

УДК 159.96

DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2022.2\(18\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).3)

**Галецька І. І.,**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології,  
Львівський національний університет  
імені Івана Франка  
E-mail: [inna.haletska@lnu.edu.ua](mailto:inna.haletska@lnu.edu.ua)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9319-2229>

**Кліманська М. Б.,**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології,  
Львівський національний університет  
імені Івана Франка  
E-mail: [marina.klimanska@gmail.com](mailto:marina.klimanska@gmail.com)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3047-2346>

**Климанська Л. Д.,**

доктор політичних наук, професор,  
професор кафедри соціології  
та соціальної роботи,  
Національний університет  
«Львівська політехніка»  
E-mail: [larysa\\_kl@ukr.net](mailto:larysa_kl@ukr.net)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3693-7503>

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСТРЕС ПЕРЕЖИВАННЯ ДЕВ'ЯТИ МІСЯЦІВ ВІЙНИ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ УКРАЇНИ

Досліджено особливості переживання війни та пов'язаного з війною психологічного дистресу у цивільного населення на дев'ятому місяці повномасштабного вторгнення росії в Україну. Аналіз переживань війни, страхів та окремих ставлень до війни здійснено на основі відповідей 267 респондентів (66 чоловіків та 204 жінки, віком 17-24 роки) на питання Опитувальника переживання війни (М. Кліманська, І.

Галецька) та Шкали психологічного дистресу війни (І. Галецька, М. Кліманська), також застосовано. Збалансовану шкалу психологічних потреб (The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) scale) (Sheldon & Hilpert, 2012), Скорочений опитувальник копінг-орієнтацій при вирішенні проблем (Brief Coping Orientation to Problems Experienced inventory (Brief-COPE) (Carver, 1997), Шкали систем резиліентності (Maltby et al., 2017), Шкалу пов'язаної з війною тривожності (War Anxiety Scale (WAS) та Шкалу нав'язливих думок про війну (War Persistent Thinking Scale (WPTS) (J. Surzykiewicz et al., 2022).

Переживання війни характеризується високим рівнем віри в перемогу України, а також сформованим внаслідок війни виразно негативним ставленням до росіян, російської мови, як мови агресора і як одного із вказаних пропагандою росії мотивів початку повномасштабного вторгнення. У структурі страхів домінує страх за майбутнє України, який удвічі перевищує страх за власне майбутнє. Вираженість страху за життя та здоров'я близьких суттєво перевищує страх за власне життя та здоров'я. Виявлено високий рівень втоми на тлі середнього рівня внутрішньої напруги. Рівень психологічного дистресу прямо пов'язаний із рівнем тривожності щодо війни та нав'язливими думками про війну, емоційно-орієнтованими видами копіngu (вилив негативу, самозвинувачення, звернення до релігії), а також копіngом-відволікання та використанням інструментальної соціальної підтримки. Психологічний дистрес більш виражений у разі незадоволення базових психологічних потреб автономії, компетентності та приналежності, водночас вищої задоволеності потреби приналежності. Такі контрверсійні результати можна пояснити тим, що відчуття приналежності до спільноти в умовах війни за незалежність власну і незалежність своєї держави може посилювати відчуття власної вразливості, як частини країни і народу, який знаходиться під впливом потужної брутальної воєнної агресії ворожої армії. Превентивне значення щодо психологічного дистресу має технічна резиліентність, а також адаптаційний потенціал, як гнучкість пристосування до будь-яких ситуацій.

**Ключові слова:** психологічний дистрес війни, психологія війни, переживання війни, уражена війною популяція, війна в Україні 2022, резиліентність, копінг-стратегії, базові психологічні потреби.

## Вступ

**Постановка проблеми.** Війни є найбільшою трагедією буття людства, об'єктивною загрозою життю біологічному, екзистенційним цінно-

стям та існування людства загалом. Війна трансформує життя в інший вимір, що залишає шрами від травматичного впливу на десятки-сотні років потому.

Переживання війни завжди є потужним стресом, має негативні наслідки для здоров'я, психологічного благополуччя та якості життя людей безпосередньо під час воєнної ситуації, а також у відтермінованій перспективі. Аналіз переживань війни важливий для визначення пов'язаних із ним проблем та психологічних чинників витривалості чи дистресу, водночас для розробки стратегій психологічної підтримки людей з метою мінімізації деструктивного впливу та негативних наслідків. Така підтримка, з одного боку, зменшує негативні наслідки для психічного здоров'я безпосередньо під час війни, з іншого - знижує імовірність формування посттравматичних стресових розладів та інших відтермінованих негативних ефектів. Важливий ракурс актуальності досліджень переживання війни стосується аналізу психосемантичних вимірів війни і дискурсу війни загалом, що необхідно, зокрема, для спроби розуміння глибинного значення війни та механізмів виникнення у голові Homo sapiens прагнень розпочинати війну.

**Аналіз останніх досліджень.** Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України розпочалося 24 лютого 2022 р. Проте фактично російська федерація розпочала цю війну у 2014 році анексією Автономної Республіки Крим та спонуканням і збройною підтримкою сепаратистських сил у так званих самопроголошених «Донецькій і Луганській народних республіках». Вісім років війни в Україні мали виражений негативний вплив на психічне здоров'я, насамперед, учасників бойових дій, внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та осіб, які проживають на близьких до лінії воєнних дій територій, а також цивільного населення України загалом.

Репрезентативне дослідження психічного здоров'я дорослих ВПО в Україні 2019 визначило, що поширеність посттравматичних стресових розладів становила 32%, депресії – 22%, а тривоги 17%; водночас було обґрунтовано, що приблизно три чверті ВПО, які потребують психіатричної допомоги та не отримували її (Roberts et al., 2019). Слід також враховувати, що люди схильні трактувати свої симптоми як логічну невід'ємну частину війни (Summerfield, 1999), що може зумовлювати незвертання за психологічною допомогою та призводити до формування посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Реалізація програм підтримки вимагає розуміння специфіки окремих груп. Очевидною є вища схильність та більша поширеність ПТСР у ВПО, проте складність досвіду травм цивільного населення під час бойових дій на власній території вимагає подальших досліджень (Johnson et al, 2022; Lim et al., 2022). У рамках Спеціальної ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо психічного здоров'я

(2019-2023) у 2020 року Україну було обрано пріоритетною країною внаслідок особливо високої поширеності депресії порівняно з іншими країнами (Reinhard et al., 2021).

Проблеми соціальної адаптації, зокрема відчуття ізоляції, почуття безпорадності є типовими для уражених війною людей (Singh et al., 2021; Johnson et al., 2022). Вираженість дистресу війни та його наслідків залежить від величини загрози втрати чи реальних втрат, а також наявності ресурсів подолання (Hobfoll et al., 1991). Події, які спричиняють серйозну втрату ресурсів, значно знижують рівень резиліентності, а початкові втрати ресурсів збільшують імовірність додаткових втрат у майбутньому, що ще більше перешкоджає розвитку дозалежності. Втрата ресурсів є важливим предиктором психологічних наслідків (Hobfoll et al., 2015) та має культурні особливості (Hobfoll, 2014). Переживання загроз війни завжди призводить до зростання тривожності, невпевненості, невизначеності, що зумовлює підвищення депресивності та психологічної травми. Тривалий вплив інформації про війну сприяє загальному зростанню психопатології, проблем із психічним здоров'ям, психосоціальних дисфункцій, аутодеструктивних тенденцій та інших психічних розладів (Surzykiewicz et al., 2022).

Брутальне вторгнення росії в Україну 24 лютого стало початком найбільш масштабної, після Другої світової, війни в Європі з огляду на кількість загиблих, масштаби руйнувань, кількість ВПО та біженців, що спричинило величезний ефект переживання небезпеки війни у світі та потужні геополітичні процеси. Переважна більшість людей не думала про реальну можливість «справжньої» війни, вважаючи такий сценарій неможливим в епоху цивілізації та верховенства права, демократії та гідності (Mărcău et al., 2022).

Кожна війна має свою соціальну історію, страждання виникають та вирішуються в соціальному контексті, сформованому значеннями та розумінням подій, відмінність досвіду війни полягає в цих значеннях (Summerfield, 1999). Ситуація війни в Україні є безпрецедентною, тому зумовлює нагальну потребу ретельного аналізу специфічних чинників та особливостей процесів психологічної травми. Війна часто стає кризою не лише для її безпосередніх учасників, а детонує усталені способи життя і цінностей для багатьох країн та людей. Проведені у березні 2022 дослідження у ряді країн Європи виявили зростання тривожності, депресивності, розгубленості, невизначеності та зниження рівня психологічного благополуччя внаслідок переживання загрози і страху війни, зокрема в Польщі (Chudzicka-Czupala et al., 2023; Brągiel & Gambin, 2022; Skwirczyńska et al., 2022), Німеччині (Hajek et al., 2022), Румунії (Mărcău et al., 2022), Тайвані (Chudzicka-Czupala et al., 2023).

Вираженість наслідків травми війни для громадян України складно переоцінити. Десятки мільйонів цивільного населення України стали ураженою війною популяцією. Насамперед це мешканці територій України, які зазнали російської військової навали та окупації, а також ті, хто змушений залишати свої домівки, як ВПО шукати прихисток у більш безпечних частинах України чи за кордоном. Із початком вторгнення в Україну, 24 лютого 2022 року, понад 7,2 мільйона українців залишили країну, ставши біженцями, а третину населення України було переміщено. Без сумніву, потужної психічної травми зазнають учасники бойових дій, проте наше дослідження має на меті зосередитися на аналізі переживань війни саме цивільним населенням. Жертвами цієї війни є десятки мільйонів ураженого війною цивільного населення різних регіонів України, близьких та віддалених від ліній воєнних дій. З одного боку, травматизація цих людей не є такою яскраво явною. Водночас, це життя в умовах постійної потенційної загрози власному життю та життю рідних і близьких, багаторазових довготривалих повітряних тривог, реальних прильотів з наслідками різного ступеня руйнувань та жертв, періодичної відсутності енергопостачання, розділення сімей, невідомості тривалості і майбутнього взагалі. Цей підступний перманентний тиск загрози, небезпеки та невідомості є потужним стресом, а також вимагає адаптації до реальних умов життя в часи війни. Тож аналіз психології переживання війни цивільним населенням та пов'язаного з війною стресу заслуговує особливої уваги.

*Мета дослідження* полягає у визначенні особливостей переживань війни та чинників пов'язаного з війною психологічного дистресу у цивільного населення віддалених від лінії воєнних дій територій.

## Виклад основного матеріалу

**Опис процедури, методик та групи дослідження.** Дослідження проводилося у жовтні-листопаді 2022 року, на дев'ятому місяці війни. Досліджено 267 осіб (66 чоловіків та 204 жінки) віком 17-24 роки, переважно мешканців західних регіонів України. Опитування проводилося за допомогою Google-форм. У дослідженні використано Опитувальник переживання війни (М. Кліманська, І. Галецька), Шкалу пов'язаного з війною психологічного дистресу (І. Галецька, М. Кліманська), Збалансовану шкалу психологічних потреб (The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) scale) (Sheldon & Hilpert, 2012) (адаптація українською М. Кліманська, І. Галецька), Скорочений опитувальник копінг-орієнтацій при вирішенні проблем (Brief Coping Orientation to Problems Experienced inventory (Brief-COPE) (Carver, 1997) (адаптація українською М. Кліманська, І. Галецька), Шкали систем резиліентності (The Resilient Systems Scales (RSS) (Maltby et al., 2017) (адаптація українською М. Кліманська, І. Галецька),

Шкалу пов'язаної з війною тривожності (War Anxiety Scale (WAS)) та Шкалу нав'язливих думок про війну (War Persistent Thinking Scale (WPTS)) (J. Surzykiewicz et al., 2022).

Для дослідження різних аспектів міркувань та переживань воєнного часу розроблено Опитувальник переживання війни (М. Кліманська, І. Галецька). Він містить шість змістовних блоків: I. Об'єктивний досвід життєвих обставин під час війни (зміна місця проживання, наявність травматичного досвіду війни у себе чи близьких); II-1. Емоційний стан на момент дослідження (самооцінка внутрішньої напруги, пов'язаних із війною страхів та втоми, а також оцінка власної віри в перемогу України); II-2. Самооцінка динаміки емоційного стану за час війни (самооцінка зміни показників блоку II-1 порівняно з власним станом на початку війни); III. Ставлення до росіян та російської мови (оцінка рівня колективної провини та колективної відповідальності росіян за війну, ймовірності пробачення українцями росіянам цієї війни у майбутньому, ставлення до прийнятності використання російської мови); IV. Оцінка політичної ситуації (оцінка наявності та повноти підтримки України державами світу, якості дій керівництва України в цій ситуації, ймовірної можливості уникнення війни). VI. Оцінка соціальної відповідальності українців у ситуації воєнного стану (оцінка обов'язковості мобілізації, прийнятності продовжувати цивільним населенням звичне життя під час війни).

Аналіз переживань війни, страхів та окремих ставлень до війни здійснювався на основі відповідей респондентів на питання опитувальника. Відповіді «зовсім не погоджуюся» та «значною мірою не погоджуюся» оцінювали як низький рівень, а відповіді «значною мірою погоджуюся» та «цілком погоджуюся» як свідчення високого рівня вираженості. Для окремих питань відповіді було сформульовано в інший спосіб, відповідно до змісту запитання, але логіка обрахунків не змінювалась. Проведено порівняльний аналіз відмінностей між окремими групами (залежно від статі, досвіду зміни місця проживання внаслідок війни, перебування близьких людей на фронті, наявності власного травматичного досвіду та травматичного досвіду у когось із близьких) на основі критерію Манна-Вітні. Проаналізовано зв'язки показників переживання війни та інтенсивності пов'язаних із війною тривожності та нав'язливих думок, рівнів прояву типів копінгу, задоволеності базових потреб та резиліентності на основі непараметричного кореляційного аналізу за Спірменом.

Респондентами дослідження стали 267 осіб віком 17-24 роки. З них 21% осіб були вимушені змінити своє місце проживання, 6% місце навчання чи праці, 43% осіб зазначили, що хтось із близьких їм людей перебуває на фронті, 17% вказали наявність травматичного досвіду (участь у бойових діях, перебування на окупованих територіях і/або під обстрілами, значної

матеріальної, фізичної чи психологічної шкоди від бойових дій, смерть або травмування рідних внаслідок воєнних дій) у себе, а 57% – наявність травматичного досвіду у близьких людей.

## Результати дослідження

**Психоемоційний стан та пов'язані з війною страхи.** Лише 5,26% опитаних оцінюють рівень власної напруги як дуже високий, а 5,63% вказують як дуже високий страх за власне життя і здоров'я. Понад чверть опитаних (26,3%) мають дуже незначний рівень страху за власне життя і здоров'я. Значно більша кількість осіб мають високий рівень страху за здоров'я рідних та близьких (33,83%), власне майбутнє (19,55%) і найбільшою мірою поширений високий рівень страху за майбутнє України (40,6%). Майже чверть опитаних (24,43%) зазначають рівень своєї втоми від війни як високий (табл.1).

Таблиця 1

### Психоемоційний стан та пов'язані з війною страхи

Оцініть, будь ласка, відчуття і переживання в ситуації війни на теперішній момент	Сер. зн.	Ст. в.	Рівень (%)	
			Низький	Високий
Рівень власної внутрішньої напруги*	4,77	1,81	12,40	<b>5,26</b>
Страх за власне життя та здоров'я**	4,23	2,25	26,30	<b>5,63</b>
Страх за життя та здоров'я близьких	6,50	2,65	4,90	<b>33,83</b>
Страх за власне майбутнє	5,69	2,36	7,14	<b>19,55</b>
Страх за майбутнє України	6,88	2,69	3,75	<b>40,60</b>
Рівень втоми від війни***	5,89	2,58	8,30	<b>24,43</b>

*Примітки:* \*Відповіді від 1 – «абсолютно спокійний» до 10 – «я відчуваю надзвичайно високу напругу»;

\*\*Відповіді від 1 – «переживаю страх мінімально» до 10 – «максимально, надзвичайно сильний страх»;

\*\*\*Відповіді від 1 – «сповнений сил» до 10 – «цілком виснажений»

У жінок більшою мірою виражені як внутрішня напруга, так і усі страхи та рівень втоми ( $p < 0,001$ ). Вищий рівень внутрішньої напруги ( $p < 0,001$ ) та страху за здоров'я і життя близьких ( $p < 0,01$ ) вказують особи, яким довелося внаслідок війни змінити місце проживання. Вищий рівень страхів та втоми зазначають особи, чий близькі перебувають на

фронти ( $p < 0,001$ ), водночас страх за власне життя та здоров'я у них не є вищим. Вищий рівень страху за близьких та власної втоми від війни ( $p < 0,01$ ) вказують ті, хто має власний травматичний досвід. Якщо ж травматичний досвід був у когось із рідних та близьких, наявний вищий рівень втоми і страху за життя близьких, а також власної напруги та страху за майбутнє України.

**Самооцінка динаміки поточного емоційного стану порівняно з початком війни.** Самооцінка динаміки рівня напруги та страхів щодо небезпеки впливу війни щодо себе особисто та власного оточення відображає тенденції значного зниження напруги у 67,66%, а також страху за власне життя і здоров'я у 63,91%; значне підвищення напруги зазначають 7,3%, а страхів щодо себе 10,9%. Більшою мірою виражене зростання страху за життя і здоров'я близьких – 27,44%, власне майбутнє – 25,56% та страху за майбутнє України – 28,19%. Логічним на дев'ятому місяці війни є зростання рівня втоми 64,66% (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка емоційного стану порівняно з початком війни**

Як змінилось Ваше емоційне реагування, порівняно з ситуацією на початку війни (лютий-березень 2022 року)	Сер. зн.	Ст. відх.	Рівень(%)	
			Знизився	Підвищився
Рівень власної внутрішньої напруги*	1,99	1,55	67,66	17,30
Страх за власне життя та здоров'я	1,94	1,37	63,91	10,90
Страх за життя та здоров'я близьких	2,75	1,62	39,84	27,44
Страх за власне майбутнє	2,68	1,61	41,35	25,56
Страх за майбутнє України	2,85	1,59	35,70	28,19
Рівень втоми від війни	3,99	1,49	15,03	64,66

Примітки: \*Відповіді від 1-«відчуваю значно менше» до 5-«значно більше»

Динаміка інтенсивності переживання страхів більшою мірою виражена у жінок щодо зростання страху за майбутнє України та зростання втоми від війни ( $p < 0,01$ ). Ті, кому довелося змінити місце проживання внаслідок війни, зазначають підвищення рівня страху за власне майбутнє та життя і здоров'я близьких ( $p < 0,01$ ). Особи, в яких хтось із близьких перебуває на фронті, зазначають більш значне зростання страху за життя і здоров'я близьких, а також більш виражене зростан-

ня рівня втоми від війни ( $p < 0,01$ ). Наявність власного травматичного досвіду зумовлює більш виражене зростання страху за життя і здоров'я близьких ( $p < 0,01$ ), якщо травматичний досвід мали близькі – більш виражені зростання рівнів страху за майбутнє України ( $p < 0,01$ ) і втоми від війни ( $p < 0,05$ ).

**Оцінка соціальної відповідальності.** Очікування щодо поведінки співгромадян під час війни виявляються в тому, що 5,63% висловлюють високий рівень згоди, що моральний обов'язок кожного чоловіка піти до війська захищати свою країну, водночас 42,86% не згодні або швидше не згодні з цим. Однозначну згоду, що у воєнний час усі мають відкинути особисті інтереси і працювати заради перемоги, висловили 24,43% осіб, а 16,91% з цим не згодні. Лише 2,63% респондентів висловили високий ступінь згоди, що зараз не час на різні веселощі, а вільний час треба приділити волонтерству (49,23% зовсім не згодні з цим); 32,71% однозначно згодні, що безпосередньо не задіяні до захисту держави українці мають продовжувати жити звичним життям (на противагу 7,14% не згодні з цим); 76,31% респондентів вважають, що люди не мають відчувати провини, коли щось святкують чи відпочивають під час війни (табл. 3).

Таблиця 3

**Оцінка соціальної відповідальності**

	Сер. зн.	Ст. відх.	Рівень (%)	
			Низький	Високий
Моральний обов'язок кожного чоловіка – піти в армію захищати свою країну*	2,88	1,77	42,86	5,63
У воєнний час всі мають відкинути особисті інтереси і працювати заради перемоги	4,23	1,92	16,91	24,43
Зараз не час на різні веселощі, відвідування кафе і ресторанів, а вільний час треба приділити волонтерству	2,60	1,65	49,23	2,63
Українці, які прямо не задіяні в захист держави, мають продовжувати жити звичним життям	4,77	1,73	7,14	32,71
Люди не мають відчувати провини за те, що вони святкують дні народження, відпочивають під час війни	6,27	1,34	0,75	76,31

Примітки: \*Відповіді від 1-«абсолютно не погоджуюсь» до 7-«цілком погоджуюсь»

Чоловіки більш схильні вважати, що зараз не час на різні веселощі, а вільний час треба приділити волонтерству ( $p < 0,01$ ). Ті, кому довелося змінити місце проживання внаслідок війни, меншою мірою схильні вважати, що моральний обов'язок кожного чоловіка піти захищати свою країну ( $p < 0,05$ ). Респонденти, у кого хтось із близьких є на фронті, більш схильні вважати, що зараз не час для розваг, а необхідно змінити звичний спосіб життя ( $p < 0,01$ ) і більше часу приділяти волонтерству ( $p < 0,05$ ).

**Оцінка політичної ситуації.** Оцінюючи своє ставлення до дій керівництва держави, 62,78% зазначили високий рівень підтримки, 65,41% високий рівень згоди з тим, що керівництво держави робить усе можливе та 54,51% - що правильно; лише 0,75% респондентів категорично не згодні з цим. 22,61% осіб вважають, що Україна має належну підтримку світу, 7,89% з цим не згодні. Лише 15,03% респондентів вважають, що цієї війни можна було уникнути, на противагу 45,86% категорично не згодні з цим (табл. 4).

Таблиця 4

**Оцінка політичної ситуації**

	Сер. зн.	Ст. відх.	Рівень (%)	
			Низький	Високий
Україна має належну підтримку світу*	4,41	1,58	7,89	21,42
Я цілком підтримую дії керівництва нашої держави	5,85	1,53	1,12	62,78
Керівництво нашої держави робить усе можливе	5,94	1,48	0,75	65,41
Керівництво нашої держави робить усе правильно	5,60	1,57	1,12	54,51
Цієї війни можна було уникнути	3,08	2,15	45,86	15,03
Будь-яка проблема може бути вирішена мирним шляхом	3,58	2,26	36,18	22,18

Примітки: \*Відповіді від 1-«абсолютно не погоджуюсь» до 7-«цілком погоджуюсь»

Респонденти, близькі яких знаходяться на фронті, меншою мірою схвально оцінюють дії керівництва держави ( $p < 0,05$ ). За іншими показниками життєвих обставин статистично достовірних відмінностей не виявлено.

**Ставлення до росіян та російської мови.** У ставленні до громадян росії, як країни агресора, 77,74% респондентів однозначно згодні з тим,

що усі росіяни мають нести особисту відповідальність, а 68,9% - що усі росіяни винні у цій війні; 72,44% зовсім не допускають можливість використання російської мови у побутовому спілкуванні та 56,54% навіть у спілкуванні з іноземцями; 68,55 % респондентів однозначно вважають, що українці не пробачать росіянам цю війну навіть через певний час, лише 3,89% вважають інакше (табл. 5).

Таблиця 5

**Ставлення до росіян та російської мови**

	Сер. зн.	Ст. відх.	Рівень %	
			Низький	Високий
Пройде певний час і українці пробачать росіянам цю війну*	2,07	1,68	68,42	4,14
Я допускаю можливість використання російської мови у побутовому спілкуванні	2,04	1,84	72,93	7,51
Я допускаю можливість використання російської мови у спілкуванні з іноземцями	2,58	1,99	56,76	9,39
Усі росіяни мають нести особисту відповідальність	6,17	1,66	5,26	77,44
Усі росіяни винні	5,88	1,79	6,01	69,80

*Примітки: \*Відповіді від 1-«абсолютно не погоджуюсь» до 7-«цілком погоджуюсь»*

Ставлення до російської мови та росіян не залежить від наявності травматичного досвіду, як і від того, що хтось із близьких воює на фронті. Водночас жінки більшою мірою схильні наголошувати колективну відповідальність та колективну провину усіх росіян за цю війну ( $p < 0,01$ ).

**Віра в перемогу України.** 87,28% респондентів відповіли, що однозначно вірять в перемогу України у цій війні, лише одна особа декларувала відсутність віри в перемогу, а 9,43% мають низький рівень віри. Віра в перемогу істотно зросла порівняно з початком війни, у 61,13% та зменшилась у 5,65% респондентів.

Таблиця 6

## Віра в перемогу України

	Сер. зн.	Ст. відх.	Рівень (%)	
			Низький	Високий
Віра в перемогу України*	9,43	1,30	0,35	87,28
Віру в перемогу зараз, у порівнянні з початком війни**	3,90	1,00	5,65	61,13

Примітки: \*Відповіді від 1-«я абсолютно не вірю, що Україна переможе» до 10-«Я цілком переконаний, що Україна переможе»

\*\*Відповіді від 1-«відчуваю значно менше» до 5-«значно більше»

За допомогою кореляційного аналізу за Спірменом проаналізовано зв'язки показників переживання війни та психологічних якостей респондентів. Не виявлено жодних значущих зв'язків показників орієнтованого на вирішення проблем копіngu (позитивне переформулювання і особистісне зростання, активне подолання, використання інформаційної соціальної підтримки та планування), копіng-стратегій гумор, прийняття та використання емоційної соціальної підтримки з показниками інтенсивності пов'язаних із війною страхів, а також іншими відповідями на запитання опитувальника. Також відсутній зв'язок показників цих видів копіngu з пов'язаною із війною тривожністю і нав'язливістю думок про війну. Водночас шкали копіngu відволікання, заперечення, а також звернення до релігії мають значущі кореляційні зв'язки з вираженістю страхів (коефіцієнт кореляції для цих шкал знаходиться в межах 0,18 – 0,24,  $p < 0,01$ ). Копіng у формі звернення до релігії позитивно корелює з рівнями пов'язаної із війною тривожності і нав'язливістю думок про війну ( $p < 0,01$ ). Негативні кореляції ( $p < 0,001$ ) виявлено для інтенсивності страхів та рівня резиліентності і ступеня задоволеності потреби компетентності. Водночас інтенсивність переживання пов'язаних із війною страхів позитивно корелює як із рівнем задоволеності потреби у приналежності, з рівнем незадоволеності цієї потреби, проте кореляція з інтегративним показником задоволеності потреби приналежності відсутня. Ані показники резиліентності, ані задоволеності потреб та копіngu не виявляють значущих кореляційних зв'язків із показниками відповідей, які стосується раціональної оцінки ситуації війни.

**Пов'язаний із війною психологічний дистрес.** Перший блок опитувальника переживання війни, «Психоемоційний стан та пов'язані з війною страхи», було розроблено як Шкалу психологічного дистресу війни (ПДСВ). Рівень психологічного дистресу оцінюється на основі виражено-

сті пов'язаних із війною страхів, відчуття втоми від війни та внутрішньої напруги (Додаток). Показник ПДСВ визначають як суму балів показників пунктів шкали. Було здійснено оцінку внутрішньої узгодженості шкали та визначено її факторну структуру. Для визначення особливостей ПДСВ проведено кореляційний аналіз з іншими показниками.

Аналіз внутрішньої узгодженості пунктів шкали на основі показника  $\alpha$ -Кронбаха (0,82) засвідчив достатній рівень її надійності. Конфірматорний факторний аналіз підтвердив задовільну якість однофакторної моделі Шкали психологічного дистресу війни ( $\chi^2/df=2,65$ ; CFI=0,941; TLI=0,902; RMSEA=0,0786; SRMR=0,0397).

Статистичний аналіз зв'язків показника психологічного дистресу війни ПДСВ виявив наступне. Рівень ПДСВ значно вищий у разі перебування на фронті когось із близьких ( $r_s=0,21$ ;  $p<0,001$ ) чи наявності травматичного досвіду (участь у бойових діях; перебування на окупованих територіях) у когось із близьких ( $r_s=0,21$ ;  $p<0,001$ ). ПДСВ корелює із відчуттям зростання від початку війни напруги ( $r_s=0,23$ ), страху за життя і здоров'я власне ( $r_s=0,26$ ) та за життя і здоров'я близьких ( $r_s=0,33$ ), страху за майбутнє власне ( $r_s=0,23$ ) та майбутнє України ( $r_s=0,37$ ), втоми ( $r_s=0,37$ ), водночас віри в перемогу ( $r_s=0,21$ ) (для всіх  $p<0,001$ ). Не виявлено значущих кореляційних зв'язків ПДСВ зі ставленнями до окремих аспектів війни, окрім твердження, що всі росіяни винні у цій війні ( $r_s=0,17$ ;  $p<0,01$ ). Аналіз зв'язків ПДСВ та копінг-стратегій виявив, що рівень дистресу прямо пов'язаний із самозвинуваченням ( $r_s=0,18$ ;  $p<0,01$ ), виливом негативу ( $r_s=0,17$ ;  $p<0,01$ ), використанням інструментальної соціальної підтримки ( $r_s=0,18$ ;  $p<0,01$ ), відволіканням ( $r_s=0,25$ ;  $p<0,001$ ), запереченням ( $r_s=0,20$ ;  $p<0,001$ ), зверненням до релігії ( $r_s=0,27$ ;  $p<0,001$ ); обернені кореляційні зв'язки ПДСВ з копінг-стратегією гумору ( $r_s= - 0,17$ ;  $p<0,01$ ). Рівень ПДСВ очікувано значущо корелює з рівнем тривожності війни ( $r_s=0,64$ ;  $p<0,001$ ) та наявністю нав'язливих думок про війну ( $r_s=0,59$ ;  $p<0,001$ ). Очікуваними є також зворотні зв'язки з інтегративним показником резиліентності ( $r_s= - 0,27$ ;  $p<0,001$ ), технічною ( $r_s= - 0,32$ ;  $p<0,001$ ) та адаптаційною резиліентністю ( $r_s=0,16$ ;  $p<0,01$ ). Рівень ПДСВ прямо пов'язаний із незадоволеністю потреби автономії ( $r_s=0,20$ ;  $p<0,001$ ), незадоволеністю потреби компетентності ( $r_s=0,25$ ;  $p<0,001$ ), незадоволеністю потреби приналежності ( $r_s=0,32$ ;  $p<0,001$ ), водночас – із задоволеністю потреби приналежності ( $r_s=0,20$ ;  $p<0,001$ ).

## Дискусія

Аналізуючи переживання війни в українців насамперед необхідно звернути увагу на когнітивний аспект переживань: 87,28% респондентів ствердили, що однозначно вірять в перемогу України, 61,13% зазначили,

що віра в перемогу збільшилась порівняно з початком війни. Це цілком узгоджується з результатами репрезентативного дослідження групи Рейтинг, за даними якого у жовтні 2022 р. 97% опитаних були переконані, що Україна може відбити напад росії, порівняно з 70% у лютому 2022 р. (Rating Group, 2022).

Ставлення до росіян, громадян країни-агресора є виразно негативним. Переважна більшість респондентів (77,74%) вважають, що усі росіяни мають нести особисту відповідальність за цю війну, а 68,9% опитаних - що усі росіяни винні у цій війні. У переважній більшості (68,55 %) респонденти вважають, що українці не пробачать росіянам цю війну навіть через певний час. Дослідження групи Рейтинг свідчать, що у квітні 2022 року, після звільнення Київщини і оприлюднення звірств росіян у Бучі, Бородянці та Ірпіні, про неможливість примирення взагалі у майбутньому говорили 64% опитаних, 93% українців оцінили росію як однозначно ворожу країну, 81% ставилися до росіян холодно. Зростання негативного ставлення до росії і росіян відбулося внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну: у квітні 2021 холодне ставлення мали лише 41%, а 30% ставилися до росіян тепло (Rating Group, 2023). Розпочата росією війна вплинула також на ставлення до російської мови: 72,44% опитаних українців не допускають можливості застосування російської мови у побутовому спілкуванні, а понад половина – навіть у спілкуванні з іноземцями. Аналогічне негативне ставлення до російської мови, як переважальний патерн, виявлене у проведеному нами дослідженні методом напівструктурованого інтерв'ю: «як можна говорити мовою тих, хто прийшов Вас вбивати?!» (Klymanska et al., 2023). Формування такого негативу у ставленні до російської мови відбулося внаслідок розпочатої росією війни: співзвучно результатам нашого дослідження, дослідження групи Рейтинг свідчать, що під час війни 45% серед російсько- та двомовних осіб почали частіше говорити українською, 18% – постійно, а 17% – часто (Rating Group, 2022).

На дев'ятому місяці війни внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну респонденти, оцінюючи власний стан та пов'язані з війною страхи, не виявляють високого рівня внутрішньої напруги, проте зазначають високий рівень втоми. У структурі страхів домінує страх за майбутнє України, який удвічі переважає страх за власне майбутнє. Страх за життя та здоров'я близьких у шість разів перевищує страх за власне життя та здоров'я.

Зосередивши увагу на аналізі кореляційних зв'язків показників психологічного дистресу, виявлено відсутність значущих зв'язків з окремими проблемно-орієнтованими видами копіngu. Це свідчить про відсутність конкретного універсального ефективного виду копіngu, водночас – про важливість поліеквівалентного копіngu як такого, оскільки виклики і за-

грози війни є масштабними, різноплановими, мінливими і системними. Масштабність і потужність загрози війни має специфічний щодо активації копінгу ефект. Порівняльне дослідження відмінностей копінгу та тривожності і депресивності у молоді Тайваню, Польщі та України, проведене А. Chudzicka-Czupała з колегами в березні 2022, демонструє, що у студентів Тайваню, за відсутності безпосередньої загрози, рівно вираженими є більшість типів копінгу, тоді як у польської та української молоді більш вираженими є емоційно фокусовані типи копінгу, а в української молоді, окрім того, найвищими є рівні депресивності та тривожності (Chudzicka-Czupała et al., 2023). Слід враховувати, що окрім віддаленості від безпосередньо воєнних подій, відмінності копінгу можуть бути пов'язані також із культуральними чинниками. Емоційно-орієнтовані види копінгу, відволікання, вилив негативу, використання інструментальної соціальної підтримки, а також самозвинувачення пов'язані з вищим рівнем психологічного дистресу. Проведений Т. Khraban аналіз постів та коментарів у соцмережах виявив переважання неадаптивних емоційно-орієнтованих копінг-стратегій шляхом виплеску негативних емоцій у період 6-10 дня після початку війни та зростання на 11-15 день копінг-стратегій, спрямованих на створення позитивного емоційного настрою, гедоністичних бажань і співчуття до себе (Khraban, 2022). Емоційно орієнтований копінг, очевидно, є способом відреагування пов'язаного з війною дистресу. Сприятливий для додання стресу ефект має копінг-стратегія гумор.

Вищий рівень психологічного дистресу позитивно корелює із рівнем вираженості копінгу звернення до релігії. Також у різних дослідженнях знаходимо, що зростання звернення до релігії в умовах війни є досить поширеною практикою. Зокрема, понад три чверті опитаних біженців зазначали, що молитва відіграє важливу роль у подоланні важких обставин, що вони стали молитися більше, а у багатьох випадках молитва була основним механізмом подолання (Oviedo et al., 2022). Проте, релігійна активність і пошук підтримки у релігії має зв'язок із вищим рівнем пов'язаного з війною дистресу (Ringdal & Ringdal, 2010), а зростання релігійної прихильності негативно пов'язане з посттравматичним зростанням (Acquaye et al., 2018).

Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування (Галецька, 2012). Рівень психологічного дистресу прямо пов'язаний із рівнем тривожності щодо війни та нав'язливими думками про війну, що, очевидно, має взаємопосилювальний ефект. Психологічний дистрес більш виражений у разі незадоволення базових психологічних потреб автономії, компетентності та приналежності, що

цілком узгоджується з теоріями базових психологічних потреб та самодетермінації (Reis et al., 2000; Sheldon & Hilpert, 2012). Проте, вищий рівень психологічного дистресу наявний також у разі вищої задоволеності потреби приналежності. Такі контраверсійні результати можна пояснити тим, що відчуття приналежності до спільноти в умовах війни за незалежність власну і незалежність своєї країни може посилювати відчуття власної вразливості, як частини країни і народу, який знаходиться під впливом потужної брутальної агресії ворожої армії. Психологічний дистрес також є більш вираженим в осіб, які більшою мірою вірять в перемогу України. Тож, будучи джерелом сили і витривалості, почуття приналежності посилює ідентифікацію та посилює напругу переживання небезпеки та пов'язаний із війною психологічний дистрес. Незадоволеність потреб компетентності та автономії збільшує рівень психологічного дистресу.

Зв'язки психологічного дистресу війни та резиліентності логічні та очікувані. Резиліентність, як диспозиційна властивість, актуалізується в умовах надзвичайного за інтенсивністю впливу ситуацій (Галецька et al., 2022). Превентивне значення щодо психологічного дистресу має технічна резиліентність, як здатність індивіда повертатись до свого «початкового» стану після важких переживань, а також адаптаційний потенціал, як гнучкість пристосування до будь-яких ситуацій.

## Висновки

Переживання війни на дев'ятому місяці її перебігу характеризується високим рівнем віри в перемогу України, сформованим внаслідок війни виразно негативним ставленням до росіян, водночас сформованим виразно негативним ставленням до російської мови як мови агресора і як одного із вказаних пропагандою росії мотивів початку повномасштабного вторгнення.

У структурі страхів домінує страх за майбутнє України, який удвічі перевищує страх за власне майбутнє. Виразність страху за життя та здоров'я близьких суттєво перевищує страх за власне життя та здоров'я. Виявлено високий рівень втоми на тлі середнього рівня внутрішньої напруги. Рівень психологічного дистресу прямо пов'язаний із рівнем тривожності щодо війни та нав'язливими думками про війну, емоційно-орієнтованими видами копінгу (вилив негативу, самозвинувачення, звернення до релігії), а також копінгом-відволікання та використанням інструментальної соціальної підтримки. Психологічний дистрес більш виражений у разі незадоволення базових психологічних потреб автономії, компетентності та приналежності, водночас вищої задоволеності потреби приналежності. Психологічний дистрес формується у разі

переважання емоційно-фокусованого копіngu, почуття приналежності до спільноти, як і почуття незадоволеності потреби приналежності до спільноти, посилюють рівень пов'язаного з війною психологічного дистресу. Превентивне значення щодо психологічного дистресу має технічна резиліентність, а також адаптаційний потенціал, як гнучкість пристосування до будь-яких ситуацій.

Для превенції та подолання психологічного дистресу доцільно спрямовувати корекційну та консультаційну роботу для розвитку проблемно-орієнтованого копіngu, водночас почуття власної компетентності та автономності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні динаміки переживань війни та психологічного дистресу, а також особливостей переживання війни у різних груп цивільного населення, зокрема у внутрішньо переміщених осіб. Особливої уваги заслуговує дослідження впливу задоволеності базових потреб у компетентності, автономності та приналежності до спільноти на стресостійкість та психологічне благополуччя.

**Декларація про конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність потенційних конфліктів інтересів стосовно дослідження, авторства та / або публікації цієї статті.

#### Список використаних джерел

Acquaye, H. E., Sivo, S. A., & Jones, K. D. (2018). Religious Commitment's Moderating Effect on Refugee Trauma and Growth. *Counseling and Values*, 63(1), 57–75. doi:10.1002/cvj.12073

Bragiel, A., & Gambin, M. (2022). Depressive symptoms and psychological pain experienced by Polish adults in the context of both the war in Ukraine and the COVID-19 pandemic. *In PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/h2yex.31234/osf.io/h2yex>

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol is too long: consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92–100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401\_6

Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Man, R. H. C., Li, D. J., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., ... & Yen, C. F. (2022). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the Russo-Ukrainian war in 2022: A Comparison of the Populations in Poland, Ukraine and Taiwan. *European Journal of Psychotraumatology, Preprint*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2181404/v1>

Hajek, A., Kretzler, B., & König, H. H. (2022). Fear of war and mental health in Germany. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1–6 <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02394-9>.

Hobfoll, S. (2014). Resource caravans and resource caravan passageways: A new paradigm for trauma responding. *Intervention: Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas*, 12(4), 21–32.

Hobfoll, S., Spielberger, C., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., Meichenbaum, D., Milgram, N., Sandier, I., Sarason, I., & van der Kolk, B. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 46(8), 848–855. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.46.8.848>.

Hobfoll, S., Stevens, N., & Zalta, A. (2015). Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*, 26(2), 174–180. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1002377>.

Johnson, R., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S. (2022). War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(9), 1807–1816. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>.

Khraban, T. (2022). Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 7, 59–74. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-5>.

Klymanska, L., Klimanska, M., & Haletska, I. (2023) The discourse of daily life during the war: the 2022 Ukrainian projection. *Journal of Education Culture and Society* (in Print).

Lim, I. C. Z., Tam, W. W., Chudzicka-Czupała, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war-and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 21–36.

Maltby, J., Day, L., Flowe, H.D., Vostanis, P., & Chivers, S. (2017): Psychological trait resilience within ecological systems theory: the resilient systems scales. *Journal of Personality Assessment*, 101(1), 44–53. doi: 10.1080/00223891.2017.1344985

Mărcău, F., Peptan, C., Gorun, H., Băleanu, V., & Gorman, V. (2022). Analysis of the impact of the armed conflict in Ukraine on the population of Romania. *Frontiers in Public Health*, 10, 964576. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.964576>.

Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., ... & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13094.

Rating Group. (2022). *Eighteenth national poll: Psychological markers of the war (October 8-9, 2022)*. <http://surl.li/gfgr>

Reinhard, S., Dang, A., & Matesva, M. (2021). Mental Health in Ukraine. *Yale Institute for Global Health*.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>

Ringdal, G., & Ringdal, K. (2010). Does Religiosity Protect Against War-Related Distress? Evidence from Bosnia and Herzegovina. *Politics and Religion*, 3(2), 389–405. doi:10.1017/S175504831000009X

Roberts, B., Makhshvili, N., Javakhishvili, J., Karachevskyy, A., Kharchenko, N., Shpiker, M., & Richardson, E. (2019). Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine: results from a nation-wide survey. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(1), 100–111.

Sheldon, K. M., & Hilpert, J. C. (2012). The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36(4), 439–451.

Singh, N., Bogdanov, S., Doty, B., Haroz, E., Girnyk, A., Chernobrovkina, V., Murray, L., Bass, J., & Bolton, P. (2021). Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine. *American Journal of Orthopsychiatry*, 91(4), 499–513. doi: [10.1037/ort0000537](https://doi.org/10.1037/ort0000537).

Skwirczyńska, E., Kozłowski, M., Nowak, K., Wróblewski, O., Sompolska-Rzechuła,

A., Kwiatkowski, S., & Cymbaluk-Płoska, A. (2022). Anxiety assessment in Polish students during the Russian-Ukrainian war. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13284. doi.org/10.3390/ijerph192013284.

Summerfield, D. (1999). A critique of seven assumptions behind psychological trauma programmes in war-affected areas. *Social Science & Medicine*, 48(10), 1449–1462. doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00450-x.

Surzykiewicz, J., Skalski, S., Niesiobędzka, M., Gladysz, O., & Konaszewski, K. (2022). Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. *Personality and Individual Differences*, 195, 111697. doi.org/10.1016/j.paid.2022.111697.

Галецька, І. І. (2012). Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2(1), 49–58.

Галецька І. І., Кліманська М. Б., Кліманська Л. Д., Федів І. І. Часова перспектива резильєнтності в умовах воєнного стану. Матеріали VIII всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України» (м. Харків, 30 листопада 2022 року). (С. 48–53). Харків : Національна академія НГУ. Режим доступу: <http://surl.li/eainu>

## References

Acquaye, H. E., Sivo, S. A., & Jones, K. D. (2018). Religious Commitment's Moderating Effect on Refugee Trauma and Growth. *Counseling and Values*, 63(1), 57–75. doi:10.1002/cvj.12073

Bragiel, A., & Gambin, M. (2022). Depressive symptoms and psychological pain experienced by Polish adults in the context of both the war in Ukraine and the COVID-19 pandemic. *In PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/h2yex.31234/osf.io/h2yex>

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol is too long: consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92–100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401\_6

Chudzicka-Czupala, A., Hapon, N., Man, R. H. C., Li, D. J., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., ... & Yen, C. F. (2022). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the Russo- Ukrainian war in 2022: A Comparison of the Populations in Poland, Ukraine and Taiwan. *European Journal of Psychotraumatology, Preprint*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2181404/v1>

Hajek, A., Kretzler, B., & König, H. H. (2022). Fear of war and mental health in Germany. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1–6 <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02394-9>

Hobfoll, S. (2014). Resource caravans and resource caravan passageways: A new paradigm for trauma responding. *Intervention: Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas*, 12(4), 21–32.

Hobfoll, S., Spielberger, C., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., Meichenbaum, D., Milgram, N., Sandier, I., Sarason, I., & van der Kolk, B. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 46(8), 848–855. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.46.8.848>.

Hobfoll, S., Stevens, N., & Zalta, A. (2015). Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*, 26(2), 174–180. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1002377>.

Johnson, R., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S. (2022). War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons.

*Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(9), 1807–1816. [https://doi.org/ 10.1007/s00127-021-02176-9](https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9).

Khraban, T. (2022). Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 7, 59–74. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-5>.

Klymanska, L., Klimanska, M., & Haletska, I. (2023). The discourse of daily life during the war: the 2022 Ukrainian projection. *Journal of Education Culture and Society* (in Print).

Lim, I. C. Z., Tam, W. W., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war-and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 21–36.

Maltby, J., Day, L., Flowe, H.D., Vostanis, P., & Chivers, S. (2017). Psychological trait resilience within ecological systems theory: the resilient systems scales. *Journal of Personality Assessment*, 101(1), 44–53. doi: 10.1080/00223891.2017.1344985

Mărcău, F., Peptan, C., Gorun, H., Băleanu, V., & Gorman, V. (2022). Analysis of the impact of the armed conflict in Ukraine on the population of Romania. *Frontiers in Public Health*, 10, 964576. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.964576>.

Oviedo, L., Serczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., ... & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13094.

Rating Group. (2022). Eighteenth national poll: Psychological markers of the war (October 8-9, 2022). <http://surl.li/gfgr>

Reinhard, S., Dang, A., & Matesva, M. (2021). Mental Health in Ukraine. *Yale Institute for Global Health*.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>

Ringdal, G., & Ringdal, K. (2010). Does Religiosity Protect Against War-Related Distress? Evidence from Bosnia and Herzegovina. *Politics and Religion*, 3(2), 389–405. doi:10.1017/S175504831000009X

Roberts, B., Makhshvili, N., Javakhishvili, J., Karachevskyy, A., Kharchenko, N., Shpiker, M., & Richardson, E. (2019). Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine: results from a nation-wide survey. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(1), 100–111.

Sheldon, K. M., & Hilpert, J. C. (2012). The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36(4), 439–451.

Singh, N., Bogdanov, S., Doty, B., Haroz, E., Girnyk, A., Chernobrovkina, V., Murray, L., Bass, J., & Bolton, P. (2021). Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine. *American Journal of Orthopsychiatry*, 91(4), 499–513. doi.org/10.1037/ort0000537.

Skwirczyńska, E., Kozłowski, M., Nowak, K., Wróblewski, O., Sompolska-Rzechuła, A., Kwiatkowski, S., & Cymbaluk-Płoska, A. (2022). Anxiety assessment in Polish students during the Russian–Ukrainian war. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13284. doi.org/10.3390/ijerph192013284.

Summerfield, D. (1999). A critique of seven assumptions behind psychological trauma programmes in war-affected areas. *Social Science & Medicine*, 48(10), 1449–1462. doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00450-x.

Surzykiewicz, J., Skalski, S., Niesiołbędzka, M., Gladysz, O., & Konaszewski, K. (2022).

Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. *Personality and Individual Differences*, 195, 111697. doi.org/10.1016/j.paid.2022.111697.

Haletska, I. I., (2012). Psykhologichne zdorov'ja yak problema nacionalnoji bezpeky [Psychological health as a problem of national security]. *Naukovyy visnyk Lvivskogo derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. Serija psykhologichna*, 2(1), 49–58. [in Ukrainian].

Haletska, I., Klimanska, M., Klymanska, L., & Fediv, I. (2022). Chasova perspektyva rezyliientnosti v umovakh voiennoho stanu [Time perspective of resilience in the time of war]. *Materialy VIII vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii «Aktualni aspekty psykhologichnoho zabezpechennia profesiinoi diialnosti syl bezpeky ta oborony Ukrainy» (Kharkiv, November 30, 2022)*. (pp. 48–53). *Kharkiv* : Nacionalna akademija NGU. Retrieved from: [http://surl.li/eainuhttp://books.ndcnangu.co.ua/Konfermtcii/Konf\\_NANGU\\_30.11.2022.pdf](http://surl.li/eainuhttp://books.ndcnangu.co.ua/Konfermtcii/Konf_NANGU_30.11.2022.pdf). [in Ukrainian].

Додаток

### Шкала психологічного дистресу війни

Оцініть, будь ласка, відчуття і переживання в ситуації війни на теперішній момент

1	Рівень власної внутрішньої напруги (за шкалою від 1 – абсолютно спокійний, 10 – я відчуваю надзвичайно високу напругу)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Рівень переживання страху (за шкалою від 1 – мінімальний, не відчуваю жодного страху, 10 – максимально можливий, переживаю надзвичайно сильний страх) Наскільки Ви боїтеся:									
	За власне життя та здоров'я									
2.1.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	За життя та здоров'я своїх близьких									
2.2.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	За власне майбутнє									
2.3.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	За майбутнє України									
2.4.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ваш рівень втоми від війни (за шкалою від 1 – сповнений сил; 10 – цілком виснажений)									
3.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Примітки: Рівень психологічного дистресу війни визначають як суму показників усіх пунктів.

## Abstract

### **Haletska I. I.,**

PhD (Candidate of Psychological Sciences),  
Associate Professor at the Department of Psychology,  
Ivan Franko National University of Lviv  
E-mail: inna.haletska@lnu.edu.ua

### **Klimanska M. B.,**

PhD (Candidate of Psychological Sciences),  
Associate Professor at the Department of Psychology,  
Ivan Franko National University of Lviv  
E-mail: marina.klimanska@gmail.com

### **Klymanska L. D.,**

Doctor of Political Sciences, Professor,  
Professor at Department of  
Sociology and Social Work,  
Lviv Polytechnic National University  
E-mail: larysa\_kl@ukr.net

## PSYCHOLOGICAL DISTRESS OF NINE-MONTH WAR EXPERIENCING BY THE CIVILIANS IN UKRAINE

The study focuses on peculiarities of war experiencing and war-related psychological distress among civilians during the ninth month of Russia's full-scale invasion of Ukraine. War experiencing, fears and individual attitudes towards war was analysed on the basis of the answers given by 267 respondents (66 men and 204 women, aged 17-24) to the War Experience Questionnaire (M. Klimanska, I. Haletska), the War-related Psychological Distress Scale (I. Haletska, M. Klimanska; Appendix A), the Balanced Measure of Psychological Needs (Sheldon & Hilpert, 2012), Brief COPE (Carver, 1997), the Resilient Systems Scales (Maltby et al., 2017), War Anxiety Scale and War Persistent Thinking Scale (Surzykiewicz et al., 2022).

War experiencing is characterized by strong belief in the victory of Ukraine. Distinctly negative attitudes by Ukrainian civilians towards Russians, the Russian language, as the aggressor's language and a motive for the start of a full-scale invasion, was formed as a result of the full-scale invasion and warfare. The

structure of fears is dominated by fear for the future of Ukraine, which is twice as great as fear for one's own future. Fear for the life and health of loved ones is six times as high as the fear for one's own life and health. A high level of fatigue was found on the background of medium tension. Psychological distress directly correlated with war anxiety and war persistent thinking, emotionally-oriented coping (venting, self-blaming, turning to religion), as well as self-distraction and using the instrumental social support. Psychological distress was stronger when basic psychological needs for autonomy, competence and relatedness were not met, and at the same time, the need for relatedness was better satisfied. Such controversial results can be explained by the fact that the sense of relatedness, belonging to the community in the conditions of the war for one's own independence and the independence of one's state can increase an individual's feeling of vulnerability as being a part of the country and the population under powerful brutal aggression of the enemy army. High resilience, as well as adaptive capacity, as flexible adaptation to any situation, has a preventive value in relation to war-related psychological distress.

**Key words:** *war-related psychological distress; psychology of war, experiencing war, war-affected population, war in Ukraine 2022, resilience; coping strategy, basic psychological needs satisfaction.*

---

Отримано – 17 листопада 2022  
Received – November 17, 2022

Рецензовано – 20 листопада 2022  
Revision – November 20, 2022

Прийнято – 23 листопада 2022  
Accepted – November 23, 2022