

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА психологічного консультування і психотерапії

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На тему: «Гендерні особливості емоційного стану громадян України під час
військових дій»

Студента групи ЗПС-51
Другого (магістерського)
рівня вищої освіти освітньо-професійної
програми «Психологія» за спеціальністю
053 – ПСИХОЛОГІЯ
Писаненко Данила Сергійовича

Керівник: кандидат медичних наук,
доцент кафедри психологічного
консультування і психотерапії
Федосєєв Віталій Альфредович

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: __

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ	6
1.1 Вплив військових дій на емоційний стан жінок та чоловіків.....	6
1.2 Роль управління власним психоемоційним станом під час війни	11
1.3 Гендерні аспекти розвитку стресових станів в умовах війни	16
Висновок до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ	21
2.1 Характеристика вибірки дослідження	21
2.2 Опис використаних методик дослідження	22
Висновок до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОГО ПРОЯВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ	27
3.1 Компаративний аналіз основних особливостей прояву психоемоційного стану чоловіків та жінок під час військових дій.....	27
3.2 Аналіз зв'язків та відношень рівня стресу до інших психоемоційних станів у контексті гендеру	38
Висновок до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48

ВСТУП

Постановка проблеми. В сучасному світі, де воєнні конфлікти та загрози безпеці стають неодмінною реальністю, важливо досліджувати вплив таких ситуацій на емоційний стан населення. Україна, яка останні десятиліття зіткнулася з викликами військових дій, стала об'єктом поглибленого інтересу у вивченні гендерних аспектів емоційного добробуту.

Актуальність даної теми пояснюється тим, що воєнні події можуть впливати на емоційний стан чоловіків та жінок по-різному. Відмінності в соціокультурних ролях, спричинені гендерними очікуваннями, можуть формувати різні стратегії подолання стресу та сприйняття травматичних подій. Важливо розуміти, як саме гендер впливає на емоційні реакції, адаптацію та психічне здоров'я осіб у умовах воєнного конфлікту.

Також, розгляд гендерних аспектів в контексті військових дій може допомогти у вдосконаленні соціальних та психологічних підходів до підтримки постраждалих. Забезпечення гендерно-чутливих інтервенцій та ресурсів може поліпшити якість життя та реабілітації населення в умовах кризи.

Мета роботи полягає в ретельному вивченні та аналізі впливу військових конфліктів на емоційний стан населення, зосереджуючись на різниці в емоційних реакціях між чоловіками та жінками. Згідно до мети роботи, можливо поставити наступні **завдання** дослідження:

1. Провести літературний огляд наукової літератури щодо впливу війни на психічне здоров'я громадян та посттравматичний стресовий розлад.
2. Підготувати інструментарій для збору даних, включаючи методики для вимірювання рівня гніву (тест IDRLabs), тривоги та депресії (за методикою А. Бека) і рівня стресу (за методикою В. Ю. Щербатих).
3. Визначити вибірку для дослідження, яка включатиме осіб, які пережили воєнні події в Україні.
4. Провести анкетування учасників, використовуючи підготовані методики, для оцінки рівня гніву, тривоги, депресії та стресу.

5. Здійснити статистичний аналіз отриманих даних з метою виявлення зв'язків між досліджуваними змінними та впливом війни.

6. Проаналізувати результати дослідження та зробити висновки щодо впливу війни на емоційні реакції чоловіків та жінок.

Об'єктом нашого дослідження є емоційний стан громадян України.

Предметом нашого дослідження є гендерні особливості емоційного стану громадян України під час військових дій.

Наукова новизна дослідження впливу війни в Україні на схильність громадян до емоційного дисбалансу обумовлена декількома факторами. По-перше, дослідження стану громадян України в контексті воєнного конфлікту є важливим з урахуванням специфічних умов і особливостей цієї ситуації. Воєнний конфлікт в Україні є однією з найбільш тривалих і складних воєнних подій у Європі після Другої світової війни. По-друге, дослідження включає дослідження емоційного стану цивільних громадян, що переживають воєнний конфлікт.

Для проведення дослідження був використаний ряд наступних **методик**:

1. Методика вимірювання рівня гніву (тест IDRLabs);
2. Шкала показників тривоги (А. Бек);
3. Шкала показників депресії (А. Бека);
4. Методика вимірювання рівня стресу (В. Ю. Щербатих).

Для проведення дослідження використовувались наступні **методи**: аналіз літературних джерел для отримання теоретичних підстав щодо впливу війни на психічне здоров'я, синтез та абстрагування даних з різних джерел для розробки методики дослідження, класифікація та моделювання структури психологічного впливу війни, а також статистичний аналіз результатів опитування для встановлення зв'язків між рівнем гніву, тривоги, депресії, стресу та впливом війни на схильність до посттравматичного стресового розладу.

Вибірка дослідження складається з 82 учасників, які проживають на території України під час воєнних подій та мають досвід безпосереднього

впливу війни. Вибірка буде ретельно підібрана таким чином, щоб врахувати різні групи населення за статтю, віком, освітою, соціальним статусом та регіональним розподілом.

Теоретичне значення цієї роботи полягає в розширенні нашого розуміння впливу війни на психічне здоров'я громадян, зокрема на схильність до посттравматичного стресового розладу. Дослідження використовує різні психологічні методики для вимірювання рівня гніву, тривоги, депресії та стресу, що дозволяє поглиблено аналізувати психологічні аспекти впливу воєнних конфліктів на психічний стан осіб.

Результати дослідження можуть служити як підстава для розробки психологічних програм та інтервенцій для підтримки та реабілітації осіб, які пережили воєнні події. Крім того, ця робота може сприяти подальшому розвитку теорії та практики психології, сприяючи розумінню механізмів формування посттравматичного стресового розладу та його зв'язку з конкретними психологічними факторами.

Практичне значення. Дослідження впливу війни в Україні на схильність громадян до емоційного дисбалансу має велике практичне значення для різних сфер суспільства і може внести важливий внесок у розв'язання ряду проблем. Дослідження допомагає розробити ефективні психологічні програми та методи підтримки для тих, хто постраждав від війни та має симптоми психоемоційних розділів. Це важливо для покращення якості життя постраждалих осіб та допомагає їм адаптуватися до нових умов.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

1.1 Вплив військових дій на емоційний стан жінок та чоловіків

Ми проживаємо в ХХІ столітті, коли технологічний прогрес значно впливає на наше життя. Україна, розташована майже в центрі Європи, належить до одного з найбільш прогресивних і демократичних регіонів світу. Остання велика війна в Європі відбулася 80 років тому, і з того часу світ пройшов численні зміни. Суспільство стрімко розвивається, виникають нові цінності та можливості. Поняття "війна" поступово втрачає свою актуальність, але, на жаль, не зникає повністю. Історія має тенденцію повторюватися, і ми повинні бути готові до викликів сучасності.

Однією з особливостей сучасних збройних конфліктів є те, що вони зачіпають кожен шар населення країни, яка потрапляє у сутичку. Люди, опинившись в цьому важкому положенні, відчувають необхідність переосмислити свої цінності та змінити погляди на світ. Під час військових дій люди мають втратити домівки, шукати притулку в невідомих місцях, де вони можуть не мати родичів, друзів чи навіть знайомих. Ця ситуація сильно впливає на психіку та світосприйняття людей. Вони змушені адаптуватися до нових умов, змінюючи своє ставлення до оточуючих, до життя та до самого себе.

Такі обставини вимагають вивчення та оцінки психоемоційного стану людей, щоб надати їм кваліфіковану допомогу та запобігти виникненню негативних наслідків для їхнього життя. Психологічна підтримка стає надзвичайно важливою для збереження емоційного здоров'я та допомоги людям в подоланні труднощів, які супроводжують військові конфлікти [21].

Виявлено, що негативними психічними проявами, що найчастіше спостерігаються, є тривога, депресія та психосоматичні проблеми, такі як безсоння та різноманітні болі в області живота та спини [40]. Світовий огляд

наслідків травматичних подій військових конфліктів на психічне здоров'я людей надає додатковий погляд на цю проблему.

Дослідження наслідків громадянської війни в Камбоджі в 1960-х роках показують, що через десять років після подій біженці, незважаючи на доступ до якісних медичних послуг, демонстрували високий рівень психіатричної симптоматики. Більше 80% опитаних відчували депресію та проявляли психосоматичні симптоми [40].

Вчені, такі як Г. Вагнер, П. Глік, У. Хаммаш та інші, провели дослідження серед молоді, яка пережила війну на Близькому Сході, встановивши, що основними наслідками впливу військового конфлікту та насильства на психічне здоров'я були підвищені симптоми тривоги та депресії. Жінки, хоча менше схильні до насильства, частіше розповідали про підвищені симптоми тривоги та депресії, вказуючи на фаталістичне ставлення до життя та песимізм, особливо серед чоловіків [39].

Щодо здоров'я палестинських дітей, дослідження показує, що майже 26% учнів сьомих-дев'ятих класів визнали наявність суїцидальних думок або планування самогубства протягом 12 місяців перед опитуванням. Суїцидальні наміри були вищими, порівняно з іншими країнами регіону Східного Середземномор'я, з особливим акцентом на хлопчиків-підлітків [38]. Це вказує на необхідність поліпшення доступу до психологічної допомоги для забезпечення адекватного рівня психічного здоров'я серед цих молодих людей.

У дітей в Ізраїлі також виявляються негативні наслідки постійних військових конфліктів, які впливають на їхнє психічне здоров'я. Дослідження, проведене доктором Рут Пат Хоренчик з Ізраїльського центру лікування психотравми в Меморіальній лікарні Герцога, підтверджує, що діти, які проживають у місті Сдерот, мають показники симптомів посттравматичного стресового розладу в три-чотири рази вищі, ніж у інших дітей країни [9].

Протягом одинадцятирічного дослідження, проведеного вченими Х. Контесс, С. Пауелл, А. Сольдо та іншими серед боснійців, що пережили війну і залишилися в постконфліктному регіоні, виявлено, що рівень психологічних

симптомів знижується з часом у тих, хто залишився у зоні бойових дій. У внутрішньо переміщених осіб рівень залишається стабільним, а колишні біженці відзначають зростання цих показників. Вчені пояснюють отримані результати впливом травматичних подій війни і збільшенням наявності психологічних стресових чинників після закінчення конфлікту. Це свідчить про те, що травмувальні події війни та переміщення людей мають негативні і довготривалі наслідки для їхнього психічного здоров'я, а вплив післявоєнних стресових чинників може їх поглиблювати [37].

Ці дослідження вказують на важливість розуміння і врахування психологічних аспектів впливу військових конфліктів на дітей та дорослих для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки в умовах постконфліктного відновлення.

Отже, аналіз закордонних досліджень щодо впливу наслідків війни на психічне здоров'я людини вказує на те, що цей вплив є негативним та має тривалі наслідки для особистості [35]. Виявлено, що особи, які стали жертвами війни, часто виявляють симптоми депресії та тривоги, психосоматичні прояви, а також посттравматичний стресовий розлад. Спостерігається схильність до насильства, а серед підлітків часто встановлюються суїцидальні думки та наміри.

Враховуючи це, фахівці, які займаються дослідженням психічного здоров'я, наголошують на необхідності проведення цілеспрямованих, негайних та ефективних втручань з боку психологів відразу після травми або кризи. Мета таких втручань полягає в зменшенні гострих стресових реакцій. Крім того, психологи відзначають важливість проведення терапевтичних і профілактичних заходів. Вони підкреслюють необхідність посилення соціальної підтримки з метою сприяння поверненню людей, які зазнали травмувального впливу, до нормального функціонування. Крім того, ці заходи спрямовані на зниження ризику виникнення симптомів посттравматичного стресового розладу у майбутньому [8].

Огляд міжнародних досліджень стосовно впливу військових дій на емоційний стан жінок і чоловіків вказує на серйозні наслідки, які виникають внаслідок воєнних конфліктів та військових дій. Виявлено, що обидва статуси переживають психічний стрес та емоційні труднощі, які можуть мати тривалий вплив на їхню психічну стійкість та загальний стан благополуччя.

Жінки та чоловіки, що стають жертвами війни, часто відзначаються високим рівнем тривоги та депресії. Вони можуть виявляти психосоматичні прояви, такі як безсоння та різні болі, які стають свідченням нестабільності емоційного стану під впливом воєнних травматичних подій [17]. У багатьох випадках, відзначається збільшеною схильністю до насильства, що визначається як реакція на стресові ситуації.

Дослідження також вказують на те, що вплив військових подій має свої особливості в залежності від гендерних ролей [28]. Жінки, особливо в зоні воєнних конфліктів, можуть демонструвати підвищену вразливість та частіше виявляти емоційну реакцію на травмуючі ситуації. У той же час, чоловіки можуть приховувати свої емоції, але теж піддаватися впливу підвищених рівнів тривоги та стресу.

З урахуванням цих факторів, фахівці, що досліджують емоційне здоров'я в контексті військових конфліктів, підкреслюють важливість проведення ефективних та невідкладних психологічних втручань для зменшення емоційних труднощів, а також наголошують на необхідності розвитку соціальної підтримки з метою підтримання психічного здоров'я жінок та чоловіків, що стали свідками чи жертвами воєнних подій.

Додатково до емоційного впливу, військові конфлікти також можуть впливати на міжособистісні відносини та соціокультурний контекст. Спільноти, які пережили війну, можуть відчувати напругу та розділення, що впливає на рівень взаєморозуміння та довіри між людьми.

Важливим аспектом є інтеграція ветеранів, які повертаються додому після участі в військових конфліктах [6]. Вони можуть стикатися з труднощами

переорієнтації в цивільне життя, а також з емоційними викликами, пов'язаними із загальною динамікою військового досвіду.

У зусиллях поліпшити психологічне благополуччя після війни, розробка програм та ресурсів для психологічної підтримки стає важливим завданням. Інноваційні методи, такі як терапія за допомогою мистецтва, групові сесії та онлайн-психологічні платформи, можуть стати ефективними інструментами для надання допомоги та покращення емоційного стану військових ветеранів та цивільного населення, яке пережило воєнні події.

Поряд з цим, наукові дослідження у галузі психотерапії та психології військових конфліктів постійно вдосконалюються, щоб зрозуміти більше про механізми виникнення та лікування психічних порушень в цьому контексті. Науковий прогрес служить основою для розробки ефективних стратегій психічної реабілітації та збереження психічного здоров'я в умовах постконфліктного відновлення [24].

Отже, вплив військових дій на емоційний стан жінок та чоловіків є комплексним та тривалим явищем, яке визначається рядом факторів. Закордонні дослідження переконливо демонструють, що військові конфлікти мають серйозний емоційний вплив на обидві статі.

Жінки та чоловіки, стикаючись з воєнними травмами, часто переживають симптоми депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу. Спостерігається психосоматична реакція, яка може проявлятися в безсонні, болях та інших фізичних проявах. Важливим аспектом є також взаємодія з гендерними ролями, де жінки та чоловіки можуть демонструвати різний спектр емоцій та стресових реакцій [14].

Для полегшення негативного впливу військових подій на емоційний стан осіб важливо розробляти та впроваджувати ефективні психологічні програми та підходи. Це може включати інноваційні методи та ресурси, такі як терапія за допомогою мистецтва, групові сесії та доступ до онлайн-психологічних платформ.

У зусиллях забезпечити психічне благополуччя після війни важливо також розвивати соціальну підтримку та інтеграцію ветеранів у цивільне життя. Наукові дослідження у цій галузі продовжують вдосконалюватися, щоб розуміти більше про механізми виникнення та лікування психічних порушень в контексті військових конфліктів. Такий підхід визначається необхідністю подолання емоційних труднощів та збереження психічного здоров'я в умовах постконфліктного відновлення.

1.2 Роль управління власним психоемоційним станом під час війни

Вплив війни на психіку особистості є складною та багатогранною проблемою, яка має різні аспекти. Вона може призвести до серйозних наслідків для психічного здоров'я різних груп людей, таких як військові, цивільне населення та ветерани [19]. Існує декілька ключових аспектів, які слід розглядати при аналізі психологічного виміру війни.

Важливо враховувати, що фізичні, емоційні та психологічні травми можуть виникнути як у військових, так і в цивільних осіб. Бойові дії, тортури, голод, втрата рідних, розлука з родиною та втрата дому - все це може призвести до тривожних розладів та різних психічних проблем [12]. Особливу увагу слід звернути на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та інші психічні виклики, які можуть виникнути внаслідок військових подій [2]. Ці психічні стани можуть серйозно впливати на загальне психічне здоров'я та функціонування особистості.

Додатково, важливо враховувати, що війна може мати далекосяжні наслідки, які тривають після завершення конфлікту. Ветерани війни часто стикаються з викликами переінтеграції у цивільне життя, а також з психологічними труднощами, пов'язаними зі згадками про воєнні події. Отже, психологічний вимір війни не обмежується лише періодом конфлікту, він залишає свій відбиток на психіку і функціонування особистості, вимагаючи комплексного та індивідуалізованого підходу для подолання цих викликів.

Воєнний стрес, що виникає внаслідок військових конфліктів, суттєво впливає на фізіологічні та психологічні процеси в організмі людини. Негативні наслідки війни виражаються в розвитку неврозів, тривожних розладів, депресії, втоми та інших психічних проблем, які можуть значно вплинути на особистість [5]. Під впливом стресу від війни, змінюються не лише фізіологічні параметри, а й внутрішні психічні механізми. Важливо враховувати, що військовий конфлікт може викликати глибокі зміни в особистості. Однією з основних причин цього є відокремлення особистості від її звичайного середовища.

Особистість, яка змушена знаходитися в обстановці небезпеки та приймати складні рішення, стикається з порушенням звичних цінностей, переконань та взаємин з оточуючими. Це може викликати не лише психологічні, але й поведінкові зміни, які відображаються в адаптації особистості до екстремальних умов. Помітно, що вплив війни на особистість є комплексним явищем, що включає в себе не лише психологічні виклики, але й взаємозв'язок з фізіологічним станом. Детальне розуміння цього процесу є ключовим для розробки ефективних стратегій допомоги та реабілітації для тих, хто пережив військові конфлікти [7].

Здатність до саморегуляції особистості в умовах воєнного конфлікту представляє собою важливий ресурс, який може визначити її виживання та пристосування до стресових обставин. Справжня складність полягає в тому, що здатність до саморегуляції може виявитися важкою, але в той же час вона може стати ключовим фактором у контролі емоцій, усвідомленому поведженні та ефективних діях, навіть у небезпечних ситуаціях.

Особистості, які мають розвинену здатність до саморегуляції в умовах війни, можуть краще справлятися з власними емоціями, виявляти розсудливість і діяти ефективно в умовах небезпеки. Реакція людей на травматичні події визначається їхньою особистістю, наявністю резервів, попереднім досвідом травми та рівнем отримуваної підтримки після події [14].

Війна, як складна життєва ситуація, може призводити до негативних змін у емоційному стані особистості. Під час військових дій люди можуть відчувати страх, тривогу, беспорядність, втомленість, розпач, гнів та інші негативні емоції. Тому, розвинення та підтримка здатності до саморегуляції може виявитися критичним елементом для психологічного благополуччя та адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту.

Страх вважається однією з найбільш поширених емоцій під час воєнного конфлікту. Люди можуть відчувати страх за власне життя та безпеку своїх близьких, боятися невідомого майбутнього і перейматися тривогою щодо можливих наслідків війни для своєї країни та всього світу. Страх, як емоція, може породжувати в людей почуття беспорядності та безнадійності, поглиблюючи психологічний дискомфорт.

Тривога є іншим поширеним емоційним станом під час воєнного конфлікту. Ця емоція може виникати внаслідок переживань щодо майбутнього, стурбованості за долю близьких, тривожних думок про власну безпеку та благополуччя інших людей [13]. Тривога може призводити до підвищення рівня стресу та впливати на психічне здоров'я, може викликати депресію та загострювати емоційний дисбаланс.

Втрата близьких та руйнування майна є ситуаціями, які спричиняють розпач та гнів серед людей під час війни. Ці емоції можуть виявитися надзвичайно інтенсивними і становити джерело сильного психологічного дискомфорту [34]. Розуміння та ефективна обробка цих емоцій стають ключовими елементами для забезпечення психологічного благополуччя та адаптації в умовах воєнного стресу.

Процес емоційної стійкості під час воєнного конфлікту може бути описаний наступним чином [15]:

1. Початковий стрес. Виникнення воєнного конфлікту ініціює фазу початкового стресу, яка може викликати шок, великий стрес та труднощі в адаптації до нових умов життя. Люди можуть опинитися безпосередньо

втягнутими в бойові дії або стати свідками наслідків конфлікту, спричиняючи сильні емоційні реакції.

2. Емоційна нестабільність. Умови військового конфлікту призводять до емоційної нестабільності, характеризується коливаннями настрою, емоційними вибухами та змінами психічного стану. Це може включати посилення тривоги, депресії, розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів.

3. Адаптація. З плином часу деякі особи можуть розвивати здатність адаптуватися до нових умов військового конфлікту і розробляти стратегії, що сприяють емоційній стійкості. Це може включати в себе використання різних механізмів впорядкування, таких як гумор та соціальна підтримка. Підкреслення цих стратегій може служити ключовим чинником в забезпеченні психологічного благополуччя під час військового стресу.

Основні аспекти здатності до саморегуляції особистості в умовах війни включають [8; 14; 15]:

1. Емоційна саморегуляція. Це вміння контролювати власні емоції в екстремальних умовах війни, таких як страх, тривога, гнів, туга та інші. Особистість, яка може ефективно самостійно регулювати свої емоції, має здатність зберігати психічний баланс та продовжувати функціонування навіть у важких ситуаціях.

2. Когнітивна саморегуляція. Це вміння керувати власними думками, переключати увагу на позитивні аспекти та забезпечувати раціональний підхід до ситуації. В умовах військового конфлікту це стає ключовим, оскільки особистість повинна швидко та ефективно оцінювати та реагувати на змінюючийся контекст.

3. Соціальна саморегуляція. Вміння взаємодіяти з іншими людьми, забезпечувати підтримку та взаємодопомогу, грає важливу роль в підтримці психологічного благополуччя. Взаємодія з оточуючими може вирішувати проблеми і покращувати загальний емоційний стан.

4. Фізіологічна саморегуляція. Це вміння доглядати за своїм фізичним станом. У військовому середовищі це стає важливим елементом для збереження загального здоров'я та забезпечення фізичної витривалості.

Загальна здатність до саморегуляції в умовах війни сприяє не лише власному психічному здоров'ю, але і сприяє загальній стійкості та адаптації в непередбачуваних обставинах. В результаті аналізу наукових досліджень щодо розвитку емоційної стійкості в умовах війни виділяються деякі ефективні стратегії [6; 9; 11]. Спробуючи забезпечити психологічне благополуччя в умовах воєнного конфлікту, особистість може здійснювати такі дії:

1. Соціальна підтримка. Звертання до родичів, друзів або спільноти для отримання підтримки та вираження своїх почуттів може значно зменшити відчуття самотності та ізоляції, які є типовими для воєнних умов.

2. Фізичний ресурс: Здоровий спосіб життя, такий як регулярна фізична активність, правильний сон і збалансоване харчування, може підтримувати загальну стійкість особистості в умовах стресових ситуацій військового конфлікту.

3. Самосвідомість. Розуміння власних емоцій та свідоме управління ними дозволяє ефективніше реагувати на стресові ситуації та розвивати внутрішню рефлексію.

4. Емоційний інтелект. Розвиток емоційного інтелекту сприяє адаптації до нових обставин, забезпечуючи особистості можливість реагувати конструктивно на виклики військового середовища.

5. Розуміння ситуації. Глибоке розуміння причин війни та наслідків конфлікту допомагає особистості знаходити адекватні та ефективні способи реагування на складні ситуації та забезпечує здатність до адаптації в умовах воєнного стресу.

Таким чином, у контексті воєнних умов, роль управління власним психоемоційним станом виявляється надзвичайно важливою для збереження психічного здоров'я та загальної стійкості особистості. Розробка та

впровадження ефективних стратегій управління емоціями та стресом є ключовим елементом успішної адаптації до непередбачуваних ситуацій в рамках воєнного конфлікту.

Соціальна підтримка від родини, друзів та спільноти, розуміння власних емоцій, фізична активність, збалансоване харчування та свідомий контроль над способами реагування на стресові ситуації грають важливу роль у забезпеченні емоційної стійкості [22]. Розвиток емоційного інтелекту, а також адаптація до нових умов через розуміння контексту воєнного конфлікту допомагає особистості знаходити позитивні та конструктивні способи вирішення проблем.

Здатність до саморегуляції та управління емоціями стає важливою деталлю в підтримці фізичного та психічного благополуччя в умовах війни. Високий рівень психоемоційної стійкості сприяє не лише власній адаптації, але й формує основу для допомоги та підтримки оточуючих у важливий період військових дій.

1.3 Гендерні аспекти розвитку стресових станів в умовах війни

Стрес розглядається як складний феномен, який виникає внаслідок фізіологічної та психологічної реакції організму на вплив різноманітних зовнішніх чинників. Фізіологічна складова стресу включає адаптаційні реакції, такі як викиди гормонів (особливо кортизолу та адреналіну), підвищення серцевої активності, збільшення артеріального тиску та активацію імунної системи. Основною метою цих реакцій є підготовка організму до дії в умовах стресу [21].

Психологічний аспект стресу полягає в емоційних та когнітивних реакціях, таких як тривога, невпевненість, розлючення, та зниження концентрації уваги. Особливо важливою є індивідуальна перцепція стресорів, тобто чинників, що викликають стрес, та спосіб їх сприйняття особистістю [2].

У контексті війни стрес стає неодмінною складовою життя тих, хто зазнає її впливу. Постійна загроза для особистої безпеки, яка супроводжується

низкою травматичних подій, є основними чинниками, що формують стресовий стан. Військові конфлікти супроводжуються небезпекою, що може виникнути в будь-який момент, створюючи непередбачуваність та постійну напругу.

Травматичні події, такі як бойові дії, втрати близьких, або власні тілесні ушкодження, поглиблюють стрес та можуть викликати психологічні та емоційні розлади [8]. Невизначеність щодо майбутнього, можливість втрати дому чи роботи, і загроза втрати стабільності додають до цього почуття безпорадності та тривоги.

Важливо враховувати, що в умовах війни стрес може мати довготривалий характер, оскільки ситуація в регіоні може залишатися напруженою протягом тривалого періоду. Це може призвести до хронічного стресу, який має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я та потребує комплексного підходу до управління та лікування.

Різниця у відчутті та переживанні стресу між чоловіками та жінками є комплексним феноменом, визначеним взаємодією біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть реагувати на стресові події різним чином, виявляючи відмінності як у фізіологічних відгуках, так і у вираженні емоцій.

Фізіологічно, чоловіки та жінки можуть відрізнятися у виділенні гормонів стресу, таких як кортизол та адреналін. Деякі дослідження вказують на те, що жінки можуть мати більш виражені реакції на стрес через більш високий рівень естрогену, що впливає на чутливість до стресорів та швидкість відновлення від стресу.

Емоційно різниця в переживанні стресу може виражатися у тому, як чоловіки та жінки виражають свої емоції. Чоловіки можуть більше схильні приховувати свої почуття та шукати способи розвантаження через фізичну активність, тоді як жінки можуть більше виражати свої емоції та шукати підтримку в соціальному оточенні.

Соціокультурні ролі грають ключову роль у формуванні індивідуального відношення до стресу та його подолання. Традиційні гендерні

очікування та соціокультурні стереотипи можуть впливати на те, як чоловіки та жінки сприймають та реагують на стрес [6].

Чоловікам, як правило, соціокультурно дозволяється виявляти більшу емоційну стриманість та сильність в обличчі стресових ситуацій. З іншого боку, жінки можуть стикатися з високими очікуваннями стосовно їхньої емоційної виразності та здатності до виразного спілкування під час стресу.

Соціокультурні ролі також можуть впливати на стратегії подолання стресу. Наприклад, чоловіки можуть віддавати перевагу внутрішньооспрямованим стратегіям, таким як самостійне вирішення проблем, тоді як жінки можуть акцентувати на соціально-орієнтованих стратегіях, таких як шукання підтримки в родині чи спільноті.

Узагальнено, розуміння впливу соціокультурних ролей на сприйняття та реакцію на стрес може служити основою для розроблення гендерно-чутливих стратегій управління стресом та психосоціальної підтримки.

Військові конфлікти мають вирішальний вплив на соціальний статус жінок, оскільки вони стають активними учасницями в перетворенні різних сфер життя. Початок війни часто призводить до ролевого переосмислення та перерозподілу відповідальностей в родині. Зазвичай, у зв'язку з відсутністю чоловіків, які можуть бути призвані на фронт, жінки змушені приймати на себе додаткові обов'язки в плані догляду за сім'єю та дітьми [26].

В економіці жінки часто змушені виконувати роль голови сім'ї та забезпечувати економічну діяльність дому. Це може призвести до їхньої активізації на ринку праці та навіть здобуттям нових професій, що традиційно вважаються "чоловічими". Одночасно, жінки можуть стикатися із зростанням відповідальності за економічне благополуччя сім'ї, що може викликати додатковий стрес [25].

У суспільстві військові конфлікти можуть впливати на сприйняття та оцінку ролі жінок. При виконанні традиційно чоловічих обов'язків та участі у важливих галузях життя суспільства, жінки можуть викликати нові думки та переосмислення гендерних ролей.

Військові конфлікти можуть виступати каталізатором для змін у гендерних стереотипах, оскільки реалії війни можуть висвітлити нові аспекти ролей чоловіків і жінок в суспільстві. Зміни у гендерних стереотипах можуть бути обумовлені необхідністю для жінок брати на себе традиційно чоловічі функції, такі як боротьба, економічна діяльність та прийняття стратегічних рішень [13].

Одночасно, військові конфлікти можуть викликати опір в суспільстві стосовно нових ролей жінок, що визначається глибоко укоріненими гендерними стереотипами та традиційними уявленнями про соціальні функції чоловіків і жінок. Зміни у гендерних ролях можуть також викликати дебати та конфлікти в суспільстві, що відображається в розмаїтті думок та підходів до цих змін [22].

Узагальнюючи, військові конфлікти можуть викликати суттєві та багатопланові зміни у соціальному статусі жінок та гендерних стереотипах, які варто розглядати з урахуванням контексту конкретного конфлікту та культурних особливостей.

Висновок до розділу 1

Вивчення гендерних особливостей емоційного стану громадян України під час військових дій є надзвичайно актуальним і важливим напрямом наукового дослідження. Результати аналізу теоретичних аспектів цієї проблеми розкривають широкий спектр факторів, які впливають на емоційний стан осіб під час війни та розкривають гендерні відмінності в цьому контексті.

Виявлено, що жінки та чоловіки можуть реагувати на стресові ситуації під час війни по-різному. Соціокультурні ролі, відповідальності в родині та економіці виявляють свій вплив на емоційну реакцію осіб обох статей. Жінки, зазвичай, виступають у ролі основних доглядачів та забезпечують стійкість сімейних взаємин, що може викликати як емоційне перевантаження, так і високий рівень внутрішнього стресу.

Гендерна диференціація емоційного стану стає більш очевидною в контексті військових конфліктів, а врахування цього фактора є важливим для розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки та адаптації. Дослідження гендерних особливостей емоційного стану громадян України в контексті військових дій може сприяти розумінню та врахуванню усіх аспектів впливу конфлікту на психічне здоров'я населення, а також розробці та впровадженню гендерно-чутливих програм інтервенції для поліпшення якості життя та зниження впливу стресових чинників.

РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

2.1 Характеристика вибірки дослідження

Дослідження особливостей емоційного стану громадян України під час військових дій представляє собою обґрунтований і комплексний аналіз емоційних реакцій людей, які стали учасниками цієї складної суспільно-політичної ситуації. У цьому контексті важливо розглядати особливості дослідження в контексті загального гендерного підходу, а також за окремими критеріями, такими як вік, освіта, сімейний стан та особистий досвід. Загальне число учасників дослідження – 82 респонденти.

Кількість чоловіків у вибірці становить 24 особи, і ця група може вважатися представницькою, якщо враховувати загальну гендерну динаміку в українському суспільстві. Вік учасників дослідження коливається від 16 до 36 років, що свідчить про різноманітність вікової структури вибірки. Переважна більшість (70%) має вищу освіту, що вказує на високий рівень академічного розвитку серед цієї групи. Значна частина з них має роботу, а інша частина є студентами, що говорить про активність у суспільному та професійному житті.

За статистичними даними, 58,3% чоловіків у вибірці є неодруженими, що вказує на відсутність сімейних зобов'язань та особисту незалежність. Більшість з них (75%) не виїзжали з України під час бойових дій, що є ключовим фактором у формуванні їх емоційного стану та психологічного досвіду.

Дослідження особливостей емоційного стану жінок під час військових дій українського суспільства становить значний обсяг роботи, зокрема за аналогічними критеріями до чоловіків. У даній групі було включено 58 жінок, що вказує на значно більшу представленість цієї гендерної групи у порівнянні з чоловіками в цьому дослідженні. Вік жінок коливається від 17 до 45 років, що відображає широкий віковий спектр у вибірці.

Переважна більшість (65,5%) жінок у вибірці має вищу освіту, що свідчить про високий рівень освітньої підготовки цієї групи, і це важливий аспект для аналізу їхньої емоційної реакції на військові події. Більшість з них має роботу, а частина є студентами, що вказує на активність та соціальну адаптованість рецензенток.

За статистичними даними, більшість жінок (60,3%) у вибірці є незаміжніми, що може вплинути на їхню емоційну реакцію, оскільки сімейний статус впливає на ступінь психологічного навантаження та соціальних зобов'язань. Нами відмічено, що більшість жінок (55,2%) виїзжали з України під час бойових дій, і це може мати значний вплив на їхні емоційні реакції, так як міграція, особливо під час війни є стресовою ситуацією, що може залишити глибокий слід у психологічному стані особистості.

Аналіз емоційного стану чоловіків та жінок в контексті військових подій є важливою складовою для розуміння психологічних викликів, з якими стикаються громадяни України під час військового конфлікту. Розуміння особливостей їхньої емоційної реакції може сприяти розробці ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для людей, які пережили війну в Україні.

2.2 Опис використаних методик дослідження

Вибір методик для дослідження емоційного стану громадян України під час військових дій є важливим етапом дослідження, оскільки це визначає надійність і об'єктивність отриманих даних. Важливість підбору методик полягає в тому, щоб мати надійні та дійсні інструменти для вимірювання різних аспектів емоційного стану і взаємозв'язку між ними.

Методика вимірювання рівня гніву (тест IDRLabs) є інструментом, призначеним для оцінки даного емоційного стану та його інтенсивності у досліджуваних осіб. Гнів є важливою індикаторною емоцією в умовах військових дій, оскільки такі події можуть викликати різні реакції, включаючи лють та обурення. Методика IDRLabs створена з метою вимірювання та

аналізу цієї конкретної емоції. Цей тест включає набір питань і завдань, спрямованих на вивчення різних аспектів гніву. Вони стосуються ситуацій, в яких особа може відчути гнів, а також її реакції на такі ситуації.

Методика дозволяє визначити не лише наявність гніву, але й його ступінь інтенсивності. Це важливо для розуміння того, наскільки сильно гнів впливає на емоційний стан досліджуваних осіб. Тест IDRLabs ґрунтується на психометричних вимірюваннях, які гарантують надійність і об'єктивність результатів тесту. Це означає, що тест є стандартизованим і може надати достовірні результати. Після проходження тесту, отримані результати піддаються психологічному аналізу. Це дозволяє зрозуміти, як гнів впливає на особу і як він пов'язаний з іншими аспектами її емоційного стану.

Шкала показників тривоги, розроблена Аароном Беком, є інструментом для оцінки рівня тривоги у досліджуваних осіб. Тривога є важливою психологічною реакцією, особливо в умовах військових дій, де існує підвищений ризик травматичних подій та стресу. Ця шкала допомагає визначити наявність та інтенсивність тривожних станів у досліджуваних осіб.

Тест містить набір питань та завдань, спрямованих на вивчення різних аспектів тривоги. Вони стосуються ситуацій, в яких досліджувані особи відчувають тривогу, а також їхні реакції на такі ситуації. Шкала дозволяє визначити не лише факт наявності тривоги, але й її ступінь інтенсивності. Це важливо для розуміння, наскільки сильно тривога впливає на емоційний стан досліджуваних осіб.

Шкала показників тривоги А. Бека є корисною для дослідження емоційного стану громадян України під час військових дій, оскільки вона надає можливість об'єктивно оцінити наявність та ступінь тривоги, що може бути важливим для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації осіб, які переживають стрес і тривожні стани внаслідок війни та конфліктів.

Шкала показників депресії, яка також була розроблена Аароном Беком, є інструментом для оцінки рівня депресії у досліджуваних осіб. Депресія є серйозним психічним розладом, який може виникати в різних життєвих

ситуаціях, включаючи військові конфлікти та військові дії. Ця шкала допомагає визначити наявність та інтенсивність депресивних симптомів у досліджуваних осіб.

Тест містить набір питань і завдань, спрямованих на вивчення різних аспектів депресії. Ці запитання стосуються настрою, втрати інтересу до життя, фізичного та психологічного стану досліджуваних осіб. Шкала дозволяє визначити не лише факт наявності депресії, але й ступінь інтенсивності цього стану. Це важливо для розуміння, наскільки сильно депресія впливає на емоційний та психологічний стан досліджуваних осіб.

Шкала показників депресії А. Бека дозволяє дослідити емоційний стан громадян України під час військових дій, оскільки вона надає можливість об'єктивно оцінити наявність та ступінь депресії, що може бути важливим для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації для осіб, які переживають депресію внаслідок війни та конфліктів.

Методика вимірювання рівня стресу, розроблена В. Ю. Щербатих, є інструментом, який дозволяє оцінити рівень стресу у досліджуваних осіб, враховуючи інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні ознаки стресу. Тест дозволяє отримати комплексну оцінку стресового стану та його виявлення через різні аспекти функціонування організму.

Інтелектуальні ознаки стресу включають в себе зміни в когнітивній сфері, такі як зниження концентрації, забутливість, розсіяність тощо. Поведінкові ознаки стресу передбачають зміни в поведінці, такі як апатія, нервозність, зміни в їжі та сні тощо. Емоційні прояви стресу включають в себе відчуття тривоги, роздратованість, смуток та інші негативні емоції. Також тест контролює фізіологічні зміни, такі як підвищений пульс, артеріальний тиск, погіршення сну тощо.

Ця методика є корисною для оцінки рівня стресу у людей під час військових дій, оскільки вона дозволяє враховувати різні аспекти функціонування особи і виявляти ознаки стресу, які можуть бути помічені в інтелектуальній, поведінковій, емоційній та фізіологічній сферах її життя.

Такий підхід допомагає більш повно і об'єктивно оцінити стан людини в стресовій ситуації і розробляти відповідні програми психологічної підтримки та реабілітації.

У нашому дослідженні також були використані статистичні методи, такі як компаративний аналіз та критерій Пірсона для обробки та аналізу отриманих даних. Ці методи є важливими інструментами для розуміння зв'язків між різними змінними та виявлення статистично значущих результатів.

Компаративний аналіз дозволяє порівнювати різні групи досліджуваних осіб та визначати наявність статистично значущих відмінностей між ними. У рамках роботи був проведений компаративний гендерний аналіз, який дозволяє визначити, чи існують статистично значущі різниці між чоловіками і жінками щодо їхнього емоційного стану під час військових дій.

Критерій Пірсона (або χ^2 -квадрат) є статистичним методом для визначення статистичної залежності між двома категоріальними змінними. У рамках студій цей критерій був використаний для вивчення можливого зв'язку між різними категоріальними змінними, такими як рівень стресу і рівень тривоги, депресії та інші емоційні показники. Критерій Пірсона дозволяє визначити, чи існує статистично значущий зв'язок між цими змінними.

Загальна мета використання цих статистичних методів в дослідженні полягає в тому, щоб об'єктивно аналізувати та інтерпретувати отримані дані, виявляти статистично значущі відмінності та зв'язки між змінними, а також робити науково обґрунтовані висновки на основі цих результатів. Це допомагає зрозуміти особливості емоційного стану громадян України під час військових дій та розробляти ефективні заходи для покращення їхнього психологічного благополуччя.

Висновок до розділу 2

В цьому дослідженні була проведена характеристика вибірки громадян України під час військових дій, а також надана опис методик дослідження, які використовувалися для аналізу їхнього емоційного стану. Вибірка громадян України, що брали участь у цьому дослідженні, включала 82 респондентів, що представляли собою різні категорії населення. Зокрема, у групі чоловіків (24 особи) вік коливався від 16 до 36 років, більшість мали вищу освіту (70%), працювали або були студентами, і більшість з них неодружені (58,3%). Переважна більшість (75%) не виїзжали з України під час бойових дій. У групі жінок (58 осіб) вік коливався від 17 до 45 років, більшість також мала вищу освіту (65,5%), працювали або були студентами, і більшість з них були незаміжні (60,3%). Більшість жінок (55,2%) виїзжали з України під час бойових дій.

Для аналізу емоційного стану громадян в дослідженні були використані різні методики, включаючи:

- Методику вимірювання рівня гніву (тест IDRLabs) для визначення інтенсивності гніву у досліджуваних.
- Шкалу показників тривоги (А. Бек) для вимірювання тривоги та страху.
- Шкалу показників депресії (А. Бека) для вимірювання рівня депресії.
- Методику вимірювання рівня стресу (В. Ю. Щербатих) для визначення загального рівня стресу, враховуючи інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні ознаки.

Використання цих методик дозволило отримати комплексну і об'єктивну оцінку емоційного стану громадян України під час військових дій та визначити можливі зв'язки та різниці між різними групами населення. Такий аналіз є важливим для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації для осіб, які переживають стрес і емоційні труднощі внаслідок війни та конфліктів.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОГО ПРОЯВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

3.1 Компаративний аналіз основних особливостей прояву психоемоційного стану чоловіків та жінок під час військових дій

Психоемоційний стан людини є важливою складовою її психічного здоров'я та добробуту, особливо в умовах військових конфліктів та військових дій. Війна, незалежно від її тривалості та інтенсивності, накладає серйозний психологічний тиск на населення та вимагає комплексного вивчення впливу військових подій на психоемоційний стан різних соціальних груп. Однією з ключових соціальних категорій є чоловіки та жінки, які є очевидцями війни. Вони реагують на дану ситуацію по-різному через свої індивідуальні характеристики та ролі в суспільстві.

Чоловіки та жінки істотно відрізняються за своєю фізіологією, психологією та соціокультурними ролями, і ці відмінності можуть впливати на спосіб, яким вони виражають свої емоції та стресові реакції під час військових подій. Чоловіки і жінки можуть виявляти різні психоемоційні реакції на подібний стресовий вплив. Це обумовлено як біологічними особливостями, так і соціокультурними впливами, які формують стереотипи статевої поведінки та вимоги до психоемоційної стійкості.

Для розуміння цих відмінностей та подальшої розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації осіб, які переживають військовий стрес, необхідний компаративний аналіз основних особливостей прояву психоемоційного стану у чоловіків та жінок під час військових дій. Цей аналіз допоможе виявити статистично значущі відмінності та схожості у реакціях на стресові ситуації, що забезпечить більш ефективну психологічну підтримку та реабілітацію громадян України, які переживають військовий конфлікт.

Дослідження рівня гніву має велике значення в контексті вивчення психоемоційного стану людей під час військових дій. Воєнні конфлікти та воєнні події можуть викликати інтенсивні емоції серед населення, включаючи гнів. Гнів є природною реакцією на загрозу та небезпеку, і його інтенсивність може змінюватися в залежності від ситуації. Рівень гніву може слугувати важливим індикатором емоційного стану осіб. Вивчення цього аспекту дозволяє виявити, наскільки інтенсивно військові дії впливають на психологічний стан населення та наявність негативних емоцій.

Гнів може впливати на соціальну поведінку людей, і вивчення цього аспекту може допомогти розуміти, як військові конфлікти впливають на взаємини між людьми, між групами та в суспільстві загалом. Він може бути пов'язаний з потенційною агресією. Вивчення рівня гніву може допомогти передбачити можливі випадки агресивної поведінки та прийняти відповідні заходи для запобігання конфліктам та насиллю.

Таблиця 1.

Показник рівня гніву у рецензентів за методикою IDRLabs (спільний)

Середній показник / норма згідно тесту					
<i>Запальність</i>	<i>Спектр гніву</i>	<i>Ворожість</i>	<i>Зовнішній гнів</i>	<i>Внутрішній гнів</i>	<i>Загальний результат</i>
52,28% / 50%	73,90% / 40%	60,10% / 30%	52,50% / 50%	57,13% / 50%	59,38% / 50%

Для аналізу результатів з таблиці щодо рівня гніву у рецензентів за методикою IDRLabs, які об'єднує чоловіків і жінок, важливо враховувати кілька ключових аспектів. Зокрема, ми маємо оцінки п'яти різних аспектів

гніву (запальність, спектр гніву, ворожість, зовнішній гнів, внутрішній гнів) та загальний результат.

Результати показують, що середній рівень запальності незначно вищий від норми. Це свідчить про те, що рецензенти у вибірці можуть мати деяку тенденцію до спонтанних проявів гніву або легко роздратовуються, проте це не є серйозною аномалією. Середній рівень спектру гніву значно вищий від норми. Це говорить про те, що рецензенти мають більший спектр прояву гніву, ніж той, що вважається нормою, тобто вони можуть реагувати на різні ситуації з гнівом, не тільки на ті, які вважаються стандартними.

Рівень ворожості також значно вищий від норми, тому рецензенти можуть виявляти більше агресії або ворожості у відношенні до інших, ніж зазвичай очікується. Рівень зовнішнього гніву практично співпадає з нормою, що свідчить те, що рецензенти виявляють гнів у зовнішніх проявах приблизно так, як і середня людина. Рівень внутрішнього гніву також незначно вищий від норми. Це означає, що рецензенти можуть досить часто відчувати гнів всередині себе, що може впливати на їх емоційний стан і психологічний комфорт.

Загальний рівень гніву виявляється незначно вищим від норми. Це вказує на те, що рецензенти в цілому мають не надто більше проявів гніву, ніж середня людина. Отже, результати таблиці показують, що рецензенти виявляють вищий рівень гніву, спектру гніву і ворожості, ніж той, що вважається нормою за методикою IDRLabs.

Таблиця 2.

Компаративний аналіз рівню гніву у рецензентів за методикою
IDRLabs (чоловіки та жінки)

Чоловіки (середній показник / норма згідно тесту)						Жінки (середній показник / норма згідно тесту)					
Запальність	Спектр гніву	Воротність	Зовнішній гнів	Внутрішній гнів	Загальний результат	Запальність	Спектр гніву	Воротність	Зовнішній гнів	Внутрішній гнів	Загальний результат
51,44% / 50%	66,6 / 2% / 40%	52,3 / 3% / 0%	55,0 / 0% / 50%	50,6 / 3% / 0%	55,20% / 50%	53,1 / 1% / 50%	81,1 / 7% / 40%	67,8 / 7% / 0%	50,0 / 0% / 50%	63,6 / 4% / 0%	63,5 / 6% / 50%

Аналізуючи результати компаративного аналізу рівня гніву у чоловіків і жінок за методикою IDRLabs, можна виявити декілька важливих патернів і відмінностей між гендерами. Як можна побачити, обидві статі мають подібний рівень запальності, який незначно перевищує норму. Це вказує на те, що як чоловіки, так і жінки мають схильність до спонтанних проявів гніву.

Стосовно показнику спектру гніву ми бачимо значне перевищення норми у жінок в порівнянні з чоловіками. Це говорить про те, що жінки мають більше різних способів емоційного виявлення гніву, ніж чоловіки. Жінки також виявляють ворожість на значно вищому рівні, ніж чоловіки, що свідчить про більшу схильність до агресивних реакцій у них.

За показником зовнішнього гніву чоловіки мають незначне перевищення норми, тоді як жінки відповідають нормі. Жінки мають незначне перевищення норми щодо внутрішнього гніву, що вказує на більш часте переживання гніву даної емоції у порівнянні з чоловіками. Загальний результат також показує, що

як чоловіки, так і жінки мають незначне перевищення норми щодо загального рівня гніву, але жінки виявляють більший гнів, ніж чоловіки.

Загальною тенденцією в цих результатах є те, що жінки виявляють більший спектр прояву гніву та більше ворожості, особливо внутрішнього гніву, у порівнянні з чоловіками. Це може свідчити про певні психологічні різниці між статями у сприйнятті та виявленні гніву, і може бути корисним для подальшого дослідження і розвитку стратегій управління гнівом у різних групах.

Рівень тривожності часто є індикатором психологічного стресу. Під час військових дій, особи можуть відчувати загрозу для свого фізичного та психологічного благополуччя, що призводить до збільшення рівня тривожності. Дослідження цього аспекту допомагає визначити рівень стресу серед населення та вчасно надавати психологічну підтримку.

Таблиця 3.

Показник рівня тривожності за методикою А. Бека (спільний)

Рівень	Показник
Норма	8 (9,8%)
Незначний рівень тривоги	37 (45,7%)
Середній рівень тривоги	26 (32,2%)
Високий рівень тривоги	10 (12,3%)

Аналізуючи результати рівня тривожності за методикою А. Бека в спільному вимірі, можна зрозуміти, як рівень тривожності розподілений серед досліджуваних осіб. Такий аналіз є важливим для розуміння психологічного стану групи і визначення потреби в інтервенціях або підтримці.

Лише дуже малий процент учасників (9,8%) підходить до категорії "норма", що означає відсутність або дуже низький рівень тривоги. Більшість досліджуваних (45,7%) мають незначний рівень тривоги. Значний відсоток досліджуваних (32,2%) має середній рівень тривоги. Порівняно невеликий відсоток (12,3%) досліджуваних має високий рівень тривоги.

Більшість досліджуваних мають або незначний, або середній рівень тривоги, що може свідчити про занепокоєність серед певної кількості осіб. Важливо відзначити, що незначний рівень тривоги може бути нормальною реакцією на певні життєві події, і тільки високий рівень тривоги може потребувати інтервенції або підтримки.

Таблиця 4.

Компаративний аналіз рівню тривожності у рецензентів за методикою А. Бека (чоловіки та жінки)

Рівень	Чоловіки	Жінки
Норма	3 (12,5%)	5 (8,8%)
Незначний рівень тривоги	13 (54,1%)	24 (42,1%)
Середній рівень тривоги	5 (20,8%)	21 (36,7%)
Високий рівень тривоги	3 (12,5%)	7 (12,3%)

Аналізуючи результати компаративного аналізу рівня тривожності між чоловіками та жінками за методикою А. Бека, можна виявити певні різниці в сприйнятті тривоги між статями. За результатами, нормальний рівень тривожності спостерігається як серед чоловіків (12,5%), так і серед жінок (8,8%). Рівень тривожності в цій категорії близький для обох статей.

Чоловіки переважають серед тих, хто має незначний рівень тривоги (54,1%), але і серед жінок, ця категорія також є значною (42,1%). В цій категорії рівень тривожності більшим чином близький для обох статей. Серед жінок спостерігається більше випадків середнього рівня тривоги (36,7%), порівняно з чоловіками (20,8%). Рівень тривожності високого рівня майже однаковий серед чоловіків і жінок (12,5% і 12,3% відповідно). Тобто, незважаючи на інші різниці, високий рівень тривоги відзначається приблизно однаково серед обох статей.

Депресія є однією з найпоширеніших психічних проблем у світі, і вона може значно погіршувати якість життя осіб. Вивчення рівня депресії дозволяє визначити, наскільки військові конфлікти впливають на психічне здоров'я населення та роблять його більш вразливим. Цей феномен впливає на емоційний стан особи, призводячи до симптомів, таких як пригніченість, сумніви, та втрата радості. Вивчення цього аспекту допомагає розуміти, як військові конфлікти впливають на емоції та настрої населення.

Депресія може призводити до загального погіршення самопочуття та обмежувати здатність осіб до нормального фізичного та соціального функціонування. Дослідження рівня депресії дозволяє виявити можливі проблеми у функціонуванні та вчасно надавати підтримку. Вона суттєво впливає на якість життя та здатність особи до виконання повсякденних обов'язків. Вивчення цього аспекту допомагає розуміти, наскільки військові події впливають на повсякденне життя та спосіб існування населення.

Таблиця 5.

Показник рівню депресії у рецензентів за методикою А. Бека (спільний)

Рівень	Показник
Відсутність депресивних симптомів	24 (29,6%)
Легка депресія	17 (21,1%)
Помірна депресія	7 (8,6%)
Виражена депресія	21 (25,9%)
Важка депресія	12 (14,8%)

Значний відсоток досліджуваних (29,6%) не має депресивних симптомів. Це свідчить про те, що близько третини групи відчуваються психологічно здоровими та вільними від депресії. Проте також значний відсоток (21,1%) має легку депресію. Це означає, що ця група осіб може відчувати деякі симптоми депресії, але рівень депресії є легким і не впливає суттєво на їхню здатність функціонувати в повсякденному житті.

Деякі досліджувані (8,6%) мають помірний рівень депресії. Це може вказувати на те, що ця група осіб відчуває більше серйозні симптоми депресії, які можуть потребувати більшої уваги та підтримки. Більшість рецензентів з тих, у яких депресивні симптоми відмічено (25,9%), мають виражену депресію. Це означає, що ця група осіб відчуває серйозні симптоми депресії, які впливають на їхнє психологічне та фізичне здоров'я.

Доволі великий відсоток (14,8%) мають важку депресію. Це свідчить про те, що ця група осіб відчуває надзвичайно високий рівень депресії, що може вимагати негайної інтервенції та підтримки.

Таблиця 6.

Показник рівню депресії у рецензентів за методикою А. Бека (чоловіки та жінки)

Рівень	Чоловіки	Жінки
Відсутність депресивних симптомів	5 (20,8%)	19 (33,3%)
Легка депресія	8 (33,3%)	9 (15,8%)
Помірна депресія	1 (4,2%)	6 (10,5%)
Виражена депресія	3 (12,5%)	18 (31,6%)
Важка депресія	7 (29,2%)	5 (8,8%)

За результатами, відсутність депресивних симптомів спостерігається рідше серед чоловіків (20,8%) ніж серед жінок (33,3%). Чоловіки мають більше випадків легкої депресії (33,3%) порівняно з жінками (15,8%). Жінки мають більше випадків помірної депресії (10,5%) порівняно з чоловіками (4,2%), хоча обидва відсотки досить низькі.

Виражена депресія спостерігається частіше серед жінок (31,6%) ніж серед чоловіків (12,5%). Важка депресія спостерігається частіше серед чоловіків (29,2%) ніж серед жінок (8,8%).

Стрес є природною реакцією на стресові ситуації, такі як військові конфлікти та воєнні дії. Дослідження рівня стресу допомагає визначити,

наскільки інтенсивним є психологічний стрес серед населення. Даний стан може мати негативний вплив на фізичне здоров'я, спричинюючи різні фізіологічні та психосоматичні симптоми. Дослідження рівня стресу дозволяє визначити можливі наслідки для здоров'я та вживати заходів для їхнього попередження.

Стрес може впливати на емоційний стан особи, викликаючи страх, тривогу, роздратованість та інші негативні емоції. Вивчення цього аспекту допомагає розуміти, як військові конфлікти впливають на емоції та настрої населення. Він також може впливати на соціальну поведінку та взаємини між людьми. Дослідження рівня стресу допомагає розуміти, як військові події впливають на міжособистні відносини та на суспільне функціонування.

Таблиця 7.

*Показник рівню стресу у рецензентів за методикою В.Ю. Щербатих
(спільний)*

Рівень	Чоловіки
Відсутній	6 (7,4%)
Легкий стрес	13 (16%)
Стрес	37 (45,6%)
Сильний стрес	17 (21,1%)
Виснаження	8 (9,9%)

Аналізуючи результати рівня стресу за методикою В.Ю. Щербатих в спільному вимірі, можна зрозуміти, як рівень стресу розподілений серед досліджуваних осіб. Дуже малий процент учасників (7,4%) позначив, що вони не відчують стресу. Частина учасників (16%) відзначила наявність легкого стресу. Це може означати, що ця група осіб періодично може відчувати стресові симптоми, але рівень стресу не є серйозним.

Значний відсоток досліджуваних (45,6%) відчуває стрес. Це може вказувати на те, що більшість групи осіб регулярно переживають стрес та його вплив на їхнє фізичне і психологічне здоров'я. Також доволі великий відсоток

(21,1%) досліджуваних відзначив сильний стрес. Це свідчить про те, що серед групи є певна кількість осіб, які відчувають високий рівень стресу, який може суттєво впливати на їхню якість життя.

Деякі досліджувані (9,9%) позначили наявність виснаження. Це може вказувати на те, що ця група осіб вже пережила значний стрес, який вплинув на їхню емоційну та фізичну витривалість. Більшість досліджуваних відчуває стрес на різній інтенсивності рівні. Це може свідчити про потребу в психологічній підтримці та стрес-менеджменті для багатьох з них, особливо для тих, хто переживає сильний стрес та виснаження. Результати цієї таблиці можуть служити основою для подальших досліджень та розробки програм для покращення психічного здоров'я і зниження рівня стресу серед цієї групи осіб.

Таблиця 8.

*Показник рівню стресу у рецензентів за методикою В.Ю. Щербатих
(чоловіки та жінки)*

Рівень	Чоловіки	Жінки
Відсутній	0 (0%)	6 (10,5%)
Легкий стрес	4 (16,7%)	9 (15,8%)
Стрес	9 (37,5%)	28 (49,1%)
Сильний стрес	5 (20,8%)	12 (21,1%)
Виснаження	6 (25%)	2 (3,5%)

Аналізуючи результати компаративного аналізу рівня стресу між чоловіками та жінками за методикою В.Ю. Щербатих, можна виявити певні статеві різниці у сприйнятті та досвіді стресу. За результатами, відсутність стресу спостерігається лише в групі жінок (10,5%), серед чоловіків не спостерігається зовсім (0%). Це може свідчити про те, що жінки можуть бути більш схильними відчувати відсутність стресу. У наступній категорії результати схожі між чоловіками та жінками, з чоловіками, які відчувають

легкий стрес, у частоті 16,7%, і жінками, які відчують легкий стрес, у частоті 15,8%.

Жінки виявилися більш схильними до відчуття стресу, з 49,1% в порівнянні з чоловіками, у яких цей показник становить 37,5%. Це може свідчити про те, що жінки можуть більш яскраво реагувати на стресові ситуації. Рівень сильного стресу схожий між чоловіками (20,8%) та жінками (21,1%). Виснаження виявляється значно частіше серед чоловіків (25%) ніж серед жінок (3,5%). Це може свідчити про те, що деякі чоловіки можуть відчувати більше виснаження внаслідок стресу.

У результаті проведеного компаративного аналізу основних особливостей прояву психоемоційного стану чоловіків та жінок під час військових дій було виявлено ряд важливих висновків, які підкреслюють істотні відмінності та схожості в реакціях обох статей на стресові ситуації та військовий конфлікт. Дослідження показало, що як чоловіки, так і жінки виявляють збільшену тривожність під час військових дій. Відмінності між статями є мінімальними, що свідчить про загальну вразливість до стресових ситуацій у контексті війни.

Студії вказують на те, що як чоловіки, так і жінки в деякій мірі схильні до розвитку депресії під час військових подій. Однак виявлено, що жінки, здебільшого, виявляють більший рівень депресії, що може бути пов'язано зі специфічними факторами та психосоціальними обставинами. У дослідженні виявлено, що чоловіки в середньому виявляють менший рівень гніву порівняно з жінками під час військових дій, що не пов'язано з традиційними стереотипами маскулінності.

Результати дослідження підтверджують важливість соціокультурних чинників у формуванні психоемоційного стану під час військових дій. Традиційні ролі чоловіків і жінок та очікування стосовно їхньої поведінки можуть впливати на їхню реакцію на стрес та війну. В цілому, компаративний аналіз психоемоційного стану чоловіків та жінок під час військових дій підкреслює важливість розуміння індивідуальних та статевих відмінностей у

реакціях на стрес, а також наголошує на необхідності розвитку індивідуальних психологічних програм підтримки та реабілітації для обох статей, які враховують їхні особливості та потреби під час військових конфліктів. Розуміння цих аспектів є важливим для покращення психологічної підтримки та адаптації громадян України під час військових дій та після них.

3.2 Аналіз зв'язків та відношень рівня стресу до інших психоемоційних станів у контексті гендеру

В контексті дослідження взаємозв'язків та відношень рівня стресу до інших психоемоційних станів у рамках гендерної динаміки, важливо ретельно розглянути ефекти, які впливають на чоловіків та жінок в різні періоди в житті, особливо під час стресових ситуацій, які можуть виникнути в сучасному соціокультурному середовищі. Одним з ключових інструментів для аналізу гендерних різниць у реакції на стрес є критерій Манна-Уїтні, який дозволяє визначити статистичні відмінності у виявленні рівня стресу між чоловіками та жінками. Аналіз цих зв'язків не лише допоможе розкрити гендерні відмінності у психоемоційних станах, але й сприятиме подальшому розумінню механізмів взаємодії між стресом та іншими аспектами психічного благополуччя у чоловіків та жінок.

Таблиця 9.

Порівняння рівню стресу у чоловіків та жінок за критерієм Манна-Уїтні

Показник	Чоловіки	Жінки
Середнє значення вибірки (\bar{x}):	23.724138	18.421053
Розмір вибірки (n):	29	58
Зразок SD (S):	16.188392	9.3268
Медіана	21	16.5
Асиметрія	0.769288	0.732543

Нормальність	0.02229	0.02266
Ранг	1369	2372
U	719	934

P-значення > 0,05

Використовується нормальне наближення. Розподіл статистики $N(826,5,109,4192)$. Дані містять зв'язки, ідентичні значення, рекомендується використовувати нормальне наближення, яке використовує корекцію зв'язків. Оскільки $n_1 > 20$ або $n_2 > 20$, інструмент не може використовувати точне обчислення. Оскільки $p\text{-value} > \alpha$, H_0 не можна відхилити. Випадково вибране значення популяції Чоловіки вважається рівним випадково вибраному значенню популяції Жінки. Іншими словами, різниця між випадково вибраним значенням популяцій «Чоловіки» та «Жінки» недостатньо велика, щоб бути статистично значущою.

P -значення дорівнює 0,3281, ($p(x \leq Z) = 0,8359$). Це означає, що ймовірність помилки типу I, відхилення правильного H_0 , занадто висока: 0,3281 (32,81%). Чим більше p -значення, тим більше воно підтримує H_0 . Тестовий показник Z дорівнює 0,9779, що знаходиться в 95% прийнятній області: $[-1,96 : 1,96]$. $U=934$, знаходиться в 95% області прийнятності: $[612,0429 : 1040,9571]$.

Спостережуваний стандартизований розмір ефекту, $Z/\sqrt{(n_1+n_2)}$, невеликий (0,11). Це вказує на те, що величина різниці між значенням від Чоловіки та значенням від Жінки невелика. Розмір спостережуваного загальномовного ефекту $U/\sqrt{(n_1n_2)}$ становить 0,57, це ймовірність того, що випадкове значення від Чоловіки більше, ніж випадкове значення від Жінки.

Кореляційний аналіз, застосований до дослідження зв'язків між рівнем стресу та іншими психоемоційними станами в гендерному контексті, є важливим методологічним інструментом, спрямованим на встановлення ступеня лінійної взаємозалежності між цими змінними. Особливо актуальним стає використання критерію Пірсона, який дозволяє оцінити статистичну силу

та напрямок кореляції між двома неперервними змінними, такими як рівень стресу та інші психоемоційні показники.

Цей аналіз дозволяє не лише визначити, чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем стресу та іншими психоемоційними станами, але й визначити характер цього зв'язку: чи вони зростають або зменшуються разом, або може бути, немає чіткої залежності.

Враховуючи гендерний вимір, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона може допомогти виявити чи існують відмінності в зв'язках між рівнем стресу та психоемоційним станом для чоловіків і жінок. Особливість цього методу полягає в тому, що він дозволяє об'єктивно оцінювати силу і ступінь впливу стресу на психоемоційний стан, а також виявляти можливі варіації цих зв'язків в різних гендерних групах.

Отже, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона стає невід'ємною частиною наукового підходу для вивчення зв'язків між рівнем стресу та іншими психоемоційними станами у гендерному контексті, забезпечуючи докладні та об'єктивні результати, які можуть використовуватися для подальших досліджень та розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки.

Таблиця 10.

Порівняння рівню стресу з іншими психоемоційними станами у чоловіків

Показник	P
Депресія	0.02318*
Тривожність	0.03767*
Гнів	0.02913*

P-значення > 0,05

Результати кореляції Пірсона показали, що існує значущий середній позитивний зв'язок між Стресом і Депресією, ($r(22) = .462$, $p = .023$). Оскільки нульова кореляція дорівнює нулю, ми використовуємо t-розподіл для

перевірки кореляції. Розподіл кореляції не є симетричним, коли $r \neq 0$, тому ми використовуємо Z-розподіл через перетворення Фішера для створення довірчого інтервалу.

Оскільки p -значення $< \alpha$, H_0 відхиляється. Вважається, що кореляція сукупності не дорівнює очікуваній кореляції (0). Іншими словами, різниця між вибірковою кореляцією та очікуваною кореляцією достатньо велика, щоб бути статистично значущою.

P -значення дорівнює 0,02318, ($P(x \leq 2,4406) = 0,9884$). Це означає, що ймовірність помилки типу I (відхилення правильного H_0) мала: 0,02318 (2,32%). Чим менше значення p , тим більше воно підтримує H_1 . Тестовий показник T дорівнює 2,4406, що не входить у 95% область прийнятності: $[-2,0739, 2,0739]$. 95% довірчий інтервал кореляції становить: $[0,0715, 0,7292]$.

Також існує значний середній позитивний зв'язок між Стресом і Тривожністю, ($r(22) = .427$, $p = .038$). Оскільки нульова кореляція дорівнює нулю, ми використовуємо t -розподіл для перевірки кореляції. Розподіл кореляції не є симетричним, коли $r \neq 0$, тому ми використовуємо Z-розподіл через перетворення Фішера для створення довірчого інтервалу.

Оскільки p -значення $< \alpha$, H_0 відхиляється. Вважається, що кореляція сукупності не дорівнює очікуваній кореляції (0). Іншими словами, різниця між вибірковою кореляцією та очікуваною кореляцією достатньо велика, щоб бути статистично значущою.

P -значення дорівнює 0,03767, ($P(x \leq 2,2119) = 0,9812$). Це означає, що ймовірність помилки I типу (відхилення правильного H_0) мала: 0,03767 (3,77%). Чим менше значення p , тим більше воно підтримує H_1 . Тестовий показник T дорівнює 2,2119, що не входить у 95% область прийнятності: $[-2,0739, 2,0739]$. 95% довірчий інтервал кореляції становить: $[0,02793, 0,7081]$.

Результати кореляції Пірсона показали, що між Стресом і Гнівом існує значний середній позитивний зв'язок ($r(22) = .446$, $p = .029$). Оскільки p -значення $< \alpha$, H_0 відхиляється. Вважається, що кореляція сукупності не дорівнює очікуваній кореляції (0). Іншими словами, різниця між вибірковою

кореляцією та очікуваною кореляцією достатньо велика, щоб бути статистично значущою.

P-значення дорівнює 0,02913, ($P(x \leq 2,3341) = 0,9854$). Це означає, що ймовірність помилки I типу (відхилення правильного H_0) мала: 0,02913 (2,91%). Чим менше значення p, тим більше воно підтримує H_1 . Тестовий показник T дорівнює 2,3341, що не входить у 95% область прийнятності: [-2,0739, 2,0739]. 95% довірчий інтервал кореляції становить: [0,05134, 0,7196].

Таблиця 11.

Порівняння рівню стресу з іншими психоемоційними станами у жінок

Показник	P
Депресія	3.356e-9*
Тривожність	0.0007177*
Гнів	0.0004658*

P-значення > 0,05

Результати кореляції Пірсона показали, що між Стресом і Депресією існує значний великий позитивний зв'язок ($r(55) = 0,688$, $p < 0,001$). Оскільки p-значення $< \alpha$, H_0 відхиляється. Вважається, що кореляція сукупності не дорівнює очікуваній кореляції (0). Іншими словами, різниця між вибірковою кореляцією та очікуваною кореляцією достатньо велика, щоб бути статистично значущою.

P-значення дорівнює 3,356e-9, ($P(x \leq 7,031) = 1$). Це означає, що ймовірність помилки типу I (відхилення правильного H_0) мала: 3,356e-9 (3,4e-7%). Чим менше значення p, тим більше воно підтримує H_1 . Статистика тесту T дорівнює 7,031, що не входить у 95% область прийнятності: [-2,004, 2,004]. 95% довірчий інтервал кореляції становить: [0,5208, 0,8044].

Результати кореляції Пірсона показали, що існує значний середній позитивний зв'язок між Стресом і Тривожністю ($r(55) = 0,435$, $p < 0,001$). Оскільки p-значення $< \alpha$, H_0 відхиляється. Вважається, що кореляція сукупності не дорівнює очікуваній кореляції (0). Іншими словами, різниця між

вибірковою кореляцією та очікуваною кореляцією достатньо велика, щоб бути статистично значущою.

P-значення дорівнює 0,0007177, ($P(x \leq 3,5842) = 0,9996$). Це означає, що ймовірність помилки типу I (відхилення правильного H_0) мала: 0,0007177 (0,072%). Чим менше значення p, тим більше воно підтримує H_1 . Тестовий показник T дорівнює 3,5842, що не входить у 95% область прийнятності: [-2,004, 2,004]. 95% довірчий інтервал кореляції становить: [0,1969, 0,6249].

Результати кореляції Пірсона показали, що між Стресом і Гнівом існує значний середній позитивний зв'язок ($r(55) = 0,449$, $p < 0,001$). Оскільки p-значення $< \alpha$, H_0 відхиляється. Вважається, що кореляція сукупності не дорівнює очікуваній кореляції (0). Іншими словами, різниця між вибірковою кореляцією та очікуваною кореляцією достатньо велика, щоб бути статистично значущою.

P-значення дорівнює 0,0004658, ($P(x \leq 3,7223) = 0,9998$). Це означає, що ймовірність помилки типу I (відхилення правильного H_0) мала: 0,0004658 (0,047%). Чим менше значення p, тим більше воно підтримує H_1 . Тестовий показник T дорівнює 3,7223, що не входить у 95% область прийнятності: [-2,004, 2,004]. 95% довірчий інтервал кореляції становить: [0,2129, 0,6349].

У ході аналізу виявлено, що у чоловіків та жінок спостерігається суттєвий позитивний зв'язок між рівнем стресу та іншими психоемоційними станами, такими як депресія, тривожність і гнів. У чоловіків було встановлено значущі середні позитивні зв'язки між стресом і депресією, тривожністю та гнівом. Це свідчить про те, що збільшення рівня стресу супроводжується зростанням інших психоемоційних станів у цій групі.

У жінок також виявлені аналогічні результати: великий позитивний зв'язок між стресом і депресією, а також стресом і тривожністю. Додатково, виявлено суттєвий середній позитивний зв'язок між стресом і гнівом. У обох групах результати є статистично значущими, що підкреслює важливість вивчення взаємозв'язків між стресом та психоемоційним станом в гендерному контексті. Такі висновки свідчать про те, що стрес взаємодіє з психічним

станом не залежно від гендерної приналежності. Це дослідження може стати основою для подальшого розвитку індивідуалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження впливу стресових ситуацій на психічне здоров'я чоловіків і жінок.

Висновок до розділу 3

Результати проведеного дослідження вказують на істотні відмінності та схожості в реакціях чоловіків та жінок на стресові ситуації та військовий конфлікт. В обох групах виявлено підвищений рівень тривожності під час військових дій, що свідчить про загальну вразливість до стресу у контексті війни.

У чоловіків виявлені значущі позитивні зв'язки між стресом та депресією, тривожністю та гнівом, вказуючи на те, що збільшення рівня стресу асоціюється із зростанням інших психоемоційних станів. У жінок також спостерігаються аналогічні зв'язки, підсилені великим рівнем депресії.

Важливим є виявлення різниці у реакціях на гнів: чоловіки в середньому виявляють менший рівень гніву порівняно з жінками під час військових дій, що може бути пов'язано з особливостями соціокультурних ролей.

Результати також підтверджують важливість соціокультурних чинників у формуванні психоемоційного стану під час військових дій. Традиційні ролі чоловіків і жінок можуть впливати на їхню реакцію на стрес та війну.

Загальною тенденцією є, що розуміння індивідуальних та гендерних відмінностей у реакціях на стрес є ключовим для розвитку ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для чоловіків та жінок під час військових конфліктів.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження, присвячене гендерним особливостям емоційного стану громадян України під час військових дій, виокремлює низку ключових висновків, що розкривають комплексні аспекти реакцій обох статей на стрес та воєнні конфлікти. Загальний контекст дослідження підкреслює актуальність і важливість розуміння впливу військових подій на психоемоційний стан чоловіків та жінок.

У цілому, дослідження гендерних особливостей емоційного стану громадян України під час військових дій розкриває важливі аспекти взаємозв'язку між психоемоційним станом чоловіків та жінок у контексті воєнних конфліктів. Результати дослідження свідчать про те, що обидві статі виявляють підвищену тривожність під час воєнних дій, що свідчить про загальну вразливість до стресових ситуацій у цьому контексті.

2. Виявлено, що соціокультурні ролі, які приписуються чоловікам і жінкам, мають суттєвий вплив на їхню емоційну реакцію під час війни. Жінки, зазвичай виступаючи у ролі доглядачів та стабілізаторів сімейних відносин, можуть зазнавати емоційного перевантаження через високу відповідальність, що підкреслює важливість розуміння гендерних відмінностей у контексті воєнних подій.

Дослідження використовувало різноманітні методики для аналізу психоемоційного стану, такі як вимірювання рівня гніву, тривожності, депресії та стресу. Отримані дані підтверджують значущі взаємозв'язки між різними аспектами емоційного стану обох груп населення.

3. Зрозуміння гендерних та індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес в контексті військових конфліктів є важливим для подальшого розвитку програм психологічної підтримки та реабілітації. Зазначені в дослідженні висновки можуть слугувати основою для розробки індивідуалізованих психологічних програм, спрямованих на зниження впливу стресових ситуацій на психічне здоров'я чоловіків і жінок під час військових дій та в подальшому.

4. Результати аналізу свідчать, що як чоловіки, так і жінки виявляють підвищену тривожність під час військових дій. Ця загальна вразливість до стресових ситуацій визначає необхідність розгляду індивідуальних та гендерних відмінностей у реакціях на стрес для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Специфічні ролі, які приписуються чоловікам і жінкам в суспільстві, виявили важливий вплив на їхню емоційну реакцію. Жінки, зазвичай виступаючи у ролі доглядачів та стабілізаторів сімейних відносин, можуть зазнавати емоційного перевантаження внаслідок високої відповідальності. Це відзначається як емоційним перевантаженням, так і збільшеним рівнем внутрішнього стресу.

5. Гендерна диференціація емоційного стану стає ще більш очевидною під час військових конфліктів. Зокрема, соціокультурні ролі та відповідальності в родині та економіці впливають на реакцію обох статей на стресові ситуації та війну.

Методи дослідження включають використання різноманітних інструментів для вимірювання психоемоційного стану, таких як рівень гніву, тривожність, депресія та стрес. Аналіз отриманих даних виявив значущі взаємозв'язки між рівнем стресу та іншими психоемоційними станами в обох групах.

6. Важливим висновком є те, що розуміння гендерних та індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес є критичним для подальшого розвитку індивідуалізованих програм психологічної підтримки. Врахування цих відмінностей сприятиме створенню програм, спрямованих на зниження впливу стресових ситуацій на психічне здоров'я чоловіків і жінок під час військових конфліктів і в подальшому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аносова, А. В. Комунікативна культура в сучасній педагогічній практиці : навч.-метод. посіб. / Департамент освіти і науки Київ. обл. держ. адмін., Київ. обл. ін-т післядиплом. освіти пед. кадрів, 2017. - 168 с.
2. Баклицький, І. О. Психологія праці : підручник / І. О. Баклицький. – 2-е вид., переробл. і допов. К. : Знання, 2008. 656 с.
3. Березіна, Н. О. Організаційно-правові аспекти діяльності психологічної служби системи освіти : спецкурс для слухачів очно-дистанц. форми навч. в сист. післядиплом. пед. освіти / Н. О. Березіна [та ін.] ; Нац. акад. пед. наук України, Ун-т менедж. освіти. К. : Ун-т менедж. освіти, 2015. 36 с.
4. Бех, І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / І.Д.Бех. - К. : Академвидав, 2012. - 256 с.
5. Блінов О. А. "Саморегуляція несприятливих емоційних станів людини у напружених умовах діяльності." Проблеми екстремальної та кризової психології 14 (2) (2013). С. 21-29.
6. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія: (Навч.-метод. комплекс) / АПН України; Центральний ін-т післядипломної педагогічної освіти. Факультет менеджменту та психології. — К.: Міленіум, 2003. — 24 с.
7. Виноградова Л.В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно важливих життєвих ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Л.В. Виноградова. — Київ, 1995. — 21 с.
8. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. — Кам'янець-Подільський, 2002. — 96 с.
9. Ігнатенко І.В., Чебикін О.Я. Залежність розвитку емоційної сфери від змін у структурі особистості // Політика та політична культура в умовах становлення та розвитку українського суспільства. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених. – Одеса, 1999. – С. 138-139.

10. Карамушка, Л.М. Методики діагностики психологічних особливостей інноваційних змін в освітніх організаціях : навч. практикум для слухачів очнодистанц. форми навч. в сист. післядиплом. пед. освіти / Л. М. Карамушка, О.С.Толков ; Нац. акад. пед. наук України, Ун-т менедж. освіти. К. : Ун-т менедж. освіти, 2015. 32 с.
11. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості – К.: «Либідь», 2007. – 156 с.
12. Комар З. Психологічна стійкість воїна. - Київ : Посольство Великої Британії в Україні, STABILIZATION SUPPORT SERVICES, 2017. - 184 с.
13. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку //Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2014. – №. 2 (1). – С. 85-89.
14. Кравець О. В., Станін Д. М., Єхалов В. В. Стрес-адаптація медичних працівників за умов воєнного часу. URL: <https://repo.dma.dp.ua/7445/1/стресадптація%20медичних%20працівників.pdf> (дата звернення: 07.10.2023).
15. Максименко, С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, [К.С. Максименко, М.В. Папуча] ; за ред. С.Д.Максименка. К. : КММ, 2007. 296 с.
16. Максименко, С. Д. Психологія та педагогіка : підручник / С.Д. Максименко [та ін.]. К. : Слово, 2012. 584 с.
17. Малімон Л.Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості. // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. — №7. – С. 59-65.
18. Малімон Л.Я. Теоретико-методологічні аспекти вивчення емоційності особистості // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Наук.-метод. ж-л Інституту педагогіки та психології професійної освіти АПН України. – К., 2002. – Вип. 4. – С. 125-132.
19. Марута Н. Психосоматичні стани під час війни. Український медичний часопис, 2022. 5 (151). URL:

<https://www.umj.com.ua/article/233846/psihosomatichnistani-pid-chas-vijni>
(дата звернення: 03.10.2023).

20. Марчак, В. Я. "Емоційні стани і процеси як підстава обмеженої осудності." Боротьба з організованою злочинністю і корупцією (теорія і практика) 21 (2009): 231-240.
21. Маслюк А. М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості // Психологічний часопис. - №2. – 2017. – С. 57-69.
22. Массанов, А. "Несприятливі емоційні стани та їх подолання в діяльності особистості." Психологія особистості 1 (2011): 24-30.
23. Мельник, Л. П. Психологія управління: курс лекцій / Л. П. Мельник; Міжрег. Акад. упр. персоналом (МАУП). 2-е вид., стер. К. : МАУП, 2002. 176 с.
24. Мельничук І.В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей //Наука і освіта. – Одеса, 2002. –№5. – С. 42-44.
25. Мисула І. Р., Вакуленко Л. О. Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник, 2005. Тернопіль: Укрмедкнига, 402 с.
26. Москаленко, В. В. Соціальна психологія : підручник / В. В. Москаленко. К.: Центр. навч. л-ри, 2005. – 624 с.
27. Мотрук, Т. О. "Емоційні стани особистості як психологічний феномен." Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія 45 (2011): 202-205.
28. Основи медичної психології: навч.-метод. посіб. Для студ. вищ. Мед. Навч. закл. IV рів. / Ждан В.М., Скрипніков А.М., Животовська Л.В. та ін. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2014. 255 с.
29. Подолянчук Є. Ю. Характеристика негативних емоційних станів людини: стрес, афект, фрустрація криза //Ministry of education and science of ukraine mp dragomanov national university of pedagogy. – 2017. – С. 92.
30. Походенко С.В. Особливості соціалізації юнаків у мікросередовищі. //Проблеми соціалізації сучасних підлітків. — Запоріжжя. —1998. — С.6-56.

31. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко [та ін.]. – Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. – 412 с.
32. Психологічна служба : підручник / [А. Г. Обухівська та ін.] ; за наук. ред. В. Г. Панка ; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Всеукр. асоц. практикуюч. психологів. К. : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
33. Сисоєва, С. О. Психологія та педагогіка : підруч. для традиційної та дистанційної форм навчання / С.О. Сисоєва, Т.Б. Поясок. К.: Міленіум, 2005. – 520 с.
34. Сікірда Ю. В., Шмельова Т. Ф., Беляєв Ю. Б. Система діагностики емоційного стану людини-оператора аеронавігаційної системи // Наукові праці національного університету харчових технологій. – 2015. – №. 21, № 3. – С. 7-14.
35. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. - Ч. 1. - Київ : Главник, 2007. - 144 с.
36. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. 2-е вид. Київ: Каравела. 2013. 372 с.
37. Comtesse, H., Powell, S., Soldo, A. et al. Long-term psychological distress of Bosnian war survivors : an 11-year follow-up of former displaced persons, returnees, and stayers. // BMC Psychiatry. - № 19. – Vol. 1. – 2019. – P. 30-48.
38. Itani T., Jacobsen K., Kraemer A. Suicidal ideation and planning among Palestinian middle school students living in Gaza Strip, West Bank, and United Nations Relief and Works Agency (UNRWA) camps // International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine. - Vol. 4, - Is. 2. – 2017. - P. 54 - 60.
39. Massad, S.G., Shaheen, M., Karam, R. et al. Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation // BMC Public Health. - №16. – 2016. – 800 p.
40. World health report 2001 - Mental health : new understanding, new hope. - Geneva: World Health Organization, 2001. – 106 p.

АНОТАЦІЯ

Дослідження спрямоване на вивчення впливу військових конфліктів на емоційний стан населення в Україні, з особливим акцентом на гендерні відмінності у реакціях. Для досягнення цієї мети використовуються різноманітні методики вимірювання емоцій, зокрема гніву, тривоги, депресії та стресу. Об'єктом дослідження є емоційний стан громадян України під час воєнних подій, а предметом — гендерні особливості цього стану. У вибірці 82 учасники, що представляють різні групи населення, які пережили вплив війни.

Дослідження впливу військових конфліктів на емоційний стан населення, зокрема в Україні, має визначені переваги. Воно сприяє глибшому розумінню того, як гендер впливає на емоційні реакції в умовах воєнного конфлікту. Результати дослідження можуть послужити основою для розробки гендерно-чутливих програм, спрямованих на підтримку постраждалих від військових подій. Врахування гендерних аспектів дозволяє ефективніше взаємодіяти з різними групами населення. Крім того, дослідження може вдосконалити соціальні та психологічні стратегії для поліпшення якості життя та реабілітації в умовах воєнного кризового середовища. Знання, отримані через це дослідження, є важливими для розробки ефективних програм психологічної підтримки та поліпшення загального психічного здоров'я населення, що пережило воєнні події.

Ключові слова: гендер, емоції, військовий конфлікт, психічне здоров'я, соціальна підтримка.

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the impact of military conflict on the emotional state of the Ukrainian population, with a particular focus on gender differences in response. To achieve this goal, a variety of techniques will be used to measure emotions such as anger, anxiety, depression and stress. The object of the study is the emotional state of Ukrainian citizens during wartime events, and the subject is the gender characteristics of this state. The sample consisted of 82 participants representing different population groups that experienced the effects of the war.

Studying the impact of military conflicts on the emotional state of the population, especially in Ukraine, has certain advantages. It contributes to a deeper understanding of how gender affects emotional responses in the context of military conflict. The results of the study can serve as a basis for the development of gender-sensitive programmes aimed at supporting victims of war events. Taking gender into account will allow for more effective interaction with different population groups. In addition, the research can improve social and psychological strategies to improve quality of life and rehabilitation in a military crisis environment. The knowledge gained from this research is important for developing effective psychological support programmes and improving the overall mental health of war survivors.

Keywords: gender, emotions, military conflict, mental health, social support.