, стресостійкість або толерантність до невизначеності, адже останні мають стабільний характер і значною мірою визначають способи переживання та подолання кризових ситуацій.
2. Емпіричний аналіз виявив особливості проявів психічних станів у громадян України залежно від їхнього місця перебування, на території країни чи за її межами, та рівня ментального здоров'я. Виїзд за кордон під час війни супроводжується підвищенням тривожності через втрату звичних умов життя, розлуку з близькими та невизначеність майбутнього. Натомість серед тих, хто залишився в Україні, спостерігається вищий рівень агресивності, фрустрації та ригідності, що пов'язано з постійним стресом, вірогідністю смерті та складнощами адаптації до змінених умов. Результати також свідчать про те, що покращення ментального здоров'я сприяє зниженню негативних психічних станів особистості таких як тривожність, фрустрація та агресивність.
3. Було розкрито, що копінг-стратегії, які застосовує людина в кризових ситуаціях, залежать від місця перебування та рівня її ментального здоров'я. Особи, які залишили країну, віддають перевагу стратегіям вирішення проблем, орієнтуючись на оперативну адаптацію до нових

умов. Водночас ті, хто залишився в Україні, частіше використовують емоційні копінг-стратегії, уникнення або соціальне відволікання, що пояснюється обмеженими можливостями безпосереднього впливу на складні життєві обставини, та потребою у психологічному захисті від постійного стресу.

4. Дослідження також встановило взаємозв'язок між психічними станами, копінг-стратегіями та ментальним здоров'ям. Підвищена тривожність і фрустрація тісно корелюють із частим використанням емоційних копінг-стратегій, які зазвичай є менш ефективними у перспективі. Натомість орієнтація на вирішення проблем і гнучке використання копінг-стратегій забезпечують високий рівень ментального здоров'я й нижчий рівень негативних психічних станів. У свою чергу, люди зі значним рівнем ментального здоров'я демонструють вищу стресостійкість і легше адаптуються до умов невизначеності.

Таким чином, можна сказати, що проведене дослідження продемонструвало цілісну картинку психологічних особливостей українців у контексті війни. Воно підкреслило важливість розвитку психологічних ресурсів і копінг-стратегій для успішної адаптації та дало підґрунтя для подальших наукових напрацювань і практичних рекомендацій щодо збереження й підтримки ментального здоров'я населення України, особливо за часів війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Загальна психологія Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007.- 968 с.
2. ВІКІПЕДІЯ Фрустрація,
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>
3. Головкина К.О. Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021) «ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ»
<http://www.dgu.com.ua/bitstream/123456789/353/1/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%BD%D0%B0%20%D0%9A.%D0%9E..pdf>
4. Дембо Т. Психологія фрустрації. – М., 1980
5. Крайніков Е. В. Агресивність (психологія) // Велика українська енциклопедія
6. Крейнін Г. Я. Психологія ригідності. – Х.: ХНУ, 2005
7. Платонов К. К. Структура та розвиток особистості. – М.: Наука, 1986
8. Предко В.В., український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
9. Прокопенко Л. М. Психологія. – К.: Каравела, 2010
10. Психічні стани <https://www.internat4.cv.ua/2011-09-05-21-15-16/2014-01-19-17-27-09/440-2015-04-02-08-06-27> страх, стрес і т.д
11. Психологічний стан українців у 2024 році: висока тривожність та низький рівень щастя <https://zn.ua/ukr/UKRAINE/psikhohlohichnij-stan-ukrajintsiv-u-2024-rotsi-visokij-riven-trivohi-ta-nizkij-riven-shchastja.html>

12. Симонов П. В. Емоції та почуття. – М.: Наука, 1981
13. Спілбергер Ч. Психологія тривожності. – К.: Основи, 1996
14. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження / Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. — Проблеми сучасної психології. 2013.
15. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. – 5th ed., 2013
16. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. – McGraw-Hill, 1993
17. Buhr K., Dugas M. J. The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. – Behaviour Research and Therapy, 2002
18. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). – Depress Anxiety, 2003
19. DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS FIFTH EDITION TM DSM-5 AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION
20. Harvey A. G. A cognitive model of insomnia. – Behaviour Research and Therapy, 2002
21. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. And Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 1991. – P. 189 – 206.
22. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – Springer, 1984
23. Mental health during the 2022 Russo-Ukrainian War: A scoping review and unmet needs
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032724020354?via%3Dihub>

24. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine
<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2816152>
25. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640221143919>
26. Ozer et al., 2003; Bonanno et al., 2010
27. PMH-scale, Lukat et al., 2016
28. Selye H. The Stress of Life. – McGraw-Hill, 1956
29. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – Springer, 1984
30. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1190465/full>
31. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1134780/full>
32. WHO Ukraine Situation Report, 2023
33. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health: strengthening our response 30 March 2018

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1

Опитувальник «САМООЦІНКА СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ,
ФРУСТРАЦІЇ, АГРЕСИВНОСТІ ТА РИГІДНОСТІ»

№ з/п	Психічний стан	Так (2)	Не знаю (1)	Ні (0)
1	Не почуваюся впевненим			
2	Нерідко червонію через дрібниці			
3	Мій сон неспокійний			
4	Легко впадаю в тугу			
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві			
6	Мене лякають конфлікти			
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках			
8	Мене легко переконати			
9	Я самовразливий			
10	Важко витримую час очікувань			
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої можна знайти вихід			
12	Неприємності дуже мене засмучують			
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань			
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною			
16	Я часто почуваюся беззахисним			
17	Іноді я відчуваю відчай			
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами			
19	У важкі хвилини поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними			
21	Залишаю за собою останнє слово			
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника			

№ з/п	Психічний стан	Так (2)	Не знаю (1)	Ні (0)
23	Мене легко розсердити			
24	Полюбляю робити зауваження			
25	Прагну бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше			
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися			
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися			
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію			
30	Я мстивий			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Важко переключаю увагу			
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися			
36	Важко сходжуся з людьми			
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій			
38	Я неохоче йду на ризик			
39	Гостро переживаю відхилення від звичного режиму			
40	Почуваюся на межі можливостей			

Додаток Б

Таблиця 2

Опитувальник ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006).

№ з/п	Запитання	Рідко (1)	Іноді (2)	Часто (3)
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі			
2	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим			
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи			
4	Я буваю налаштованим агресивно			
5	Я не терплю критики на свою адресу			
6	Я буваю роздратованим			
7	Я стараюся стати лідером там, де це можливо			
8	Мене вважають людиною наполегливою і напористою			
9	Я страждаю на безсоння			
10	Своїм недругам я можу дати відсіч			
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності			
12	У мене бракує часу для відпочинку			
13	У мене виникають конфліктні ситуації			
14	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе			
15	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою			
16	Я все роблю швидко			
17	Я відчуваю острах, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)			
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки			

Опитувальник МЕТОДИКА «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я» (POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J. MARGRAF, R. LUTZ, W.M. VAN DER VELD, & E.S. BECKER)

№ з/п	Запитання	Не вірно (1)	Скоріше не вірно (2)	Скоріше вірно (3)	Вірно (4)
1	Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2	Я насолоджуюся життям				
3	Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4	Загалом я відчуваю впевненість				
5	Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6	Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7	Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8	Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9	Я – спокійна і врівноважена людина				

Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С.**Баднер)***Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 7:**1 — Категорично не згодний, 7 — Цілком згодний.*

№ з/п	Твердження	1 2 3 4 5 6 7
1	Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.	
2	Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.	
3	Немає проблем, яких не можна розв'язати.	
4	Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.	
5	Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.	
6	Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.	
7	У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.	
8	Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті, котрі не відрізняються оригінальністю.	
9	Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.	
10	Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.	
11	Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу.	
12	Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації.	
13	Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.	
14	Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів	

№ з/п	Твердження	1 2 3 4 5 6 7
	індивідуальності.	
15	Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще.	
16	Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.	

Опитувальник Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Оцініть, як часто ви так поведетеся, за шкалою:

1 — Ніколи, 5 — Найчастіше.

№ з/п	Твердження	1	2	3	4	5
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час.					
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.					
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.					
4	Намагаюся бути на людях.					
5	Звинувачую себе в нерішучості.					
6	Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.					
7	Заглиблююся у свій біль та страждання.					
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.					
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.					
10	Думаю про те, що для мене головне.					
11	Намагаюся більше спати.					
12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.					
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.					
14	Відчуваю нервові напруження.					
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.					
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною.					
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.					
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.					
19	Відчуваю емоційний шок.					
20	Купую собі якусь річ.					
21	Визначаю план дій і дотримуюся його.					
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.					
23	Іду на вечірку.					
24	Намагаюся осмислити ситуацію.					
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.					
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.					
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.					

№ з/п	Твердження	1	2	3	4	5
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.					
29	Іду в гості до друга.					
30	Непокоюся, що я тепер робитиму.					
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.					
32	Іду на прогулянку.					
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.					
34	Концентрую увагу на своїх загальних вадах.					
35	Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.					
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.					
37	Телефоную другові.					
38	Відчуваю роздратування.					
39	Вирішую, що тепер слід насамперед робити.					
40	Дивлюся кінофільм.					
41	Контролюю ситуацію.					
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.					
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.					
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.					
45	Виплескую переживання на інших.					
46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.					
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.					
48	Дивлюся телевізор.					

Порівняння середніх значень психічного стану людей, які виїхали з України, і повернулись

Шкала	Виїхали з України	Залишились
Тривожність	10,48	9,74
Фрустрація	8,40	8,86
Агресивність	8,71	8,98
Ригідність	8,53	8,88
Орієнтація на вирішення проблем	59,71	54,87
Копінг, спрямований на емоції	43,52	44,84
Уникнення	48,56	49,58
Відволікання	23,04	23,91
Соціальне відволікання	16,35	16,65

Порівняння середніх значень психічного стану чоловіків та жінок

Шкала	Жінки	Чоловіки
Тривожність	10,86	8,21
Фрустрація	9,32	7,45
Агресивність	8,91	8,85
Ригідність	8,94	8,38
Стійкість до стресу	36,53	35,31
Толерантність до невизначеності	64,95	61,76
Уникнення	50,25	47,17
Відволікання	24,16	22,50
Соціальне відволікання	16,94	15,74

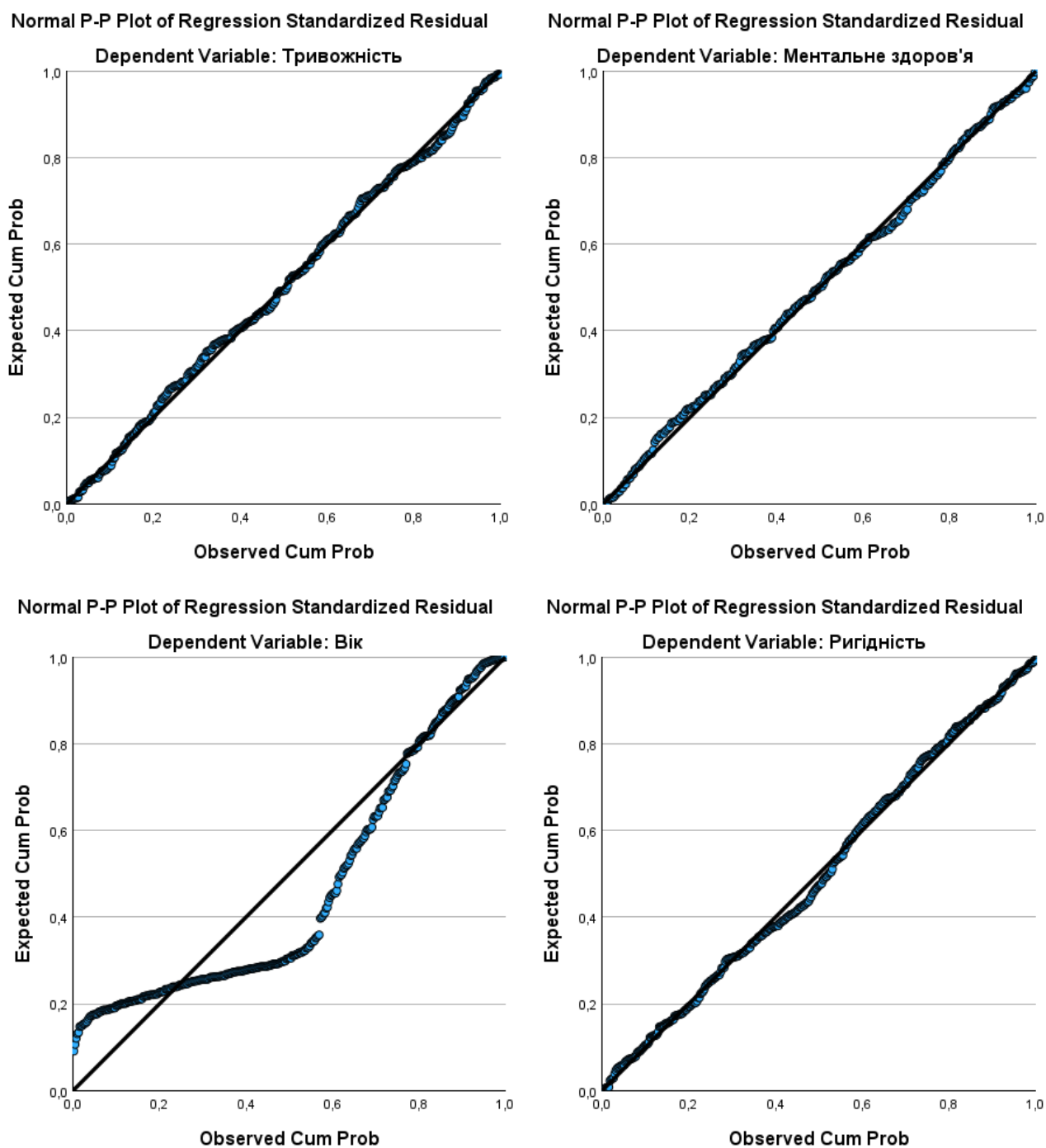
Таблиця 8

Показники значень психічного стану залежно від рівня ментального здоров'я

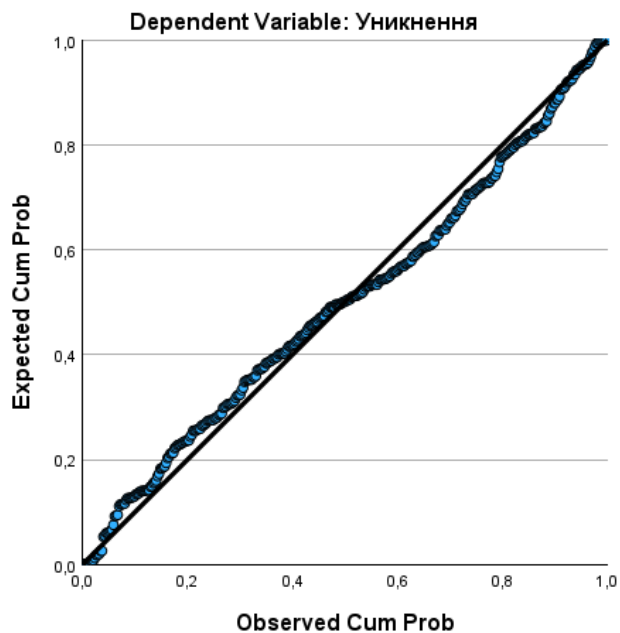
	Низьке ментальне здоров'я	Середнє ментальне здоров'я	Високе ментальне здоров'я
Тривожність	12,43	9,43	5,84
Фрустрація	11,26	7,95	4,59
Агресивність	9,68	8,61	7,67
Ригідність	10,75	8,13	5,61
Стійкість до стресу	37,92	35,56	33,3
Ментальне здоров'я	20,33	26,92	32,39
Толерантність до невизначеності	63,03	65,26	63,75
Орієнтація на вирішення проблем	53,19	58,5	60,48
Копінг, спрямований на	49,08	42,84	37,08

емоції			
Уникнення	47,21	49,96	52,3
Відволікання	23,53	23,51	23,92
Соціальне відволікання	15,36	17,19	18,05

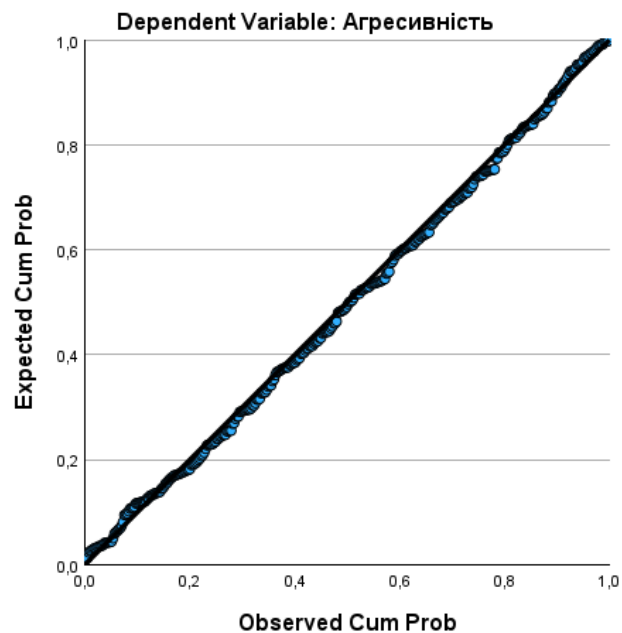
Перевірка лінійності взаємозв'язків змінних за допомогою тесту P-Plots



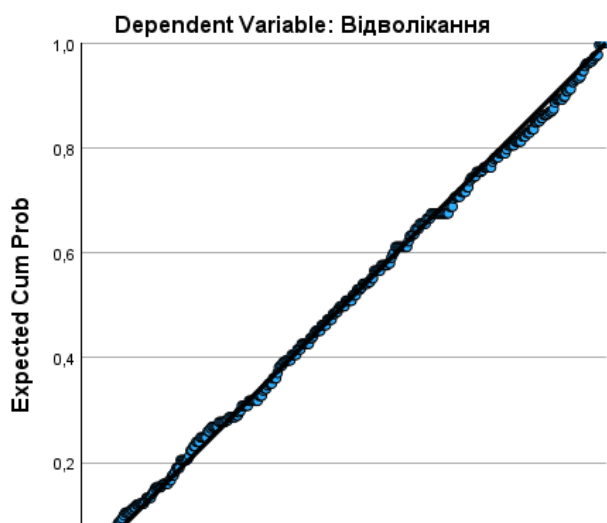
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



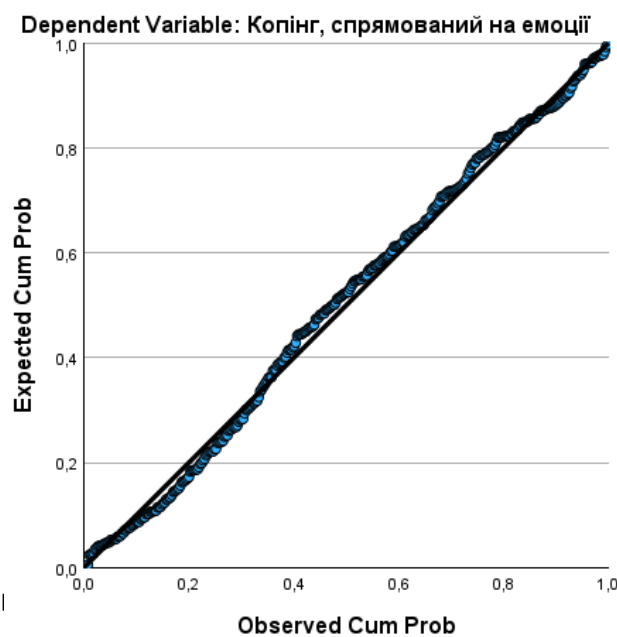
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



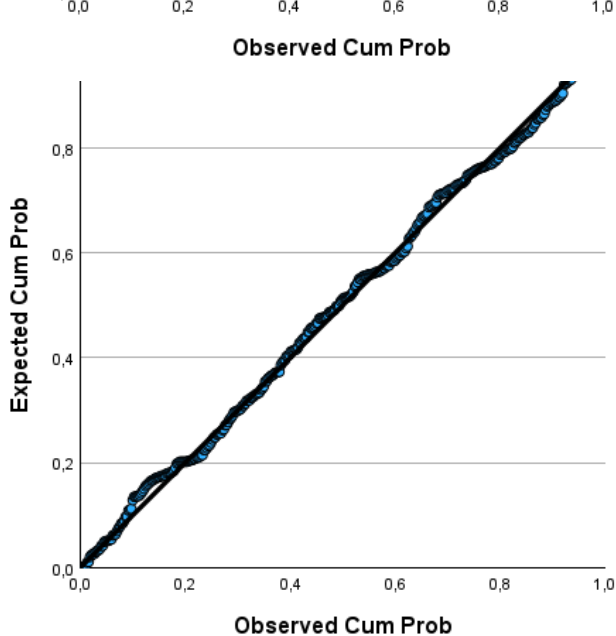
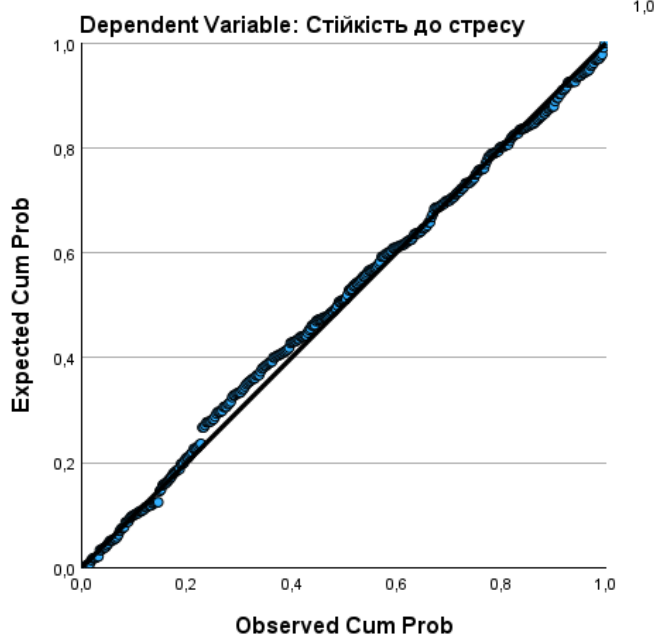
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Додаток 3

Таблиця 9

Регресійна модель внеску фрустрації, тривожності, орієнтації на вирішення проблем, уникнення, копінгу, спрямованого на емоції, та стійкості до стресу в загальну модель ментального здоров'я

Model Summary										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,580a	0,336	0,334	4,41	0,336	185,211	1	366	<,001	
2	,622b	0,387	0,384	4,241	0,051	30,638	1	365	<,001	
3	,658c	0,433	0,428	4,088	0,045	28,926	1	364	<,001	
4	,675d	0,455	0,449	4,01	0,023	15,254	1	363	<,001	
5	,693e	0,48	0,473	3,923	0,025	17,242	1	362	<,001	
6	,713f	0,508	0,5	3,82	0,028	20,755	1	361	<,001	
7	,720g	0,518	0,509	3,787	0,01	7,341	1	360	0,007	1,847
a Predictors: (Constant), Фрустрація										
b Predictors: (Constant), Фрустрація, Тривожність										
c Predictors: (Constant), Фрустрація, Тривожність, Орієнтація на вирішення										

проблем
d Predictors: (Constant), Фрустрація, Тривожність, Орієнтація на вирішення проблем
e Predictors: (Constant), Фрустрація, Тривожність, Орієнтація на вирішення проблем, Уникнення
f Predictors: (Constant), Фрустрація, Тривожність, Орієнтація на вирішення проблем, Уникнення, Копінг, спрямований на емоції
g Predictors: (Constant), Фрустрація, Тривожність, Орієнтація на вирішення проблем, Уникнення, Копінг, спрямований на емоції, Стійкість до стресу
h Dependent Variable: Ментальне здоров'я