

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: «Особливості тривожності та агресивності в чоловіків і жінок в умовах війни залежно від місця проживання»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ  
Короткової Є.О.  
Керівник: доктор філософії,  
доцент ЗВО Павленко Г.В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП. ....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ. ....	6
1.1. Тривожність та агресивність як предмет психологічного аналізу . . . . .	6
1.2. Психологічні аспекти війни та її вплив на психологічний стан особистості. . . . .	11
1.3. Особливості взаємозв'язку тривожності та агресивності в умовах війни . . . . .	14
Висновки до розділу 1 . . . . .	18
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ. ....	19
2.1. Характеристика вибірки та організація дослідження. ....	19
2.2. Завдання та методи дослідження. ....	22
Висновки до розділу 2 . . . . .	25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ В ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ ЗАЛЕЖНО ВІД МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ . . . . .	26
3.1. Описова статистика результатів дослідження особливостей тривожності та агресивності в чоловіків та жінок в умовах війни залежно від місця проживання. . . . .	26
3.2. Емпіричний аналіз дослідження особливостей тривожності та агресивності в чоловіків та жінок в умовах війни залежно від місця проживання . . . . .	33
Висновки до розділу 3 . . . . .	40
ВИСНОВКИ . . . . .	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ . . . . .	44
АНОТАЦІЇ. ....	48
ДОДАТКИ . . . . .	50

## ВСТУП

Актуальність та постановка проблеми. Актуальність теми дослідження особливостей тривожності та агресивності в чоловіків і жінок в умовах війни залежно від місця проживання обумовлена сучасною соціально-психологічною ситуацією, зокрема, впливом військових конфліктів на психоемоційний стан людей. Війна є потужним стресовим чинником, який істотно впливає на психологічний стан населення, викликаючи широкий спектр емоційних та поведінкових реакцій. Однією з найважливіших проблем є підвищений рівень тривожності серед населення, що було підтверджено численними дослідженнями. Ці реакції можуть відрізнятися в залежності від статі та місця проживання: на тих, хто перебуває на окупованих територіях або в умовах безпосереднього військового конфлікту, часто впливають більш серйозні стресори. Зокрема, у дослідженні низки авторів, які вивчали вплив шести місяців війни в Україні [9], відображено значне зростання тривожних станів у населення, особливо серед жінок, які є більш вразливими, ніж чоловіки. Чоловіки більш схильні пригнічувати свої переживання, їм складніше звернутися за допомогою та навіть просто прийняти той факт, що вона їм потрібна, натомість жінки краще переносять стресові події, завдяки здатності знаходити стратегії саморегуляції [41]. Вивчення цих аспектів дає можливість глибше зрозуміти механізми адаптації до стресу в різних групах населення та сприяти розробці ефективних психологічних програм підтримки.

Об'єкт дослідження: психічні стани чоловіків і жінок, які проживають воєнні події.

Предмет дослідження: тривожність та агресивність у чоловіків і жінок в умовах війни.

Мета: дослідити особливості прояву тривожності та агресивності в чоловіків і жінок в умовах війни залежно від місця проживання.

Гіпотези:

H<sub>0</sub>: Місце проживання (в Україні чи за її межами) не впливає на рівень тривожності та агресивності у чоловіків та жінок в умовах війни. Тобто немає

значущих відмінностей у рівні тривожності та агресивності між чоловіками та жінками залежно від їхнього місця проживання.

H1: Місце проживання (в Україні чи за її межами) впливає на рівень тривожності та агресивності у чоловіків та жінок в умовах війни. Тобто існують значущі відмінності у рівні тривожності та агресивності між чоловіками та жінками залежно від їхнього місця проживання.

H2: Жінки можуть проявляти більш виражену тривожність, тоді як чоловіки можуть більше виявляти агресивність під впливом стресових ситуацій війни.

H3: Жінки мають більшу схильність до агресії через переживання тривожності, ніж чоловіки.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо тем тривожності та агресивності.
2. Визначити особливості прояву тривожності та агресивності в чоловіків та жінок в умовах війни.
3. Дослідити особливості прояву тривожності та агресивності в чоловіків та жінок залежно від місця проживання.

У дослідженні було використано наступні діагностичні методики:

- Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлор[11].
- Шкала тривоги А. Бека[1].
- Опитувальник рівня агресивності А. Басс – А. Даркі[1].
- Оцінка агресивності у відносинах А. Ассінгера[11].

При обробці отриманих даних використано наступні методи математичної статистики:

- Критерій Колмогорова-Смірнова [17].
- t-критерій Стьюдента [17].
- F-критерій Фішера [17].

Характеристика вибірки. Всього в дослідженні взяли участь 60 чоловіків та жінок віком від 20 до 35 років. Першу групу склали 30 чоловіків, з яких 10 є внутрішньо переміщеними особами, 11 – залишились в Україні та проживають у себе вдома та 9 – виїжджали за кордон, але повернулись в Україну. Другою групою стали

30 жінок, з яких 9 є внутрішньо переміщеними особами, 8 – залишились в Україні та проживають у себе вдома, 8 – виїжджали за кордон, але повернулись в Україну та 7 – перебувають за кордоном.

Практичне значення дослідження. Результати даного дослідження можуть допомогти краще зрозуміти особливості проявів агресії та тривожності населення, яке постраждало від війни. Виявлення особливостей тривожності та агресивності у чоловіків і жінок, залежно від місця проживання, дозволить краще зрозуміти специфіку психічного стану різних груп людей у стресових умовах війни. Результати дослідження можуть бути використані для створення спеціальних тренінгових програм з управління тривожністю та агресією, спрямованих на запобігання насильницьким діям та покращення психологічного благополуччя в умовах війни. Крім того, висновки дослідження допоможуть соціальним службам та організаціям, що займаються реабілітацією, більш ефективно розподіляти ресурси та визначати пріоритети в наданні психологічної допомоги різним групам населення.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ.

### 1.1. Тривожність та агресивність як предмет психологічного аналізу.

Тривожність та агресивність – це достатньо складні психологічні феномени, – вони відіграють неабияк важливу роль у житті людини.

Тривожність – це нормальна біологічна емоція, яка дозволяє нам вижити. При цьому людина в різних ситуаціях може відчувати неспокій, напруженість та відчуття небезпеки. Але буває, що тривога стає патологічним станом, при якому вже потрібна допомога спеціаліста. Розрізняють декілька типів тривожних розладів[20]:

- Панічний розлад – раптовий напад, який відбувається незалежно від того чи знаходиться людина в реальній небезпеці, та супроводжується низкою симптомів (наприклад, прискорене серцебиття, страх, відчуття браку повітря, страх смерті).
- Соціальна фобія – страх людини перед будь-якою взаємодією з іншими.
- Обсесивно-компульсивний розлад – це нав'язливі думки, які людина намагається побороти нав'язливими діями.
- Посттравматичний стресовий розлад – розлад, який виникає після пережитої травмуючої події, який не дає людині нормально функціонувати.
- Генералізований тривожний розлад – хронічна тривога, яка виникає незалежно від стресових подій.

Немає єдиної причини, яка б могла провокувати тривогу. Це можуть бути як генетична схильність, так і гормональні збої в організмі, різноманітні хвороби. Також певні особистісні риси та досвід людини можуть впливати на те, наскільки часто та в якій мірі людина переживає тривогу.

Надалі розглянемо погляд на тривожність закордонних психологів.

Неофрейдистка Карен Хорні [38] приділяла особливої уваги соціокультурним факторам та міжособистісним взаєминам при розвитку тривожності. Її нововведенням було поняття базальної тривожності, що уособлювало в собі почуття безпорадності дитини у світі повному небезпеки та ворожості. Базальна тривожність

розвивається тоді, коли батьки не надають дитині належної уваги, любові та турботи, постійно змінюють своє ставлення до неї, гіперопікують або, навпаки, суворо ставляться. А також різноманітні події, які відбуваються в соціумі, можуть спровокувати базальну тривожність в дитини. Яскравим прикладом є війна, яка викликає не тільки фізичні, але й емоційні травми.

К. Хорні [38] наголошувала, що працювати із тривожністю можливо тільки через внутрішні ресурси, бажання та прагнення. Терапія повинна зосереджуватись на розкритті емоцій клієнта, допомогти у самореалізації та розкритті невротичних стратегій.

Джуліан Роттер [34] розглядає тривожність через систему очікувань та підкріплень. Тобто поведінка людини обумовлюється очікуваннями якогось певного результату та суб'єктивною цінністю цього результату.

А до підвищеної тривожності може призвести неясність очікувань та непередбачуваність підкріплень. Людина невпевнена у своїх результатах, тому її тривога і буде вищою. Також на переживання тривожності може впливати локус контролю. Люди із зовнішнім локусом контролю мають схильність до підвищеної тривожності, бо вони у своїх діях орієнтуються на оточуючий світ. Натомість люди із внутрішнім локусом контролю менше переживають тривожність за рахунок того, що в них є опора на себе та віра в те, що вони здатні змінити ситуацію.

За цими поглядами психотерапевтична робота із тривожністю полягає у зміні очікувань та переконань клієнта, а також у переконанні їх в тому, що саме вони можуть керувати своїм життям та змінювати його (внутрішній локус контролю).

Українські психологи також мають свою думку щодо тривожності. Наприклад, психотерапевт Володимир Станчишин [20] не демонізує тривогу, як це часто прийнято, а, навпаки, дає зрозуміти, що тривога – це нормальний стан, який присутній у всіх. І боротися з тривогою не варто. Проте, коли цей стан починає впливати на якість життя, то тут вже варто говорити про тривожні розлади.

Він розглядає тривогу в рамках когнітивно-поведінкового підходу. А тому усю поведінку людини описує в межах такої «формули» – ситуація, думка, емоція,

поведінка. Виходячи з цього, й із тривоною ми можемо справлятися на трьох рівнях – когнітивному, емоційному та поведінковому.

Володимир Станчишин [20] зазначає, що від тривоги можна брати й користь. Наприклад, він відмічає тривожних людей, як уважних, прискіпливих до деталей, спостережливих, відповідальних. А тому часто в роботі такі люди є дуже гарними працівниками, бо свою тривожність вони можуть перевести в досконалість. Це говорить про те, якою б людина не була, з усіх її якостей можна витягнути позитивний елемент, говорячи про тривогу, то це важливо, аби зрозуміти, що тривога – це абсолютно нормально.

Український учений у галузі психотерапії Олег Чабан[15] відмічає, що під час війни збільшилась кількість людей з психологічними проблемами, в тому числі з тривоною. Він багато наголошує на піклуванні за своїм ментальним здоров'ям, а також на необхідності прислухатися до фізіологічних та психологічних симптомів, які вказують на тривожність, яка заважає нормальній життєдіяльності.

Він вважає, що саме поведінка людини стає фоном для подальших тривожних розладів. Сюди можна віднести: нестача сну, харчування несповнене поживних речовин, надмірне вживання цукру, кофеїну та алкоголю, нерухливий спосіб життя, надмірний перегляд новин, ігнорування симптомів тривоги.

Олег Чабан [15] у своїй діяльності багато часу приділяє саме профілактиці тривожних розладів і підвищенню обізнаності людей щодо їх психологічного здоров'я. А тому, якщо звернути увагу на попередньо наведені характеристики, можна значно зменшити вірогідність переростання тривожності у розлад. Звичайно, ми живемо в такий час, коли важко обмежити вплив стресових ситуацій, але навіть дотримання простих правил може підтримувати фізичне та психічне здоров'я.

Наступна українська психологиня Ірина Максимова [10] також наголошує на важливості фізичного здоров'я задля покращення психологічного стану. У житті людини повинні бути моменти відновлення її ментального здоров'я аби відволіктися від проблем. Вона рекомендує виділяти дні для відпочинку, занурюватися у буденні справи, щоб не перенапружувати нервову систему.

Психологиня наголошує, що не завжди може вдаватися відволіктися, тим паче у час, коли навколо багато негативних переживань. Але навіть найменші кроки та, здавалось би, незначні справи, можуть допомогти людині зменшити інтенсивність тривожності. Також окремо вона відмічає важливість правильного оточення, їх підтримка може впливати на переживання тривожності, адже людина не відчуває себе наодинці з її відчуттями.

Другим аспектом нашого аналізу є агресивність. Така поведінка завжди несе за собою шкоду собі або оточуючим. Агресивність може проявлятися в різних формах. Наприклад, у використанні фізичної сили, образливих слів, ігноруванні, маніпулятивної поведінки, ворожості.

Найчастіше причинами агресивності можуть бути генетична схильність, гормональні зміни, попередній досвід людини, особистісні риси, вплив соціуму, стресові ситуації, зовнішні події.

Розглянемо основи дослідження агресивності на прикладі поглядів декількох закордонних психологів.

На думку Альфреда Адлера [32] агресія виникає у відповідь на почуття неповноцінності. Людина усвідомлює свої недоліки та обмеження, у відповідь на ці почуття і виникає агресія. Це почуття може нести за собою нездорові прояви, коли людина прагнучи виправити своє положення намагається переважати інших людей, компенсуючи тим самим неповноцінність.

Психолог зауважував, що агресивність є необхідною частиною життя, адже вона може бути мотивацією у подоланні перешкод на шляху до досягнення мети. Спрямування цього почуття у конструктивне русло можливе завдяки соціальному інтересу. Таким чином, агресивні імпульси можуть бути направлені на взаємодопомогу та співпрацю.

Альфред Адлер [32] наголошував, що стиль виховання може впливати на розвиток агресивної поведінки у дитини. Тому важливо приділяти їй достатньо уваги, турботи та любові, аби агресивні стратегії не були провідними у стилі життя дитини. У терапії агресивної поведінки, за теорією автора застосовуються методи, спрямовані на подолання почуття неповноцінності та агресивних імпульсів.

Джон Доллард [35] спільно із своїми колегами Леонардом Дубом [35], Нейлом Міллером [35], Орвалом Моурером [35] і Робертом Сірсом [35] розробили теорію фрустрації-агресії. Основним положенням цієї теорії є те, що агресія – це наслідок фрустрації, а фрустрація призводить до певної форми агресії. Тобто, коли людина стикається з певними перешкодами на своєму шляху вона відчуває фрустрацію, що може призвести до агресивності.

Психотерапія за цією теорією може базуватися на розвитку навичок управління фрустрацією та контролю своїх емоцій.

Також хочемо навести думку деяких українських психологів щодо поняття «агресивності».

Психолог Едуард Крайніков [8] визначає, агресію як сукупність деяких складових. Когнітивна складова включає моделі поведінки, які обирає особа в тій чи іншій ситуації. Емоційна складова стосується емоційних реакцій, які людина виражає щодо оточуючих. Вольова складова означає, що агресивно налаштована особа досягає мети, завдяки якій вона й обрала таку поведінку.

Психотерапевт Ілля Полудьонний [16], як прихильник гештальт-підходу, розглядає агресію як задоволення потреб людини, а не тільки як форму злості. Також він наголошує, що розповсюдженою в українців є пасивна агресія, оскільки не завжди людина може прямо виразити своє невдоволення. Ця тенденція має свої корені в дитинстві, коли дитині забороняли висловлювати свої справжні почуття. А агресія часто табується і подається, як щось небажане. Тому в дорослому віці люди часто пригнічують цю емоцію, хоча всередині продовжують її відчувати.

Психотерапевт вважає, що пасивна агресія не таке погане явище, якщо це не стосується міжособистісних контактів. Бо агресивна поведінка може неабияк виснажувати людину, тому гумор може стати чудовою альтернативою для вираження цієї агресії. Це стосується будь-якої форми агресії.

Психотерапевтка Наталія Івахно [12], яка працює в психоаналітичному підході, також наголошує на важливості формування ставлення до агресивної поведінки у дитинстві. В цей період родина повинна пояснювати і показувати дитині власним прикладом, що будь-які емоції – це нормально. Оскільки агресія так чи інакше

присутня в кожній людині, важливо не придушувати її, а виражати екологічно для себе та оточуючих.

Терапевтка особливої уваги приділяє аутоагресії, до якої вона відносить не тільки самопошкоджуючу поведінку, але й будь-які дії, спрямовані принести шкоду життєдіяльності особи. Наприклад, шкідливі звички, екстремальні види спорту. Варто простежувати свої емоції, відстежувати, що є каталізатором до агресивної поведінки (будь то аутоагресія чи агресія спрямована на інших). Також, якщо людина сама зрозуміє присутність агресивної поведінки, тільки в тому випадку вона зможе допомогти собі впоратись з нею.

Таким чином, провівши аналіз понять тривожності та агресивності, можна констатувати, що вони є досить широкими. Немає єдиного погляду на ці переживання. Тривожність – це нормальна реакція організму, яка попереджає про небезпеку, тоді як агресія є інстинктивною поведінкою, яка може завдати фізичної або моральної шкоди як самій людині, так і оточуючим.

## 1.2. Психологічні аспекти війни та її вплив на психологічний стан особистості.

Війна – це дуже сильний стресор для людини. Наслідки цих подій так чи інакше відображаються на кожному. Люди можуть відчувати величезний спектр поведінкових та емоційних реакцій. Одними із найрозповсюдженіших є:

- Страх і тривога, яку людина може відчувати за життя своє та близьких, за невідомість майбутнього тощо.
- Травми і стрес: бойові дії, переміщення та втеча з постійного місця проживання, втрата близьких часто призводять до фізичних та моральних проблем в населення.
- Відчуття безпорадності та втрати контролю, бо людині важко передбачати та керувати своїм життям в стресових умовах.
- Втрата віри та моральне виснаження, що можна спостерігати у нашого населення, бо війна не минає швидко.

- Психологічна адаптація. Після війни людям потрібно буде звикати до мирного життя, особливо це стосується ветеранів війни. Загалом більшості населенню буде важко адаптуватися через минулий досвід.

Більше зрозуміти вплив війни на психологічний стан людей допоможе огляд сучасних досліджень щодо цієї тематики.

Громадська організація «Центр дослідження суспільства» (Cedos) [30] у 2022 році провела дослідження впливу перших півроку повномасштабної війни на населення України. Для збору даних вони використовували опитувальник для самозаповнення у Google Forms. Запитання охоплювали різні сфери життя: повсякдення та побут, емоційні переживання, міжособистісні стосунки, робота, зміни в житті, цінності, а також погляди на громадську діяльність та українське суспільство. Всього участь взяли 320 респондентів. Результати показали, що на серпень 2022 року війна проникала абсолютно в усі сфери життя. Найбільш розповсюдженими були емоційні переживання щодо нестабільності та життєвої невизначеності. Лише невелика кількість опитуваних змогла адаптуватися до подій. Більшість респондентів відмічали наявність страху та тривожності, які стали звичними почуттями для людей, бо супроводжують їх настільки часто. Також респонденти відмічали велику об'єднаність українського суспільства, що виявилось підтримуючим фактором. Щодо комунікативних навичок, то в людей з'явилась потреба у спілкуванні та переоцінка кола спілкування. З емоційними переживаннями їм допомагає впоратись робота, прогулянки на свіжому повітрі, спілкування, їжа, хобі, фільми, музика, книжки, психотерапія, алкоголь.

О.О. Хустова [25] провела аналіз тих станів, з якими стикаються люди в умовах війни в Україні, в тому числі й тривожних розладів. Тут звертаються до досвіду й інших країн. Різноманітні світові дослідження також показують, що люди, які перемістилися зі свого звичного місця проживання внаслідок війни, мають досить високий відсоток тривоги (40,3% для вибірки сирійських біженців, які прибули до США).

За ініціатииви О. Зеленської [25] у 2022 році проводилося дослідження психічного здоров'я українців під час війни. Було визначено, що більш ніж половина

людей відчувають негативні емоції або негативні стани. 50% опитаних відчувають тривожність та напругу, 38% – злість та роздратування, 45% мають поганий настрій. Також помічається велика схильність до депресивних станів. Це звісно не означає, що усі вони будуть мати тяжку депресію, але певний відсоток із тих людей, котрі будуть мати постійний дистрес(адже люди наразі часто переймаються, мають небезпідставні страхи, наприклад, загинути, втратити житло, залишитися без роботи тощо), все ж знаходяться в зоні ризику розвитку депресії. Цієї проблеми можна уникнути, якщо в нашій державі буде більше розвиватися культура піклування про своє психічне здоров'я, а не тільки про фізичне.

Л. Хильченко [26] та Л. Журавльова [26] у своєму дослідженні особливостей психічних станів українців в умовах війни, визначили, що більш емпатичні люди набагато сприйнятливіші до переживання подій пов'язаних з війною. Також існує тенденція до того, що у жінок частіше зустрічається тривожність, а в чоловіків рівень фрустрації. Особи старшого віку частіше мають негативні стани, ніж респонденти юнацького віку. Також залежно від місцеположення респондентів було виявлено, що більш піднесений настрій мають ті, хто проживає в сільській місцевості.

А. Юдіна [31] та І. Ошерова [31] провели дослідження взаємозв'язку тривожності та агресивності в українських жінок в умовах війни. Результати дослідження показали, що тривожність залежить від агресивності: чим вищим є перше почуття, тим вищим є прояв другого. Варто сказати, що загальний показник агресивності підвищується, коли вищою є сімейна тривожність жінки. Найбільш задоволеними жінками є ті, що офіційно одружені, а найменш – ті, що знаходяться у неофіційних стосунках. Також опитування показало, що агресія має тісний зв'язок з провинною.

Л. Попова [40], І. Васильєва [40] та О. Наконечна [40] у своєму дослідженні вимірювали взаємозв'язок тривожності та агресивності у чоловіків юнацького віку. У юнаків з високим рівнем тривожності помічається вищий рівень агресії. А у юнаків із помірною та низькою тривожністю, зв'язку між цими характеристиками не виявлено. Натомість – у підлітків рівень тривожності взагалі не залежить від агресивності.

Таким чином, провівши аналіз деяких сучасних досліджень, можна констатувати, що війна – це травматична подія, яка несе в собі багато негативних наслідків для нашої психіки. Тому може налічуватися величезна кількість емоційних та поведінкових реакцій, спричинених різноманітними подіями війни. Тривожність та страх є одними із найпоширеніших станів у населення. У проаналізованих нами дослідженнях, було виявлено, що в жінок чим вищою є сімейна тривожність, тим вищою є агресивність. А в юнаків тільки при наявності високої тривожності агресивність більша, у підлітків зв'язку між ними взагалі не виявлено.

### 1.3. Особливості взаємозв'язку тривожності та агресивності в умовах війни.

Зв'язок між тривожністю та агресивністю під час війни стає все інтенсивнішим. Так чи інакше через почуття невизначеності та постійну загрозу в людини підвищується тривожність. Зараз в Україні важко знайти місце, в якому можна почуватися себе безпечно, а страх за життя своє та близьких стає провідним. Велика частка населення постійно відчуває напругу, бо важко розслабитись в умовах постійної загрози.

Люди можуть ставати ізольованими від соціуму через бойові дії або вимушений переїзд. Це також може підсилювати їх тривогу. При переїзді людина може стикатися із різноманітними проблемами: розлука з близькими, фінансові негаразди, втрата житла, необхідність будувати своє життя наново. Увесь накопичений стрес, який тільки зростає, з часом може перерости у тривожні розлади.

Це постійне нервово напруження може провокувати й агресивні реакції. А відчуття безпорадності, яке може викликати фрустрацію, у свою чергу може стати причиною агресії у відповідь на ці події. Кажучи про гормональний рівень, варто зазначити, що підвищення рівня кортизолу та адреналіну (гормонів стресу), можуть провокувати агресивну поведінку в людини. А постійне перебування людини в стресі та тривозі знижує здатність до контролю емоцій, що унеможлиблює стримування агресивних потягів[2].

Також варто пам'ятати, що агресивна поведінка може виступати інстинктивною реакцією на загрозливі події. Аби показати свою силу чи відлякати нападників, люди можуть виявляти агресію зовні.

Населення, в першу чергу, відчуває гнів до окупанта та його дій, почуття несправедливості. Коли людина не може виразити агресію безпосередньо на ворога, вона може зриватися на оточуючих. Таку тенденцію можна помітити в тому, що наразі українці часто сваряться між собою, знаходячи навіть найменші причини для конфліктів.

Під час та після війни певний відсоток населення буде мати посттравматичний стресовий розлад. Він виникає не менше, ніж через три місяці після травматичної події. Одними із симптомів цього розладу є тривожність та агресивність. Люди можуть відчувати постійну тривожність після пережитого, водночас уникаючи тих факторів, які можуть нагадати їм про травму. Вони навіть емоційно починають уникати згадок про пережиті події. Також на фоні того, що особа може перебувати в постійному очікуванні небезпеки, у неї може виникати хронічна тривога[5].

У відповідь на тригери, що слугують нагадуванням про травматичні події, в людини підвищується рівень адреналіну, що може викликати агресивність. Ці емоційні спалахи можуть бути настільки непередбачуваними, що виникають навіть за незначних подразників. Може проявлятися як фізична агресія по відношенню до зовнішнього світу (оточуючі люди, предмети), так і та саморуйнівна поведінка, наприклад, залежності або самопошкодження. Також агресія може бути вербальною. Люди можуть бути схильні до різких висловлювань, тому ризики конфліктів з оточуючими в разі збільшуються. Також агресивна поведінка може проявлятися у формі критики та обвинувачень, навіть необґрунтованих.

Зв'язок тривожності та агресивності можна пояснити з різних сторін [5]. Як описувалось раніше, тривожність може стати тригером для агресії. Це відбувається на рівні фізіологічної реакції організму за рахунок підвищення кортизолу та адреналіну. У відповідь на це агресивна поведінка може слугувати способом боротьби з напругою. Агресія також може стати способом зниження тривожності, щоб хоч якось утримати контроль над подіями або тимчасово зменшити рівень напруги.

Також у стресових ситуаціях тривожність може активізувати симпатичну нервову систему, що призводить до відомої реакції «бий або біжи». Не завжди людина може уникнути небезпеки, тому може бути обрана агресивна реакція. При постійній високій тривожності особа перебуває у постійній готовності, що щось може статися, у стані гіперзбудливості та може більш інтенсивно реагувати на подразники.

На когнітивному рівні агресія може бути захисним механізмом у відповідь на постійні негативні, іноді навіть катастрофічні думки, що підсилюють відчуття постійної загрози. А на емоційному рівні агресивні дії часто слугують способом вивільнення накопиченої напруги або відображають невміння регулювати свої емоції. Гнів, у цьому контексті, є одним із найлегших способів емоційної регуляції.

Щодо поведінкових виявів, то в ситуаціях, які можуть викликати тривогу, людина через агресивні реакції може намагатися відштовхнути зайві переживання. Якщо робити такі дії систематично, то вони можуть стати автоматичною поведінковою реакцією. Соціальні чинники також впливають на взаємодію тривожності та агресивності. Наприклад, людина може копіювати поведінкові реакції від інших людей, як було описано в теорії Альфреда Бандури [32], і тим самим сформувати та закріпити у себе такі дії як норму.

Війна може призводити до зміни гендерних ролей, оскільки умови життя змінюються, і як чоловікам, так і жінкам треба пристосовуватися до них, здобуваючи нові навички. Це може призводити до зміни їхніх емоційних станів, зокрема тривожності та агресивності. Наприклад, чоловіки, які стали на захист країни, можуть відчувати підвищену відповідальність і стрес, тоді як жінки, у яких збільшилась кількість обов'язків через війну, також можуть стикатися з новими джерелами тривоги та агресії. Такі зміни в гендерних ролях можуть вплинути на психологічний стан обох статей, створюючи нові виклики для їхньої адаптації.

Загалом, чоловіки можуть бути більш схильними до агресивної поведінки, а жінки до тривожної. Через різноманітні стереотипи щодо рис характеру, які вважаються бажаними для різних статей, від чоловіків частіше очікують мужності та прояву сили, захисту своїх близьких та відстоюванню себе. Тому в них може бути більш вираженою агресивність, імпульсивність в діях. Однак через покладену велику

відповідальність за життя родини, чоловіки, імовірно, відчуватимуть більш виражену тривожність. Жінки, будучи більш емпатійними, схильні до вищого рівня тривожності, оскільки вони більш емоційно реагують на стресові ситуації [5]. Ці різні реакції можуть зумовлюватися як біологічними, так і соціальними факторами, що в свою чергу впливає на психологічний стан обох статей в умовах війни.

При подоланні тривожності чоловіки більше надають перевагу зовнішній агресії як способу самоствердження, у той час як у жінок виникає аутоагресія або пасивно-агресивна поведінка. Жінки більш схильні шукати емоційну підтримку, часто звертаючись до інших, що знову може бути зумовлено стереотипами про те, що чоловіки є холодними та емоційно недоступними [25].

Таким чином, провівши аналіз взаємозв'язку тривожності та агресивності, можна констатувати, що цей зв'язок можна пояснити на різноманітних рівнях: фізіологічному, емоційному, поведінковому, когнітивному, соціальному. Гендерні відмінності у цьому питанні також присутні, але в більшості вони обумовлені соціальними стереотипами та очікуваннями щодо поведінки представників різних статей.

## Висновки до розділу 1

1. Тривожність та агресивність – це психологічні стани, які суттєво впливають емоційний стан та поведінку людини. Тривожність є нормальною реакцією, яка допомагає вижити, але буває, що вона стає настільки інтенсивною, що заважає людині жити. Тому існує велика різноманітність тривожних розладів, наприклад, панічний розлад, соціальна фобія, obsесивно-компульсивний розлад, посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад. Не існує єдиної причини, яка б пояснювала схильність людини до тривожності чи агресивності. Це може бути генетична схильність, гормональні зміни, попередній досвід, особистісні риси, вплив соціуму, зовнішні події. Описувані стани розглядаються з боку різних підходів, кожен з яких має власну думку щодо причин виникнення, перебігу та їх консультування.

2. Війна – це сильний стресовий фактор, а тому в людини може виникати величезна кількість поведінкових та емоційних реакцій на ці події. Сучасні науковці вже почали проводити дослідження про вплив війни на психологічне здоров'я особистості. Проаналізовані дослідження показали, що війна часто викликає стурбованість, страх, тривожність, депресивні стани, напругу, а також, в меншій мірі, агресію. Було виявлено, що чим більшою є емпатійність людини, тим вищим є її рівень тривоги. Також помічено, що чим вищою в жінок є сімейна тривожність, тим більше вони схильні до агресивної поведінки. А в юнаків при наявності високої тривоги й агресивність буде більшою, натомість у підлітків зв'язку між цими факторами виявлено не було.

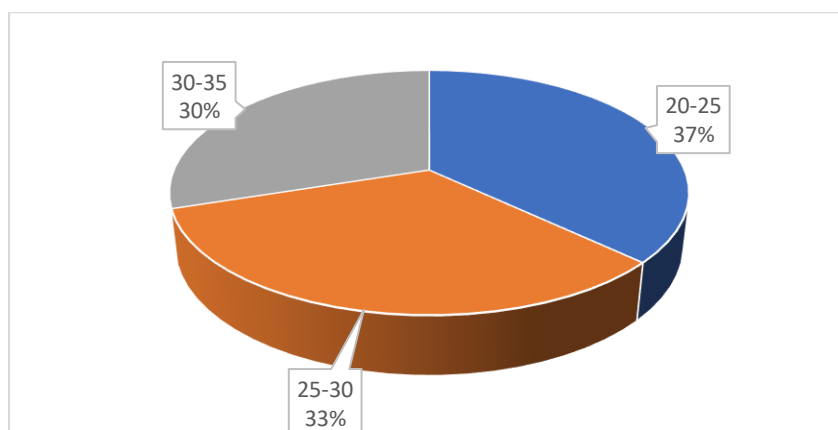
3. Зв'язок між тривожністю та агресивністю в умовах війни є все більш вираженим. Підвищений рівень тривожності може викликати агресію як захисну реакцію на стресові події, у свою чергу, агресивні дії стають приводом для тривоги. Жінки та чоловіки можуть по-різному переживати стрес, але багато в чому їх реакції зумовлені соціальними очікуваннями. Від чоловіків прагнуть вияву мужності, що підвищує агресивність. А жінки, за рахунок більшої емпатії, частіше переживають тривожність.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.

### 2.1. Характеристика вибірки та організація дослідження.

В якості респондентів для дослідження було обрано 60 чоловіків та жінок. За статтю у дослідженні приймала участь однакова кількість респондентів – 30 чоловіків та 30 жінок.

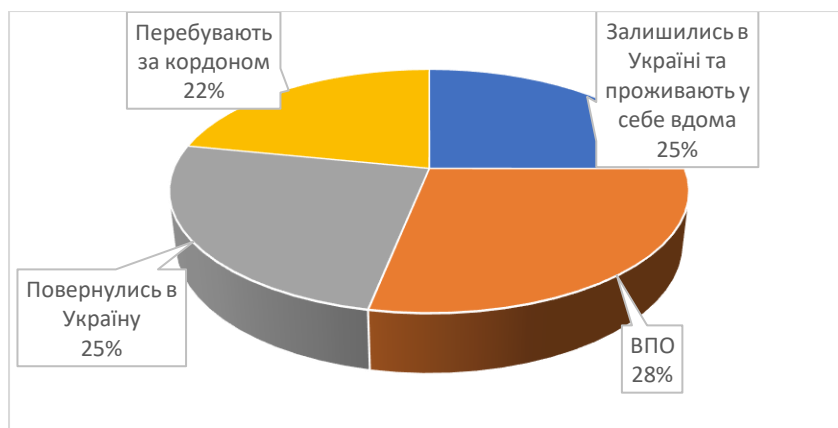
Надалі розглянемо характеристики жіночої вибірки. На малюнку 2.1. представлена структура опитаних жінок за віком.



Мал. 2.1. Структура вибірки в групі жінок за віком.

Вік опитуваних жінок складає 20-35 років. Найбільшу частку мають досліджувані віком 20-25 років (37%), дещо меншу – 25-30 років (33%), та найменшу 30-35 років (30%).

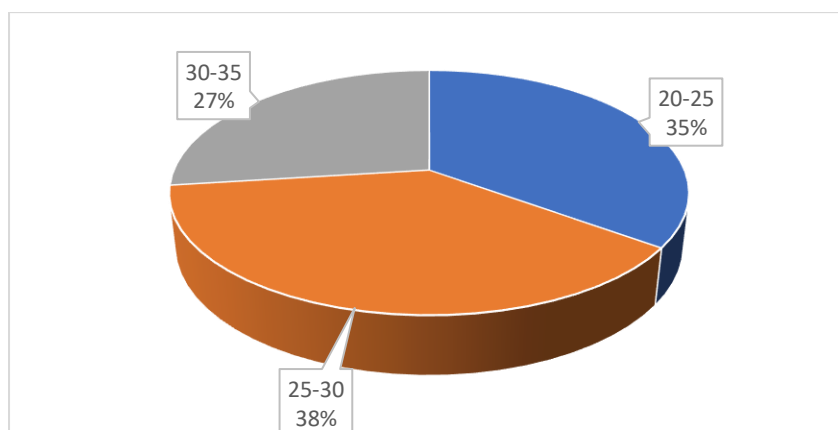
Надалі проаналізуємо статус перебування опитаних жінок із початком повномасштабного вторгнення (мал. 2.2.).



Мал 2.2. Структура вибірки в групі жінок за статусом перебування.

Можемо спостерігати, що у групах представлені жінки, які проживають у себе вдома, внутрішньо переміщені особи та ті, хто виїхав за кордон, але згодом повернувся в Україну, і їхня кількість розподілена приблизно рівномірно. Такий баланс дозволяє провести порівняльний аналіз різних аспектів життя кожної з цих груп, враховуючи їхній досвід та обставини, в яких вони опинилися.

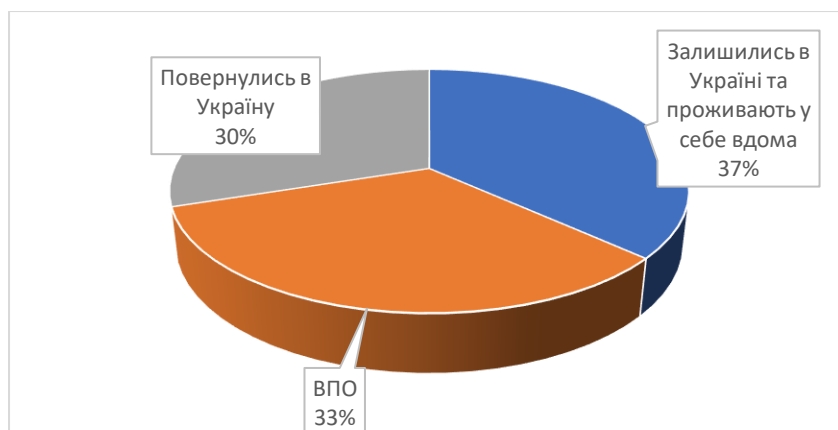
Наступним охарактеризуємо чоловічу вибірку. На малюнку 2.3. представлена структура опитуваних чоловіків за віком.



Мал. 2.3. Структура вибірки в групі чоловіків за віком.

Вік опитуваних чоловіків складає 20-35 років. Найбільшу частину цієї вибірки складають чоловіки віком 25-30 років (38%), трохи менше – 20-25 років (35%) та найменшу кількість складає 30-35 років (27%).

Надалі проаналізуємо статус перебування опитуваних чоловіків із початком повномасштабного вторгнення (мал. 2.4.).



Мал. 2.4. Структура вибірки в групі чоловіків за статусом перебування.

Чоловіки, які проживають вдома, складають найбільшу частину групи, хоча і не є єдиною категорією. Значну частину складають внутрішньо переміщені особи, які через різні обставини змушені були залишити свої домівки та оселитися в іншому регіоні країни. Третю групу формують чоловіки, які виїхали за кордон, але з певних причин вирішили повернутися до України. Розподіл серед цих трьох груп є досить рівним, хоча кожна з них має свої характерні риси та виклики, пов'язані з ситуацією, в якій вони опинилися.

При організації емпіричного дослідження особливостей тривожності та агресивності чоловіків та жінок в умовах війни залежно від місця проживання використовуватися теоретичні положення, описані в першому розділі кваліфікаційної роботи.

Емпіричне дослідження складалося з наступних етапів. Спочатку було визначено завдання емпіричного дослідження, вибірки досліджуваних та методики дослідження. Вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до поставлених завдань дослідження та вимог валідності, надійності, стандартизації та адаптації використовуваних методик.

Процедура дослідження проводилася в такий спосіб. Участь у дослідженні була організована на добровільній основі, таким чином, була зроблена спроба мінімізувати можливість недбалого ставлення до дослідження з боку учасників, а отже – отримання неточних даних. Дослідження проводилося в онлайн-форматі. Досліджуваним надсилалася заздалегідь підготовлена анкета у Google-формі, що містила в собі перелік питань з обраних для дослідження методик.

Респонденти виявили активний інтерес до участі в дослідженні та демонстрували щирість у своїх відповідях. Багато з них висловлювали бажання дізнатися власні результати, що свідчить про їх зацікавленість у процесі та результатах опитування. Це підтверджує, що вони не лише розглядали участь як формальний процес, але й активно включалися в нього, що робить отримані дані більш достовірними та значущими.

Зважаючи на це, можна зробити висновок, що вибірка респондентів є репрезентативною для даного дослідження. Кожен етап організації та проведення

дослідження був здійснений відповідно до теми та завдань кваліфікаційної роботи, що дозволяє вважати результати точними та обґрунтованими. Врахування зацікавленості респондентів і їхньої готовності поділитися своїми думками надає додаткову цінність результатам дослідження.

## 2.2.Завдання та методи дослідження.

Дослідження присвячено вивченню особливостей тривожності та агресивності серед чоловіків та жінок в умовах війни, з урахуванням того, як ці характеристики змінюються в залежності від місця проживання. Отже, в ході дослідження відбувається порівняння рівня тривожності та агресивності серед різних груп людей, що проживають в різних умовах війни (на території, що зазнала бойових дій, в тилкових областях або за кордоном), а також виявлення можливих факторів, що обумовлюють ці відмінності.

Завданнями дослідження стали наступні:

- 1.Проаналізувати наукову літературу щодо тем тривожності та агресивності.
- 2.Визначити особливості прояву тривожності та агресивності в чоловіків та жінок в умовах війни.
- 3.Дослідити особливості прояву тривожності та агресивності в чоловіків та жінок залежно від місця проживання.

Для вирішення завдань дослідження у цій роботі були використані такі методики:

- Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлор[11].
- Шкала тривоги А. Бека[1].
- Опитувальник рівня агресивності А. Басс – А. Даркі[1].
- Оцінка агресивності у відносинах А. Ассінгера[11].

Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлор[11] була розроблена американською психологинею Джанет Тейлор [11]. Ця методика є однією із класичних інструментів для вимірювання тривожності як особистісної риси. Вона є зручною у використанні, адже дає змогу психологу визначити загальну схильність людини до тривожності. Шкала складається з 50 тверджень, що охоплюють, як

емоційні, когнітивні, так і соматичні прояви тривожності. Відповідати на кожне твердження треба «так» або «ні», залежно від того, чи погоджується респондент із висловленням. Для отримання підсумкового балу підраховується кількість відповідей, які вказують на прояв тривожності. Чим більше таких відповідей, тим вищий рівень тривожності в особи. 0-5 отриманих балів інтерпретується як низький рівень тривоги, 5-15 балів – середній рівень з тенденцією до низького, 15-25 балів – середній рівень з тенденцією до високого, 25-40 балів – високий рівень та 40-50 балів як дуже високий рівень тривоги.

Шкала тривоги А. Бека[1] була розроблена американським психотерапевтом Аароном Беком [1]. Дана шкала може оцінити актуальний стан респондента, вираженість симптомів протягом останнього тижня. Методика містить 21 запитання, яке респондент повинен оцінити за вираженістю того чи іншого симптому: 0 – зовсім не турбує, 1 – злегка турбує, 2 – середньо турбує, 3 – дуже турбує. Сума балів дозволяє отримати підсумкову оцінку тривоги. Якщо респондент отримав 0-5 балів, то це визначається нормою, 6-8 балів – легкий рівень тривоги, 9-18 балів – середній рівень, а більше 19 – високий рівень.

Опитувальник рівня агресивності А. Басс – А. Даркі[1] був розроблений американськими психологами Арнольдом Басс [1] та Арнольдом Даркі [1] для оцінки агресивності та ворожості. Опитувальник складається з 75 тверджень, на які треба відповісти «так» або «ні». За підсумками тестування отримуються бали за кожною зі шкал. Нормою агресивності є величина – 21 плюс мінус 4, а ворожості – 6,5-7 плюс мінус 3.

За допомогою оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера[11] можна визначити рівень агресивності у міжособистісних відносинах. Тест складається із тверджень, що описують різні ситуації або поведінкові реакції. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його власним відчуттям та поведінці в подібних ситуаціях. Кожна відповіді оцінюється балами від 0 до 3, після чого вони сумуються. При отриманому результаті 35 балів і менше респондент вважається миролюбним, 36-44 бали – помірно агресивний, 45 балів і більше – агресивний.

Для аналізу отриманих результатів методик використовувалися наступні методи математичної статистики:

- Критерій Колмогорова-Смірнова [17].
- t-критерій Стьюдента [17].
- F-критерій Фішера [17].

Критерій Колмогорова-Смірнова [17] використовується для оцінки відповідності емпіричного розподілу певної вибірки теоретичному розподілу або для порівняння двох вибірок, щоб визначити, чи походять вони з одного й того ж розподілу.

t-критерій Стьюдента [17] застосовується для порівняння середніх значень двох вибірок, щоб визначити, чи є їхні середні значення статистично значущими. Він широко використовується для перевірки гіпотез, коли розмір вибірок є обмеженим, а розподіл вибірових значень близький до нормального.

F-критерій Фішера [17] використовується для перевірки гіпотез про рівність дисперсій двох вибірок або для визначення загальної значущості моделі при дисперсійному аналізі. Порівнюються дисперсії двох вибірок, щоб з'ясувати чи існує статистично значуща різниця між ними.

Таким чином, методи та методики відповідають виконанню завдань емпіричного дослідження.

## Висновки до розділу 2

1. Дослідження проводилося в онлайн-форматі у Google-формі, що містила перелік питань з обраних для дослідження методик. Вибірка досліджуваних складала 60 опитуваних (порівну в кожній групі). Вік усіх респондентів складав 20-35 років. За віковим розподілом у групі жінок переважають респонденти віком 20-25 років, а в чоловіків 25-30 років. Щодо місця проживання досліджуваних з початком повномасштабного вторгнення, то в обох групах більшість складала ті, хто залишилися в Україні та проживають в себе вдома. Дана вибірка дозволила змістовно провести дослідження з теми кваліфікаційної роботи.

2. Завданнями дослідження були аналіз наукової літератури щодо тем тривожності та агресивності; визначення особливостей прояву тривожності та агресивності в чоловіків та жінок в умовах війни та дослідження особливостей прояву тривожності та агресивності в чоловіків та жінок залежно від місця проживання. Для цього використовувалися особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлор[11] та шкала тривоги А. Бека[1], які змогли оцінити рівень тривоги з різних сторін. Перша методика визначала тривогу як стабільну особистісну рису, а друга – зосередилась на когнітивних та фізичних проявах тривоги. Опитувальник рівня агресивності А. Басс – А. Даркі[1] та оцінка агресивності у відносинах А. Ассінгера[11] також допомогли різнопланово визначити агресивність. Перша методика визначала прояви агресивності, як риси особистості, в усіх сферах життя, а також зосереджувалась на ворожості. Друга методика зосереджується на агресії в міжособистісних відносинах. Для статистичного аналізу були обрані t-критерій Стьюдента [17] та F-критерій Фішера [17], оскільки ці методи дозволяють порівнювати середні значення між групами та аналізувати вплив кількох факторів одночасно. Використані методики та статистичні інструменти дозволяють детально проаналізувати рівень тривожності та агресивності серед респондентів, що сприяє досягненню поставлених завдань дослідження.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ В ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ ЗАЛЕЖНО ВІД МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ.

3.1. Описова статистика результатів дослідження особливостей тривожності та агресивності чоловіків та жінок в умовах війни залежно від місця проживання.

Розглянемо статистичні значення в групах досліджуваних за статтю за кожною методикою.

Таблиця 3.1. Статистичні значення груп за статтю за особистісною шкалою проявів тривоги Дж. Тейлор.

Критерій	Чоловіки	Жінки
Середнє арифметичне	23,83	26,23
Мода	16	28
Медіана	22,5	27,5
Стандартне відхилення	7,49	5,73

За результатами, поданими в таблиці 3.1., можна побачити, що середнє арифметичне групи чоловіків за даною методикою є нижчим, ніж у групі жінок. Тобто, за цією шкалою жінки переживають високий рівень тривоги, натомість чоловіки більш схильні до середнього, але з тенденцією до високого рівня тривоги. Також нижчі значення моди та медіани підтверджують, що більшість значень у групі чоловіків є нижчими, тобто підкріплюється думка про менший середній рівень тривоги у чоловіків. Нижче стандартне відхилення у жінок може вказувати на те, що їхні рівні тривоги є більш однорідними. Тобто, деякі чоловіки мають значно нижчий або значно вищий рівень тривоги, порівняно з середнім, а отже рівень тривоги є менш стабільним у чоловічій групі.

Таблиця 3.2. Статистичні значення груп за статтю за шкалою тривоги А. Бека.

Критерій	Чоловіки	Жінки
Середнє арифметичне	21,13	21,47
Мода	10	11
Медіана	20	21,5
Стандартне відхилення	11,01	8,83

За даними таблиці 3.2. значення середнього арифметичного, моди та медіани в групах є дуже наближеними один до одного. Середнє арифметичне вказує на те, що як в групі чоловіків, так і в групі жінок спостерігається високий рівень тривоги, але у жіночої вибірки значення є трішки більшим. Але значення моди та медіани підкріплюють, що загальний рівень тривоги за цією шкалою в обох групах є подібним, з незначною тенденцією до вищих показників у жінок. Проте, якщо подивитися на стандартне відхилення, то в чоловіків спостерігається більша розбіжність у показниках тривоги, тобто зустрічається більша варіативність результатів.

Таблиця 3.3. Статистичні значення груп за статтю за опитувальником рівня агресивності А. Басс – А. Даркі (шкала агресивності).

Критерій	Чоловіки	Жінки
Середнє арифметичне	16,23	14,4
Мода	16	16
Медіана	16	15
Стандартне відхилення	4,64	4,07

З результатами, показаними у таблиці 3.3., ми можемо побачити, що за даним опитувальником рівень агресивності у групі чоловіків є вищим. Але, варто підмітити, що ці результати вказують на низький рівень агресивності. Однакова мода в обох груп свідчить про те, що у чоловіків і жінок найчастіше трапляється один і той самий рівень агресивності. Це може означати, що в обох групах існує «типовий» рівень агресії, характерний для більшості респондентів. Щодо медіани, то вона є вищою на один бал у чоловіків. Це може свідчити, що половина чоловіків має рівень агресивності вище за певну точку, яка є трохи вищою, ніж серед жінок. Таким чином, для чоловіків розподіл агресивності зсунений до вищих значень. А ледь вище стандартне відхилення у чоловіків свідчить, що рівень агресивності у них трохи більш варіативний, але ця різниця є зовсім незначною.

Таблиця 3.4. Статистичні значення груп за статтю за опитувальником рівня агресивності А. Басс – А. Даркі (шкала ворожості).

Критерій	Чоловіки	Жінки
Середнє арифметичне	8,13	8,3

Мода	6	8
Медіана	7,5	8
Стандартне відхилення	3,6	3,45

Оскільки, за таблицею 3.4., середнє арифметичне та медіана є трохи вищими у жінок, то саме в цій групі спостерігається незначна тенденція до вищого рівня ворожості. Але показники в обох групах мають оптимальний результат. Вища на один бал мода у жінок означає, що найчастіший показник ворожості серед них є трохи вищим, ніж серед чоловіків. Стандартне відхилення показує, що в жінок більш однорідні показники за цією шкалою.

Таблиця 3.5. Статистичні значення груп за статтю за оцінкою агресивності у відносинах А. Ассінгера.

Критерій	Чоловіки	Жінки
Середнє арифметичне	34,37	31,2
Мода	32	31
Медіана	33,5	31
Стандартне відхилення	4,83	4,01

Проаналізувавши таблицю 3.5., можна визначити, що середнє арифметичне в обох групах вказує на миролюбність респондентів. Але все ж у чоловіків, цей рівень є вищим, тому вони можуть бути більш схильними до агресивності. Мода та медіана також є вищими у чоловіків, тобто для чоловіків характерні більш вищі показники агресивності. Стандартне відхилення вказує на те, що у чоловіків рівень агресивності не лише вищий у середньому, але й менш стабільний.

Статистичні аналізи, проведені за різними методиками, дозволяють виокремити специфічні аспекти психоемоційних реакцій у чоловіків і жінок, залежно від того, чи перебувають вони в безпосередній близькості до зони бойових дій, чи проживають на мирних територіях. Отже, розглянемо статистичні значення в групах досліджуваних за місцем проживання за кожною методикою.

Таблиця 3.6. Статистичні значення груп за місцем проживання за особистісною шкалою проявів тривоги Дж. Тейлор.

Критерій	ВПО	Проживають у себе вдома	Виїжджали, але	Перебувають за кордоном
----------	-----	-------------------------	----------------	-------------------------

			повернулися в Україну	
Середнє арифметичне	24,87	25,06	28,43	23,4
Мода	27	26	30	-
Медіана	27	26	30	25
Стандартне відхилення	7,11	6,96	4,64	5,91

Результати середнього арифметичного та медіани, показані у таблиці 3.6., визначають, що найвищим рівень тривоги за цією шкалою спостерігається у групи респондентів, які виїжджали, але повернулися в Україну. Можливо, ці люди відчують стрес через постійну зміну обставин, адаптацію до нових умов проживання. Натомість, найменші показники мають ті, хто перебувають за кордоном через відсутність постійної небезпеки життю. Мода групи, яка повернулася в Україну також підтверджує думку про їх найбільше переживання тривоги. У тих, хто перебувають за кордоном нема чітко вираженого найрозповсюдженішого значення тривожності. Стандартне відхилення показує, що найвища варіативність рівня тривоги спостерігається у ВПО, тоді як тоді як найнижча варіативність спостерігається у групи, яка виїжджала, але повернулася, що вказує на більш однорідний рівень тривоги.

Таблиця 3.7. Статистичні значення груп за місцем проживання за шкалою тривоги А. Бека.

Критерій	ВПО	Проживають у себе вдома	Виїжджали, але повернулися в Україну	Перебувають за кордоном
Середнє арифметичне	21,8	21,85	26,71	14,4
Мода	-	10	29	11
Медіана	20	22	29	11
Стандартне відхилення	10,37	10,6	7,63	9,34

За таблицею 3.7., як і в попередній методиці, в групі тих, хто виїжджав, але повернувся в Україну, спостерігається найбільший рівень тривоги, в той час як у тих,

хто перебуває за кордоном – найнижчий. Стандартне відхилення вказує на варіативність рівня тривоги в різних групах. Найвища варіативність спостерігається у ВПО та тих, хто проживає в себе вдома, що свідчить про значну різницю в рівнях тривожності всередині цих груп. Найнижча варіативність спостерігається у групи, яка виїжджала і повернулася, що означає, що рівень тривоги серед цієї групи є більш однорідним.

Таблиця 3.8. Статистичні значення груп за місцем проживання за опитувальником рівня агресивності А. Басс – А. Даркі (шкала агресивності).

Критерій	ВПО	Проживають у себе вдома	Виїжджали, але повернулися в Україну	Перебувають за кордоном
Середнє арифметичне	15,47	16,27	14,43	12,2
Мода	14	17	16	-
Медіана	15	16	16	11
Стандартне відхилення	5,12	4,18	3,60	5,18

Значення, середнього арифметичного, подані в таблиці 3.8., демонструють, що найнижчим рівень депресії є в тимчасово переміщених осіб. Значення медіани підкріплює думку про низький рівень агресивності у цій групі. Натомість найбільшим середнє арифметичне є в групі тих, хто проживає в себе вдома. Але варто зазначити, що загалом тривожність усіх груп є низькою. Відсутність моди та значення стандартного відхилення у групі тих, хто перебуває за кордоном може говорити також про високу розбіжність у результатах цієї групи.

Таблиця 3.9. Статистичні значення груп за місцем проживання за опитувальником рівня агресивності А. Басс – А. Даркі (шкала ворожості).

Критерій	ВПО	Проживають у себе вдома	Виїжджали, але повернулися в Україну	Перебувають за кордоном
----------	-----	-------------------------	--------------------------------------	-------------------------

Середнє арифметичне	8,4	8,42	8,86	6,6
Мода	7	8	8	-
Медіана	7	8	8	6
Стандартне відхилення	4,32	3,32	2,08	3,02

За даними таблиці 3.9., можна побачити, що загалом середнє арифметичне усіх груп, крім тих, хто перебуває за кордоном, є дуже близьким. Все ж у цій групі люди не так схильні до ворожості, на що вказує й медіана. Значення стандартного відхилення показує, що найбільша різноманітність відповідей спостерігається у групі ВПО, а найменша – у тих, хто виїжджав, але повернувся в Україну.

Таблиця 3.10. Статистичні значення груп за місцем проживання за оцінкою агресивності у відносинах А. Ассінгера.

Критерій	ВПО	Проживають у себе вдома	Виїжджали, але повернулися в Україну	Перебувають за кордоном
Середнє арифметичне	33,07	33,15	31,33	30,4
Мода	33	34	33	29
Медіана	32	33	31,5	29
Стандартне відхилення	4,06	6,25	2,08	2,5

Проаналізувавши таблицю 3.10, ми бачимо, що середнє арифметичне, мода, медіана в усіх групах є схожим, але трохи менші бали у групі тих, хто перебуває за кордоном, аналогічно із попередньою методикою агресивності. Стандартне відхилення вказує на високу розбіжність щодо середніх результатів у групі тих, хто проживає в себе вдома. Натомість, у групі тих, хто виїжджали, але повернулись в Україну результати є більш однорідними.

Таким чином, опис результатів дослідження показав, що за обома шкалами виявлення рівня тривоги, у жінок цей рівень є все ж трохи вищим. Методики виявлення рівня агресивності показали, що ця характеристика є дещо помітнішою у чоловіків, натомість жінки дещо більше, ніж чоловіки схильні до ворожості. Таку

закономірність можна пояснити тим, що жінки можуть відчувати більшу тривогу через побутову відповідальність в нестабільних умовах, постійні переживання за близьких. Також війна несе за собою невизначеність, яка підсилює тривожні настрої, у жінок часто це може виявлятися через відчуття страху за близьких, які можуть перебувати у зоні бойових дій, та надмірну чутливість до навколишнього світу. Вищу агресію у чоловіків можна пояснити тим, що така реакція може бути захисною реакцією на небезпеку або підсиленням готовності захищати своїх близьких та державу в цілому. У чоловіків, які стали на захист держави, агресивність може бути формою психологічної підготовки до виживання. Натомість у жінок, саме ворожість може стати захисною реакцією на пережитий стрес, пов'язаний із почуттям безсилля, втратою стабільності або відсутністю контролю над життям.

Щодо порівняння результатів груп за місцем перебування, то рівень тривожності у осіб, які виїжджали, але повернулися в Україну є трохи вищим, за інші групи. Стресу їм може додавати адаптація, бо їм треба було звикати до нового середовища декілька раз, бо країна у стані війни – це також нові умови, до яких треба адаптуватися. Та й саме рішення повернутися в країну, в якій триває війна, накладає на особу емоційне навантаження, у людини у зв'язку з цим може виникати занепокоєння, пов'язане з почуттям невизначеності та страху перед майбутньою небезпекою. У респондентів, які проживають за кордоном, спостерігається найнижчий з усіх рівень тривоги, бо вони перебувають безпечному середовищі, де немає безпосередньої загрози їхньому життю. А тому відчуття захищеності може знижувати рівень тривоги. За методиками оцінки агресивності найменший рівень агресивності та ворожості має група тих, хто перебуває за кордоном. Оскільки вони перебувають на відстані, то можуть переживати події війни менш інтенсивно, тому в них нема необхідності проявляти агресію як захисний механізм, який виникає при безпосередній небезпеці. Також вони мають змогу прямо систематично не стикатися із наслідками війни (наприклад, обстріли), що може зменшувати агресивність та ворожість. У групах ВПО, тих, хто проживає вдома, та повернулися в Україну рівень агресивності майже не відрізняється, бо вони усі так чи інакше проживають у країні, де йде війна.

3.2. Емпіричний аналіз дослідження особливостей тривожності та агресивності в чоловіків та жінок в умовах війни залежно від місця проживання.

Для дослідження були підбрані методи математичної статистики, які відповідають цілям дослідження, а саме: критерій Колмогорова–Смирнова [17], t-критерій Стьюдента [17], F-критерій Фішера [17].

Критерій Колмогорова-Смірнова [17] застосовувався для перевірки на нормальність розподілу. Цей критерій дозволяє визначити, чи розподіл емпіричних даних є достатньо наближеним до теоретичного нормального розподілу, що є важливим кроком для правильного вибору статистичних методів. У таблиці 3.11 наведені результати цього аналізу, які показали, що розподіл даних є нормальним.

Таблиця 3.11. Розподіл за критерієм Колмогорова-Смірнова.

Змінна	p-рівень	Мода
Особистісна шкала тривоги Дж. Тейлор	p>10	23,8
Шкала тривоги А. Бека	p>10	21,4
Опитувальник рівня агресивності А. Басс – А. Даркі (агресивність)	p>10	14,4
Опитувальник рівня агресивності А. Басс – А. Даркі (ворожість)	p>10	8,1
Методика агресивності у відносинах А. Ассінгера	p>10	31,2

Отже, наявність нормального розподілу даних дозволяє застосовувати параметричні методи аналізу, що зазвичай є більш чутливими та надійними для виявлення відмінностей і взаємозв'язків між показниками. Параметричні критерії, такі як t-критерій Стьюдента, ANOVA (критерій Фішера) або інші, дозволяють отримати більш точні та надійні результати, оскільки враховують статистичні характеристики нормального розподілу.

Надалі задля порівняння груп за статтю використовувався t-критерій Стьюдента [17], який дозволив визначити, чи є статистично значуща різниця між середніми значеннями груп.

За розрахунками, наведеними в таблиці в Додатку А, було визначено статистично значущу відмінність між групами респондентів за методикою визначення агресивності у відносинах А. Ассінгера [11] (на рівні  $p=0,025$ ). А саме –

чоловіки виявляють вищий рівень агресії у відносинах порівняно з жінками. Такі результати можна пояснити з різних сторін. На біологічному рівні рівень агресії може бути пов'язаний із рівнем певних гормонів, наприклад, тестостерон, який є вищим у чоловіків. Цей гормон може сприяти тому, що саме чоловіки можуть більше схилитися до агресії, особливо в ситуаціях, де треба відстоювати свої інтереси.

На соціальному рівні чоловіки та жінки можуть стереотипно мати певні соціальні ролі та очікування, які схиляють їх діяти тим чи іншим чином. Від жінок вимагають бути більш м'якшою, миролюбнішою, створювати гармонію у стосунках. Натомість, від чоловіків суспільство може вважати нормою виявлення агресії у міжособистісних відносинах, як спосіб вираження мужності.

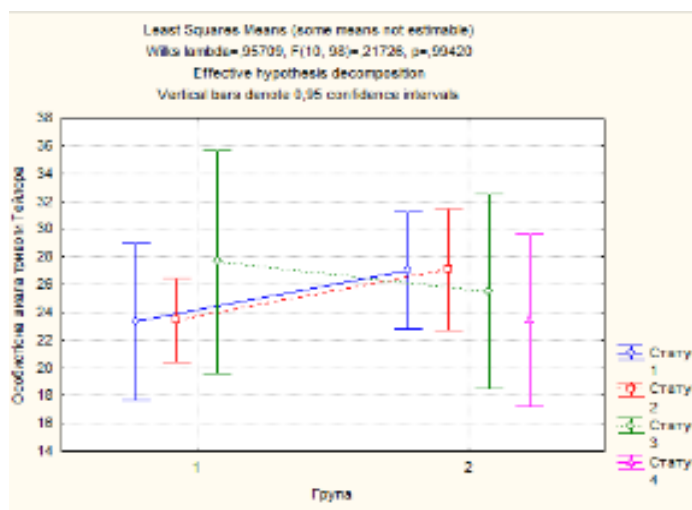
Психологічний аспект заключається в тому, що чоловіки менш схильні до вираження емоцій, а тому їх накопичення може відобразитися у агресивній поведінці з оточенням, бо це виступає способом вираження роздратування чи незадоволення. В той час, як жінки більш схильні до емоційної регуляції, тому вони легше контролюють агресію.

За іншими методиками не було виявлено статистично значимих результатів. Це можна пояснити тим, що в умовах війни люди незалежно від статі можуть переживати схожі рівні тривоги та загальної агресії через те, що всі знаходяться в стресових умовах. Стать може не так впливати на рівень емоційної реакції, як особистісні характеристики окремої людини чи перебування в небезпечній ситуації. Також за час повномасштабного вторгнення у людей утворюються певні адаптивні механізми, які могли вирівняти рівень тривоги та агресії.

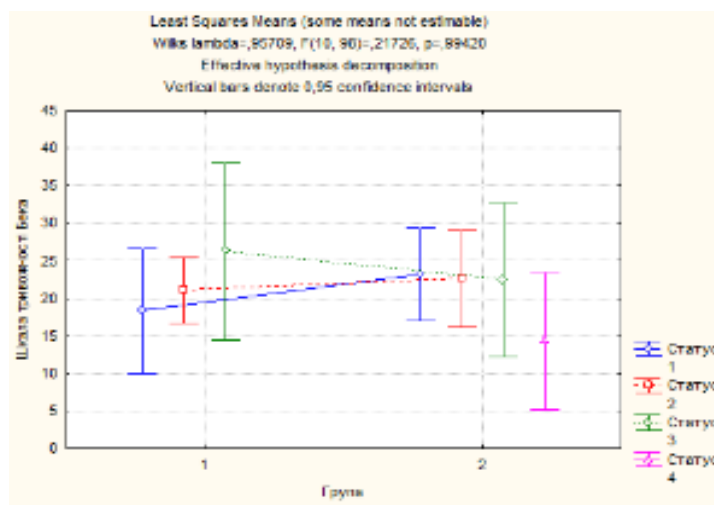
Наступним етапом аналізу є застосування F-критерію Фішера [17] для перевірки наявності статистично значущих відмінностей між групами респондентів залежно від їхнього місця перебування. F-критерій Фішера [17] використовується у випадках, коли потрібно порівняти дисперсії кількох груп для того, щоб визначити, чи впливають певні фактори (в даному випадку, місце перебування) на результати досліджуваних характеристик. Враховуючи, що вибірка респондентів має нормальний розподіл, як було підтверджено на попередньому етапі за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова [17], застосування F-критерію Фішера [17] є

доцільним і коректним. Цей параметричний метод дозволяє порівнювати середні показники між різними групами та оцінити наявність чи відсутність значущих відмінностей між ними. Ми додатково перевірили результати за допомогою критерію Краскела-Уоліса [17], враховуючи невелику кількість учасників у кожній з чотирьох груп (по 9-11 осіб). Цей непараметричний критерій був обраний для підвищення надійності аналізу, оскільки він не вимагає припущення про нормальний розподіл даних та стійкіший при малих вибірках.

У нашому випадку, дослідження передбачає порівняння рівнів тривожності та агресивності респондентів, які проживають у різних умовах: на територіях, що зазнали бойових дій, у тилкових областях та за кордоном.



Мал. 3.1. Статистичні відмінності між групами за особистісною шкалою проявів тривоги Дж. Тейлор, F-критерій Фішера ( $F = 1,45$  при  $p = 0,01$ ).

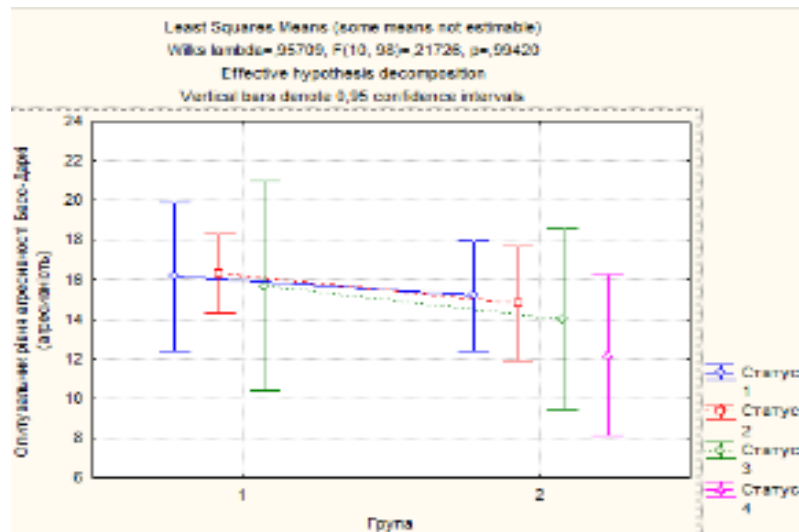


Мал. 3.2. Статистичні відмінності між групами за шкалою тривоги А. Бека, F-критерій Фішера.

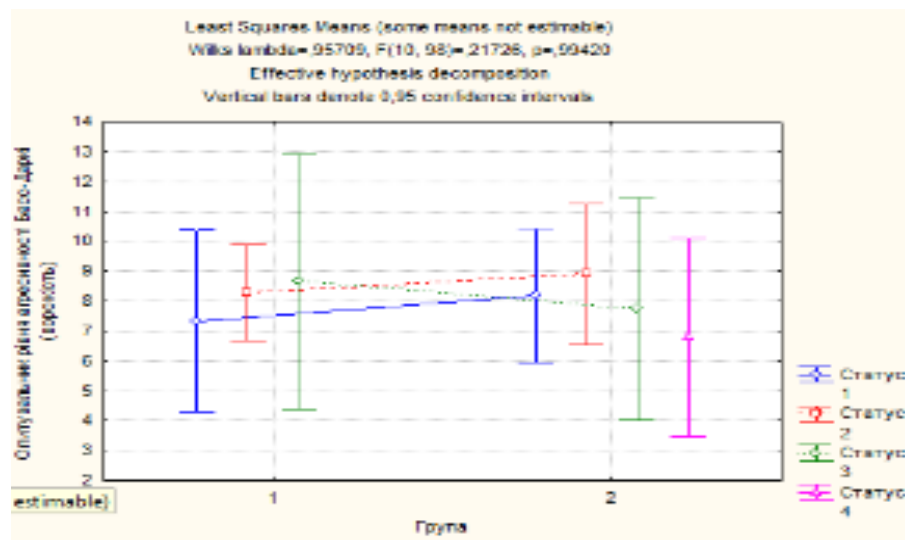
Малюнки 3.1. та 3.2. мають подібні результати. За двома методиками оцінки рівня тривоги була виявлена статистично значуща різниця в залежності від місця перебування респондентів. Так, найменшу тривожність має група досліджуваних, які перебувають за кордоном ( $F = 1,89$  при  $p = 0,03$ ). Тобто, фізична дистанція від України, яка знижує прямий ризик для життя, в умовах відносної загрози, може сприяти зниженню рівня тривоги. Коли людина перебуває на більшій відстані від безпосередньої небезпеки, психологічне напруження може зменшуватись, оскільки зникає постійний вплив факторів, що нагадують про загрозу. Це дозволяє психіці «перемкнутись» і активувати механізми самозаспокоєння, що часто знижує рівень тривожності.

Люди, які залишилися проживати у себе вдома та ВПО дуже схожі між собою, бо обидві групи залишаються в межах України, і постійно відчують вплив війни. ВПО, хоча і перемістилися до нових місць, все ж таки стикаються з тими ж загрозами, що і люди, які залишилися вдома. Постійна небезпека, стрес від адаптації до нових умов (у випадку ВПО) або підтримання стабільності в умовах війни (у тих, хто залишився вдома), може спричиняти подібний рівень тривожності. Обидві групи переживають стресові ситуації, пов'язані з війною, але в кожному випадку цей стрес має свої особливості, залежно від контексту: адаптація до нових умов або боротьба за збереження стабільності в умовах війни. Тому рівень тривожності може бути схожим, адже обидві групи переживають непередбачуваність і постійну загрозу.

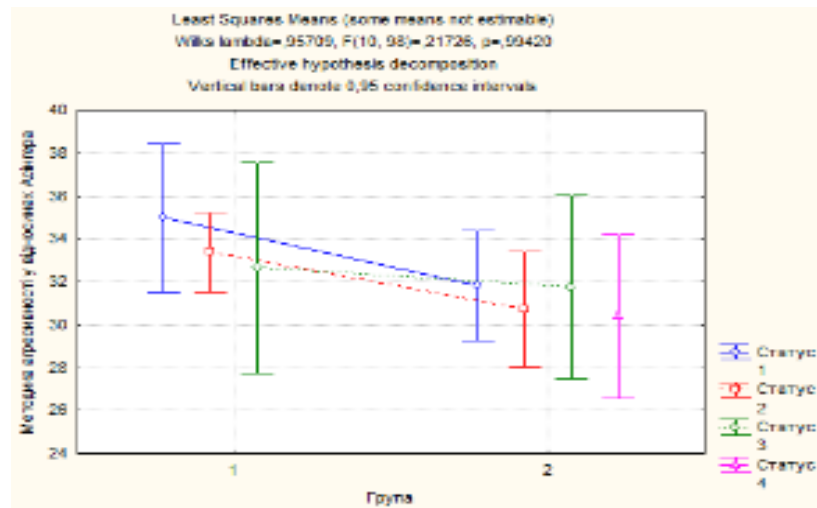
Група тих, хто повернувся з-за кордону в Україну має найвищий рівень тривоги ( $F = 2,34$  при  $p = 0,005$ ). Вони скоріше за все відчують посилене занепокоєння через повернення до небезпечних умов після безпечного середовища.



Мал. 3.3. Статистичні відмінності між групами за опитувальником рівня агресивності А. Басс – А. Даркі (шкала агресивності), F-критерій Фішера ( $F = 4,14$  при  $p = 0,003$ ).



Мал. 3.4. Статистичні відмінності між групами за опитувальником рівня агресивності А. Басс – А. Даркі (шкала ворожості), F-критерій Фішера ( $F = 1,41$  при  $p = 0,003$ ).



Мал. 3.5. Статистичні відмінності між групами за оцінкою агресивності у відносинах А. Ассінгера, F-критерій Фішера ( $F = 5,22$  при  $p = 0,001$ ).

За малюнками 3.3. - 3.5. було виявлено статистично значущі відмінності в залежності від місця перебування респондентів у оцінці рівня агресивності. Найменша агресивність у тих, хто перебуває за кордоном. Почуття захищеності, перебування в безпечних умовах, без постійного впливу війни сприяють зниженню агресивності. Група тих, хто повернувся в Україну має нижчий рівень агресії, бо вони могли розвинути певний набір навичок, коли перебували на більшій фізичній дистанції від війни, який тепер дозволяє керувати агресією. ВПО та ті, хто проживає вдома, мають найвищий рівень агресії, бо вони перебувають під постійною загрозою, що викликає напругу.

Малюнок 3.4. також демонструє статистично значущі відмінності в залежності від місця перебування респондентів за шкалою рівня ворожості. Ті, хто перебуває за кордоном, мають найнижчий рівень ворожості, бо у новому середовищі вони можуть зосередитися на побудові нових соціальних зв'язків, інтеграції у суспільство та адаптації до нових умов, що зменшує внутрішню напруженість. ВПО мають вищий рівень ворожості, ніж ті, хто перебувають за кордоном, але нижчий, ніж ті, хто повернулися в Україну. Переміщення всередині країни зберігає відчуття небезпеки та втрати, вони стикаються з різноманітними труднощами, а тому можуть мати вороже ставлення до навколишнього світу. Група тих, хто виїжджав, але повернувся в Україну, демонструють більш високий рівень ворожості через різкий контраст у рівні

стабільності, безпеки простору, визначеності та контролю над ситуацією. Та найвищий рівень з усіх груп має група тих, хто проживає у себе вдома. Хронічний стрес, який спричинений переживанням війни, може провокувати ворожість до навколишнього світу.

Таким чином, застосування статистичних методів показало, статистично значущі відмінності між статтю респондентів за методикою визначення агресивності у відносинах А. Ассінгера[11]. Та статистично значущу різницю, як за тривожністю, так і за агресивністю, між групами сформованими в залежності від місця перебування.

### Висновки до розділу 3

1. Опис результатів дослідження показав, що рівні тривоги та агресії часто майже однакові. Але, все ж за шкалами рівня вираженості тривоги у жінок вона є вищою. Саме жінки можуть мати вищий рівень тривоги, що можна пояснити більшою чутливістю та страхами, які підкріплюються почуттям невизначеності. А от чоловіки більш схильні свої емоції направляти у агресивну поведінку, як метод психологічної підготовки до виживання та протистояння небезпеці. Жінки, як форму захисної реакції на стрес, більш схильні використовувати ворожість, так їм легше справлятися з напругою та нестабільністю. Також варто сказати про відмінності між респондентами залежно від місця перебування. Рівень тривожності виявився вищим у тієї групи, яка виїжджала, але повернулася в Україну. Цій групі треба було декілька раз адаптуватися до нових умов. Оскільки перехід між різними середовищами потребує звикання, а війна сама по собі це великий стресовий фактор, то саме в цій групі може спостерігатися велике емоційне навантаження. Серед усіх груп найнижчим рівень тривожності виявився у групі тих, перебуває за кордоном. Це можна пояснити тим, що вони знаходяться в середовищі, де немає небезпеки їхньому життю, що сприяє більш стабільному емоційному стану, що, свою чергу, знижує рівень тривоги. Проаналізувавши показники рівня агресивності та ворожості, було визначено, що найнижчими вони є в групі тих, хто перебуває за кордоном. Знову ж через фізичну віддаленість від війни їм не треба агресія, як спосіб реакції чи захисту від небезпеки. Усі інші порівнювані групи проживають в Україні, а тому їх реакції можуть бути синхронізованими.

2. Застосування статистичних методів дозволило виявити статистично значиму різницю між агресивністю у відносинах та статтю. Чоловіки виявляють вищий рівень агресії, порівняно із жінками. Агресія чоловіків частіше націлена на зовнішній світ, в такий спосіб вони можуть намагатися захистити себе або оточуючих. Проте, між статтю та рівнем тривожності статистично значимих відмінностей не виявлено. Обидві статі подібно відчують тривогу, але можуть по різному її виражати та справлятися з нею. Та ж тривога чоловіків може вилитися у агресію. Також статистично значимі відмінності були помічені між усіма методиками оцінки

рівня тривоги та агресивності та місцем перебування респондентів. Рівень тривожності найнижчий серед тих, хто перебуває за кордоном та найвищий у тих, хто виїжджав, але повернувся в Україну. Ті, хто повернулися назад у середовище, яке загрожує їх існуванню, можуть мати вищий рівень тривожності, бо вони мали досвід життя у більш стабільних умовах, а тому оцей контраст може викликати у них додатковий стрес та занепокоєння. Ті, хто перебуває за кордоном, не відчують прямої загрози, а тому матимуть нижчий рівень тривоги. Щодо агресивності, то найнижчий рівень у групі респондентів за кордоном, найвищий у ВПО та тих, хто залишився проживати у себе вдома. Агресія може виникати як форма психологічного захисту, способом виживання у стресових умовах або зниження напруги, а тому люди, які живуть з постійним відчуттям загрози, можуть вдаватися до агресивної поведінки. Найнижчий рівень ворожості спостерігається у досліджуваних за кордоном, а найбільший – людей, які повернулися в Україну. Знову, у другій групі, ворожість також може виступати, як захисний механізм. Люди, що перебувають за кордоном, найчастіше не мають такого стресу, що може зменшувати ворожість у міжособистісних стосунках.

## ВИСНОВКИ

1. Тривожність та агресивність є провідними станами, які можуть впливати на поведінку людини. Загалом тривожність є адаптивною реакцією, але вона може перерости в розлади, що ускладнює життя особистості. Стани тривожності та агресивності формуються під впливом комплексу чинників, серед яких – генетичні, гормональні, особистісні та соціальні фактори, а також попередній досвід та зовнішні події. Війна є потужним стресовим фактором, який викликає неймовірно широкий спектр емоційних та поведінкових реакцій. Проаналізовані нами сучасні дослідження, підтверджують, що в умовах війни люди частіше відчують тривожність, страх, напругу та депресію. А також вони схильні до проявів агресії як захисної реакції на стресові події. Тривожність та агресія є взаємопов'язаними, бо високий рівень тривоги призводить до агресивної поведінки, так і агресивні дії можуть бути джерелом подальшої тривоги. Цей взаємозв'язок залежить від багатьох індивідуальних характеристик, наприклад, рівень емпатії, гендерні особливості чи соціальні очікування. Жінки з вищим рівнем емпатії частіше переживають тривожні стани, натомість, чоловіки схильні реагувати більш агресивно, бо суспільство очікує від них прояву мужності, якою хибно вважають агресивність. Дослідження також показують, що в юнаків з наявністю високої тривожності також може проявлятися агресивна поведінка, а от у підлітків такого зв'язку не виявлено. Війна не тільки загострює емоційні та поведінкові реакції, але й впливає на їхній характер, формуючи специфічні моделі тривожності та агресивності у різних категорій населення.

2. Загалом рівні тривожності та агресивності виявилися подібними серед чоловіків та жінок. Проте, у жінок спостерігається дещо вища тривожність, що, пов'язано з їхньою емоційною чутливістю. Чоловіки ж частіше проявляють тривогу через агресивні реакції, використовуючи агресію як психологічний механізм підготовки до загроз, що підтверджує гіпотезу про те, що чоловіки більш схильні до агресивних реакцій як чинника адаптації до стресових ситуацій війни. Жінки, у свою чергу, демонструють вищий рівень ворожості як захисний механізм для подолання стресу, що не призводило до значно вищого рівня агресії в порівнянні з чоловіками.

3. Результати дослідження підтвердили, що місце проживання має певний вплив особливості прояву тривожності та агресивності у чоловіків і жінок в умовах війни. Гіпотеза про те, що місце проживання має вплив на рівень тривожності та агресивності, була підтверджена. Найвищий рівень тривожності спостерігається серед респондентів, які виїхали за кордон і потім повернулися в Україну, через постійну адаптацію до нових умов і повернення в середовище підвищеної загрози. У той же час, респонденти, які залишилися за кордоном, мають найнижчий рівень тривоги, що пояснюється більшою стабільністю їхнього оточення. Рівень агресивності є вищим серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та тих, хто залишився в Україні, що є відповіддю на безпосередню небезпеку й емоційне напруження. Люди за кордоном, віддалені від загрози їхньому життю, мають найнижчий рівень агресивності, що вказує на меншу потребу в психологічному захисті через відсутність безпосередньої загрози життю.

Таким чином, місце проживання і стать є важливими факторами, які визначають інтенсивність емоційних реакцій на стрес у контексті війни. Чоловіки і жінки проявляють тривожність і агресію по-різному, використовуючи їх як механізми адаптації до стресу, що варто враховувати при розробці програм підтримки та реабілітації для постраждалих від війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Білюченко Ю. Психологічні предиктори виникнення агресії в умовах війни. Особистість, суспільство, війна : Матеріали тези доповідей учасників міжнар. психол. форуму, м. Харків, 15 квіт. 2022 р. 2022. С. 22–25.
3. Вергун С. Теоретико-методологічний аналіз прояву тривожності та агресивності у жінок в умовах війни. Практична психологія у сучасному вимірі : Матеріали XV Міжнар. науково-практ. конф. науковців та студентів, м. Дніпро, 26 берез. 2024 р. Дніпро, 2024. С. 53–55.
4. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. № 10. С. 120–128.
5. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. Актуальні проблеми психічного здоров'я : Матеріали Всеукр. студент. інтернет-конф., м. Житомир, 25 трав. 2023 р.
6. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. № 10. С. 68–76.
7. Колтунович Т.А., Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Соціально-психологічні експерименти : навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 192 с.
8. Крайніков Е. В. Агресивність (психологія). Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/> (дата звернення: 23.08.2024).
9. Кременчуцька М., Акоюн А., Козій В. Дихальні психотехніки у роботі з регуляцією емоційних станів індивіда. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. 2023. Т. 34. С. 79–85.
10. Максимова І. Не закінчиться раніше за війну: шукаємо стратегії стійкості. Verbum. 2024. № 112: шлях через пустелю.

11. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ, 2020. – 132с.
12. «Ми боїмося не злості, а того як вона проявляється». Наталія Івахно про роботу з агресією в терапії. Психотерапевт онлайн. Консультації з психологом на Трітфілд. URL: <https://www.treatfield.com/field/agression-psychoanalysis> (дата звернення: 30.08.2024).
13. Мойсеєва О. Є. Психологія агресії: вікові та генетичні виміри: навч.-метод. посіб. К.: КММ, 2010. 128 с.
14. Наугольник Л. Психологія стресу: підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
15. Олег Чабан. Лекція. Війна, страх, тривога, втома. Відновлюємося самі і відновлюємо інших., 2024. YouTube. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=tsD\\_wu9SpY](https://www.youtube.com/watch?v=tsD_wu9SpY) (дата звернення: 19.08.2024).
16. Полудьонний І., Лівін М. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. Київ : Наш формат, 2021. 264 с.
17. Руденко В., Руденко Н. Математичні методи в психології: підручник. Київ : Академвидав, 2009.
18. Савчин М. В. Загальна психологія. Навчальний посібник /М.В. Савчин – Київ: Академвидав, - 2012. - 464с.
19. Сивогракова З., Алексєєнко Н. Практикум з дисципліни "психологія". Психологія емоцій. Регуляція емоцій. Харків : Укр. держ. акад. залізн. трансп., 2017. 42 с.
20. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. 2-ге вид. Київ : Віхола, 2023. 208 с.
21. Столяренко О. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2012. 280 с.
22. Теліщук А., Сінельнікова Т. Психологія тривожності особистості. Актуальні проблеми сучасної науки : Матеріали доп. LIX Міжнар. науково-практ. інтернет - конф. «Акт. проблеми сучас. науки», м. Дніпро, 18 січ. 2021 р. С. 269–274.

23. Тишкевич О. Психологічні портрети українців з різними поведінковими стратегіями в умовах російської агресії. Кваліфікаційна робота, м. Житомир. 2022. 52 с.
24. Тітаренко Д. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. 2009. № 6. С. 181–191.
25. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. Здоров'я України | Інформація для спеціалістів охорони здоров'я. URL: <https://health-ua.com/article/71710-trivozhnodepresivn-rozladi-vumovah-distresu-vjni-vukran> (дата звернення: 17.06.2024).
26. Хильченко Л. Г. Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну : кваліфікаційна робота : спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Журавльова Л. П. – Житомир, 2023. – 97 с.
27. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
28. Шевченко В., Агонян А. Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. 2016. С. 235–239.
29. Шевченко С. Психологічні особливості виникнення агресії особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 180–183.
30. Шість місяців повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії. Cedoss. URL: <https://cedos.org.ua/researches/shist-misyacziv-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini-dumky-perezhyvannya-diyi/> (дата звернення: 17.06.2024).
31. Юдіна А., Ошерова І. Специфіка взаємозв'язків тривожності та прояву агресивності в українських жінок в умовах війни. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія "педагогіка і психологія". Педагогічні науки. 2023. С. 156–164.
32. Alfred A. A. Practice and theory of individual psychology. Taylor & Francis Group, 2013. 360 p.
33. CREDO. Як долати тривожність?, 2022. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wazS14SoK8Q> (дата звернення: 23.08.2024).

34. Cross Cultural Leadership. URL: <https://crossculturalleadership.yolasite.com/resources/The%20Social%20Learning%20Theory%20of%20Julian%20Rotter.pdf> (date of access: 16.06.2024)
35. Dollard J. Frustration and aggression. Yale University Press, 1939. 209 p.
36. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472271/> (date of access: 18.06.2024).
37. Feshbach S. Dynamics and Aggression. American Psychologist. 1997. № 17. P. 227–232.
38. Horney K. Self-analysis. New York: W. W. Norton & Co., 1994. 280 p.
39. Izard C. E. Human emotions. Springer London, Limited, 2013.
40. Popova L., Vasylyeva I., Nakonechnaya O. Interrelation between anxiety level and aggressiveness. International journal of neurorehabilitation. 2017.
41. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine / A. Kurapov et al. Frontiers in psychiatry. 2023. Vol. 14.

## АНОТАЦІЯ

Короткова Є.О. Особливості тривожності та агресивності в чоловіків і жінок в умовах війни залежно від місця проживання: кваліфікаційна робота магістра / Короткова Є.О. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2024 – 50с.

Метою кваліфікаційної роботи було дослідження особливостей прояву тривожності та агресивності в чоловіків і жінок в умовах війни залежно від місця проживання. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, а також містить 11 таблиць, 9 малюнків, список використаних джерел, який налічує 41 найменування, та додатку. У першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади понять тривожності та агресивності, психологічні чинники, які їх зумовлюють, а також огляд сучасних досліджень. У другому розділі представлено опис логіки дослідження, вибірки, обґрунтування методів. У дослідженні брали участь 60 респондентів (30 чоловіків та 30 жінок). У третьому розділі описано результати емпіричного дослідження особливостей прояву тривожності та агресивності в чоловіків і жінок в умовах війни залежно від місця проживання. Дослідження показало, що стать та місце проживання респондентів впливають на рівень тривожності та агресивності. У жінок спостерігається трохи вища тривожність, тоді як у чоловіків частіше виявляються агресивні реакції. Найбільший рівень тривожності характерний для тих, хто повернувся в Україну, а рівень агресивності є найвищим серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та тих, хто залишився в Україні. Натомість у респондентів, які повернулися з-за кордону, як тривожність, так і агресивність є найнижчою серед усіх груп.

Ключові слова: психічні стани, війна, агресивність, тривожність, стать, місце проживання.

## ANNOTATION

Korotkova Ye. O. Features of anxiety and aggressiveness in men and women during the war, depending on the place of residence / Korotkova Ye. O. – Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2024 – 50 p.

The purpose of the qualification work was to study the features of anxiety and aggression in men and women in wartime depending on their place of residence. The work consists of an introduction, three chapters, conclusions, and also contains 11 tables, 9 figures, a list of sources used, which includes 41 names, and an appendix. The first chapter reveals the theoretical and methodological foundations of the concepts of anxiety and aggression, the psychological factors that determine them, as well as a review of modern research. The second chapter presents a description of the logic of the study, sampling, and justification of methods. 60 respondents (30 men and 30 women) participated in the study. The third chapter describes the results of an empirical study of the features of anxiety and aggression in men and women in wartime depending on their place of residence. The study showed that the gender and place of residence of the respondents affect the level of anxiety and aggression. Women have slightly higher anxiety, while men more often show aggressive reactions. The highest level of anxiety is characteristic of those who returned to Ukraine, and the level of aggressiveness is highest among internally displaced persons and those who remained in Ukraine. In contrast, among respondents who returned from abroad, both anxiety and aggressiveness are the lowest among all groups.

Keywords: mental states, war, aggressiveness, anxiety, gender, place of residence.