

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особливості переживання стресу чоловіками під впливом очікування мобілізації в умовах війни

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Табунова А.А.
(прізвище та ініціали)
Керівники
к.психол.н.
Іванова Є.О.
к.психол.н., доц.
Карамушка Т.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

АНОТАЦІЯ

В Україні, згідно з чинним законодавством, мобілізаційні заходи передусім спрямовані на чоловіків. Попри наявність значної кількості досліджень, спрямованих на аналіз наслідків війни, психологічний вплив очікування мобілізації та супутніх соціальних факторів залишається недостатньо вивченим як у світі, так і в умовах поточної війни в Україні.

Дизайн емпіричного дослідження включав соціодемографічну анкету, авторські питання, а також психометричні шкали та методики: PSS-10, DASS-21, CD-RISC-10, Brief-COPE, шкалу психологічного дистресу війни, методику вимірювання соціальної напруженості в українському суспільстві та шкалу суб'єктивного контролю. Опитування проводилося онлайн (Google Forms) у період з 11 листопада 2024 року по 6 січня 2025 року.

Результати показали, що цивільні чоловіки в середньому мали вищий рівень сприйнятого стресу та нижчу стресостійкість порівняно з жінками. Аналіз авторських питань на вибірці чоловіків показав статистично значущу пов'язаність мобілізаційних переживань з рівнями тривожності, депресії, стресу та стресостійкості.

Отримані дані свідчать про підвищений рівень психоемоційного навантаження у цивільних чоловіків, що, ймовірно, пов'язано з гендерно-специфічними вимогами воєнного часу та супутнім впливом мобілізації. Це дослідження формує початкове уявлення про структуру цих переживань та створює наукове підґрунтя для подальшого вивчення даної тематики.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, тривожність, депресія, чоловіче населення, війна, мобілізація

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ, ПОЗНАЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ | 6 |
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЦИВІЛЬНИХ ЧОЛОВІКІВ | 11 |
| 1.1. Психологічний вплив війни на цивільних чоловіків та жінок | 11 |
| 1.2. Вплив мобілізаційних заходів на цивільне чоловіче населення під час війни | 15 |
| 1.3. Теоретико-психологічні конструкти дослідження | 18 |
| Висновки до розділу I | 25 |
| РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ | 26 |
| 2.1. Методологічне обґрунтування дослідження | 26 |
| 2.2. Дизайн емпіричного дослідження | 28 |
| 2.3. Методики та інструменти збору даних | 28 |
| 2.4. Інструментарій обробки та аналізу даних | 32 |
| 2.5. Характеристика вибірки та її підготовка до аналізу | 32 |
| 2.6. Перевірка надійності (внутрішньої узгодженості) психометричних шкал | 42 |
| Висновки до розділу II | 48 |
| РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ | 49 |
| 3.1. Описова статистика за психометричними шкалами | 49 |
| 3.2. Статистичний аналіз відмінностей психометричних показників за статтю | 71 |
| 3.3. Статистичний аналіз відмінностей психометричних показників у чоловіків за мобілізаційним статусом | 76 |

| | |
|--|-----|
| 3.4. Кореляційний аналіз психометричних показників на вибірці чоловіків | 82 |
| 3.5. Описова статистика за авторськими питаннями | 87 |
| 3.6. Кореляційний аналіз авторських питань та значень психометричних шкал | 88 |
| 3.7. Аналіз питань за шкалою психологічного дистресу війни | 94 |
| 3.8. Представлення якісних даних респондентів за проблематикою дослідження | 96 |
| 3.9. Практичні рекомендації на основі результатів дослідження | 97 |
| Висновки до розділу III | 98 |
| ВИСНОВКИ | 100 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 103 |
| ДОДАТКИ | 111 |
| Додаток А. Блок соціодемографічних питань анкети дослідження | 111 |
| Додаток Б. Шкала сприйманого стресу (PSS-10) - адаптована україномовна версія | 113 |
| Додаток В. Методика дослідження тривоги, депресії та стресу (DASS-21) - адаптована україномовна версія | 115 |
| Додаток Г. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK-10) - адаптована україномовна версія | 117 |
| Додаток Д. Опитувальник Grief-COPE - адаптована україномовна версія | 118 |
| Додаток Е. Методика "Дослідження суб'єктивного контролю" - україномовна версія | 120 |
| Додаток Ж. Методика "Переживання соціальної напруженності в українському суспільстві" | 124 |
| Додаток З. Шкала психологічного дистресу війни (ПДСВ) в Україні | 126 |
| Додаток И. Авторський опитувальник для дослідження особистих переживань респондентів в контексті війни | 127 |

| | |
|---|-----|
| Додаток К. Авторський опитувальник для дослідження мобілізаційних переживань респондентів | 131 |
| Додаток Л. Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка | 133 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ, ПОЗНАЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ

PSS-10 — Perceived Stress Scale (10 пунктів), шкала сприйнятого стресу авторства Коена Ш.

DASS-21 — Depression, Anxiety and Stress Scales (21 пункт), шкала оцінки депресії, тривожності та стресу авторства Ловібонда П. і Ловібонда С.

CD-RISC-10 — Connor-Davidson Resilience Scale (10 пунктів), шкала резилієнтності (стресостійкості).

Brief-COPE — Brief COPE inventory (28 пунктів), методика для вимірювання копінг-стратегій у стресових ситуаціях авторства Карвера К.

ПДСВ — шкала психологічного дистресу війни, розроблена Галецькою І. та Кліманською М.

M — середнє значення (mean).

SD — стандартне відхилення (standard deviation).

Mdn — медіанальне значення (median).

N — обсяг вибірки, кількість спостережень у масиві даних.

Cohen's d — показник розміру ефекту за Коеном Дж., який відображає стандартизовану різницю між двома середніми значеннями.

β — стандартизований коефіцієнт регресії, що відображає силу і напрямок впливу незалежної змінної на залежну в моделі регресії.

p — рівень статистичної значущості (p-value), що вказує на ймовірність отримання спостережуваних результатів, якщо нульова гіпотеза є вірною.

t — t-статистика, значення, отримане в t-критеріях, яке використовується для перевірки статистичних гіпотез про середні значення.

U — значення статистики U-критерію Манна-Уїтні, непараметричного статистичного тесту.

α — коефіцієнт надійності за Кронбахом (Cronbach's alpha), що визначає внутрішню узгодженість шкали.

$\chi^2(*)$ — значення критерію хі-квадрат, де * означає кількість ступенів свободи.

ВСТУП

Актуальність дослідження

В умовах воєнного стану мобілізаційні заходи мають не лише стратегічне та політичне значення, але й істотно впливають на психологічний стан особистості. Вони можуть посилювати переживання, що первинно спричиненні життям в умовах війни: відчуття невизначенності, страх та потенційні зміни звичного життєвого ритму. Окрім цього, постійне напруження, зумовлене впливом державних інституцій і соціальних очікувань, може позначатися на рівні стресу, емоційному стані та поведінкових стратегіях особистості.

В Україні, відповідно до чинного законодавства, мобілізаційні заходи передусім спрямовані на чоловіків. При цьому питання військової служби цієї категорії населення рідко стає предметом широкого суспільного обговорення, оскільки часто сприймається як належний або навіть природний обов'язок.

Сучасні психологічні підходи визначають стрес як реакцію на ситуацію, яку індивід сприймає як загрозову, а ресурси для її подолання як недостатні. Це особливо актуально для чоловіків, які підпадають під мобілізацію, але не вважають себе готовими до участі у бойових діях.

Попри наявність значної кількості досліджень, спрямованих на аналіз наслідків війни, психологічний вплив очікування мобілізації та супутніх соціальних факторів залишається недостатньо вивченим як у світі, так і в умовах поточної війни в Україні. Одним із напрямів дослідження цієї тематики є порівняльний аналіз психоемоційного стану та рівня стресу між чоловіками та переважно невійськовозобов'язаною категорією громадян — жінками. Більшість досліджень свідчить про статеві відмінності у переживанні війни: жінки частіше повідомляють про симптоми тривоги, депресії та стресу. Однак важливо зазначити, що значна частина досліджень не враховує контекст мобілізаційного впливу, який для чоловіків може бути додатковим і майже унікальним стресогенним чинником. Отже, вивчення цієї тематики є надзвичайно важливим та актуальним в поточних умовах війни.

Метою дослідження є виявлення та вивчення особливостей переживання стресу цивільними чоловіками в умовах війни та супутніх мобілізаційних заходів.

Об'єкт дослідження — особливості переживання стресу та психоемоційний стан цивільного населення України в умовах війни.

Предмет дослідження — особливості переживання стресу та психоемоційний стан цивільних чоловіків призовного віку (25-60 років) в умовах війни.

Теоретико-методологічна основа дослідження

За другу половину минулого сторіччя стрес та його вплив на психоемоційний стан вивчало багато вчених, серед яких Г. Сельє, С. Коен, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Камарк, Р. Мермельштейн, А. Антоновський, Г. Вольф, Т. Холмс, Р. Рахе та інші. Наслідки війни та жорстокості були досліджені Д. Саммерфілдом, Р. Р. Грінкером, Дж. П. Шпігелем, Д. Хорешом, З. Соломоном, Г. Церахом та іншими. Дж. Холліс, як юнгіанський психоаналітик, у своїх роботах акцентував увагу на впливі травматичних подій на чоловіків.

Задачі та завдання дослідження, що дозволяють досягти поставленої мети:

- 1) Провести теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених впливу воєнних дій на психоемоційний стан цивільного населення, зокрема чоловіків, а також суміжним психологічним аспектам.
- 2) Емпірично дослідити особливості переживання стресу цивільними чоловіками в умовах війни та супутнього мобілізаційного тиску.
- 3) Проаналізувати можливі зв'язки між показниками стресу, тривоги, депресії, стресостійкості, копінг-стратегій, соціальної напруженості та мобілізаційним впливом з боку внутрішньої системи (держави та суспільства).
- 4) Сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя цивільних чоловіків в умовах воєнного часу, з урахуванням виявлених особливостей психоемоційного реагування та ресурсних чинників.

Методи дослідження

Дизайн дослідження включав соціодемографічну анкету, авторські питання та психометричні шкали, що адаптовані в Україні або розроблені українськими авторами: шкала сприйнятого стресу PSS-10; шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21; шкала стресостійкості CD-RISC-10; методика Brief-COPE; шкала психологічного дистресу війни. Додатково було використано пілотну методику вимірювання соціальної напруженості в українському суспільстві (Савченко, Михно) та шкалу суб'єктивного контролю на основі напрацювань Дж. Роттера.

Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 299 респондентів різної статі, віку та країни проживання. Для перевірки гіпотез вибірка була відфільтрована за наступними критеріями: країна проживання — Україна; наявність громадянства України; вік — від 25 до 60 років; рід зайнятості — не військовослужбовець. Після фільтрації до вибірки увійшло 208 осіб: 107 чоловіків (51.4%) та 101 жінка (48.6%). Середній вік респондентів чоловічої статі становив 38.24 року, жіночої — 34.72.

Переважає більшість чоловіків є військовозобов'язаними на момент заповнення анкети: без відсрочки (35.5%); з нестабільною відсрочкою (16.8%); зі стабільною відсрочкою (32.7%). 12.1% чоловіків не мали точної інформації про свій мобілізаційний статус, а 2.8% вказали, що не є військовозобов'язаними. Серед жінок: 83.2% є невійськовозобов'язаними; 9.9% не мають точної інформації про свій статус; 6.9% є військовозобов'язаними без відсрочки.

Дослідницькі питання

1) Які існують відмінності у рівні психологічного напруження в умовах війни між цивільними чоловіками з різним мобілізаційним статусом та порівняно з іншими групами населення?

2) Які особливості переживання стресу характерні цивільним чоловікам в умовах війни, зокрема щодо їхньої стресостійкості, копінг-стратегій та інтернального локусу контролю?

3) Які фактори пов'язані з переживанням стресу цивільними чоловіками у контексті потенційної мобілізації?

4) Як відрізняється рівень стресу та психоемоційний стан цивільних чоловіків та жінок в умовах війни?

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукового розуміння особливостей переживання стресу цивільним населенням, зокрема чоловіками призовного віку, в умовах війни та супутніх мобілізаційних заходів. Дане дослідження є однією з перших спроб цілісно проаналізувати психологічні наслідки мобілізаційного тиску на цивільних чоловіків, застосовуючи кількісні та якісні підходи. Отримані результати можуть бути використані як емпіричне підґрунтя для подальших наукових досліджень.

Практична значущість роботи полягає у формуванні рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя цивільних чоловіків в умовах війни. Результати можуть бути використані фахівцями для проведення психоедукації та при психологічному консультуванні.

Апробація результатів кваліфікаційної магістерської роботи

На основі результатів дослідження:

- представлено доповідь на науково-практичній конференції «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення» (12–13 квітня 2025 року, м. Київ) із подальшою публікацією тез доповіді;

- прийнято до друку наукову статтю на тему “Особливості переживання стресу чоловіками під впливом очікування мобілізації в умовах війни” у міжнародному науково-прикладному періодичному виданні “Київський журнал сучасної психології та психотерапії” (2025 рік).

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЦИВІЛЬНИХ ЧОЛОВІКІВ

1.1. Психологічний вплив війни на цивільних чоловіків та жінок

Війна суттєво впливає на психологічне благополуччя людини. Наукові дослідження підтверджують, що сучасні зброєні конфлікти мають довгострокові наслідки для психічного здоров'я не лише учасників бойових дій, а й цивільного населення. Соціальні зрушення, втрати та невизначеність, спричинені війною, мають багаторівневий вплив на психіку та можуть призводити до підвищення рівня тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психосоціальних дисфункцій. (Rozanov et al., 2018; Sheather, 2022) Окрім безпосереднього рівня загрози безпеці собі та близьким, а також пережитих втрат, розвиток таких симптомів зумовлюють й інші фактори, зокрема:

- відчуття ізоляції та самотності (Галецька et al., 2022; Palace et al., 2023);
- знижена резильєнтність, яка обмежує адаптаційні можливості людини в умовах стресу (Palace et al., 2023);
- недостатній рівень соціальної підтримки (Palace et al., 2023);
- значна втрата особистих, соціальних та матеріальних ресурсів, а також труднощі з їх відтворенням та збереженням (Hobfoll, 2014);
- низький рівень інтернального локус-контролю (Predko et al., 2023);
- тощо.

Очікування потенційної ескалації конфлікту також є значущим стресогенним чинником. Наприклад, страх ядерної війни в підлітковому віці може провокувати розвиток психічних порушень. (Poikolainen et al., 2004)

Загалом жінки демонструють підвищену вразливість до психологічних наслідків війни, що підтверджується дослідженнями різних світових конфліктів. Під час військових дій жінки частіше зазнають насильства, як це спостерігалось у Дарфурі (Судан) та Іраку. (Murthy & Lakshminarayana, 2006; Kastrup, 2006) Також жінки частіше ніж чоловіки відзначають у себе симптоми депресії, тривожності та посттравматичного стресового розладу. (Scholte, 2004; Moreno-Chararro et al., 2022)

Масштаби впливу війни на психічне здоров'я залишаються предметом подальших наукових дискусій, особливо в контексті новітніх війн, таких як поточна російська зброєна агресія проти України. Це потребує подальшого вивчення індивідуально-психологічних і соціально-психологічних аспектів війни, на які можна спиратися при розробці комплексних стратегій психологічної та соціальної підтримки. (Кузікова et al., 2024)

Із початком повномасштабної агресії Росії проти України було проведено низку досліджень, присвячених впливу поточних подій на психологічний стан цивільного населення. Частина психологічних досліджень вказує на наявність статевих відмінностей у рівнях тривожності, депресії та стресу серед українців. Так, жінки демонструють вищі рівні відповідних симптомів порівняно з чоловіками. (Kugarov et al., 2023; Наскалова et al., 2024; Олійник, 2023; Nalian I et al., 2024; Чачко & Ярославський, 2023) Зокрема, серед жінок у віковій групі 24-34 роки було зафіксовано вищу частоту негативних емоційних станів порівняно з чоловіками, зокрема, поганий настрій, відчуття злісності і роздратування, виснаженість, зниження продуктивності та розлади харчової поведінки (Хаустова, 2022). Серед молоді 18-22 років жінки більш схильні до проявів стресу, психологічної напруги, клінічно-значущих симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зниженню показників життєстійкості у порівнянні з чоловіками. (Чачко & Травініна, 2024; Чачко & Ярославський, 2023)

У перші місяці вторгнення респонденти (N = 589, 86% - жінки, 14% - чоловіки) демонстрували погіршення психоемоційного стану. Вони

повідомляли про депресію, виснаження, нервозність, злість та самотність, що було пов'язано зі страхами, загальним виснаженням і зниженням психологічної стійкості. (Kurapov et al., 2022)

На шостий місяць повномасштабної війни респонденти демонстрували значну поширеність тривожних і депресивних симптомів (кількість жінок - 541, чоловіків - 155, середній вік = 32.1). За шкалою PHQ-4: 35.5% респондентів демонстрували симптоми тривоги, 13.3% мали симптоми вираженої тривоги; 42.3% респондентів відзначали наявність симптомів депресії, з них 16.4% - тяжкої депресії. Симптоми стресу мали понад 70% опитаних. Найвищі рівні тривоги, депресії та стресу спостерігалися у віковій групі 26-40 років. Внутрішньо переміщені особи та біженці вказували на підвищені рівні тривоги та стресу у порівнянні з тими, хто не змінював місце проживання. Порівняння груп показало статистично значущі відмінності у рівнях тривоги ($t = -4.84$, $p < 0.001$, Cohen's $d = -0.44$, 95%) між чоловіками ($M = 1.68$, $SD = 1.61$) та жінками ($M = 2.42$, $SD = 1.69$); депресії ($t = -3.95$, $p < 0.001$, Cohen's $d = -0.36$, 95%) між чоловіками ($M = 1.95$, $SD = 1.69$) та жінками ($M = 2.59$, $SD = 1.81$); а також стресу ($t = -3.74$, $p < 0.001$, Cohen's $d = -0.34$, 95%) між чоловіками ($M = 6.72$, $SD = 3.2$) та жінками ($M = 7.78$, $SD = 3.11$). Чоловіки загалом мали нижчі показники. (Kurapov et al., 2023)

На восьмий місяць респонденти ($N = 2032$, жінки - 424, чоловіки - 1546, $M = 34.5$, $SD = 9.02$) демонстрували значне зростання загального страху війни ($t = -9.79$, $p < 0.001$, Cohen's $d = -0.437$, $\beta = 3.84$) у порівнянні з початком війни ($N = 759$, жінки - 89, чоловіки - 597, $M = 31.3$, $SD = 13.6$). У жінок цей показник зріс більше, порівняно з чоловіками. Також, було встановлено незначне збільшення вигорання (коротка шкала вигорання - SBM by Malach-Pines) з часом ($\beta = .92$, $p = .034$), але найбільше це стосувалося жінок ($\beta = 2.97$, $p < .001$) та тих, хто змушений був мігрувати ($\beta = 2.29$, $p < .001$). Загалом, результати серії тестів за допомогою критерію хі-квадрат з корекцією Йейтса показали статистично значуще зниження всіх психологічних та емоційних реакцій з часом: нервозність ($\chi^2(1) = 15.483$, $p < .001$), самотність ($\chi^2(1) = 11.322$, $p < .001$),

виснаження ($\chi^2(1) = 18.894$, $p < .001$), депресія ($\chi^2(1) = 64.003$, $p < .001$) та злість ($\chi^2(1) = 4.177$, $p = .041$). (Kurapov et al., 2024)

На дев'ятому місяці війни українці віком 17 - 24 років (кількість жінок - 204, чоловіків - 66) демонстрували (за шкалою психологічного дистресу війни) високий рівень страху за майбутнє України (40.6%) та за здоров'я рідних та близьких (33.83%), при цьому високий рівень страху за власне майбутнє демонструвала удвічі менша кількість респондентів (19.55%). Жінки демонстрували вищий рівень внутрішньої напруги та втоми порівняно з чоловіками. При цьому у 64,66% респондентів рівень втоми від війни зріс порівняно з початковим періодом. Також 42,86% респондентів не погодилися або швидше не погодились із твердженням, що моральний обов'язок кожного чоловіка піти до війська захищати свою країну. При цьому відзначено, що чоловіки частіше ($p < 0.01$) вважали, що наразі вільний час слід присвятити волонтерству. (Галецька et al., 2022)

Через рік від початку повномаштабної війни цивільне населення східних регіонів України ($N = 116$, з них жінки - 103 особи, чоловіки - 13 осіб) демонструвало суттєве зниження переживання страху, розгубленості та паніки, проте актуальними стали стани депресії, втоми, виснаженості та тривоги. Деякі респонденти відзначали появу інтересу до життя, байдужість, спокій. (Zhdanova et al., 2023)

Дослідження проведені на вісімнадцятий (18) місяць після повномаштабного вторгнення Росії демонструють, що приблизно кожна третя доросла людина, яка проживає в Україні, повідомляє про проблеми, що відповідають діагностичним вимогам розладів психічного здоров'я. При чому, жінки мають більш виражені симптоми тривожності, а чоловіки частіше відзначають наявність розладів вживання алкоголю. (Martsenkovskiy et al., 2024)

Аналіз досліджень свідчить про те, що поточна війна в Україні створила середовище, в якому спостерігається значна зміна психоемоційного стану цивільного населення як у жінок, так і у чоловіків.

Акцентуючи увагу на чоловіках, можна вказати, що вони частіше відзначають у себе гнів і роздратування. (Олійник, 2023) Основними причинами погіршення психоемоційного стану та розвитку стресових реакцій серед респондентів є: втрата членів родини, мобілізація, стрес, пов'язаний з необхідністю захисту та відстоювання своїх позицій, евакуація та переселення, страх за життя рідних та близьких, а також страх залишитися без засобів існування. (Олійник, 2023; Ткалич, 2024)

1.2. Вплив мобілізаційних заходів на цивільне чоловіче населення під час війни

В умовах воєнного стану мобілізаційні заходи мають не лише стратегічне та політичне значення, але й істотно впливають на психологічний стан особистості. Вони можуть посилювати переживання, що первинно спричиненні життям в умовах війни: відчуття невизначенності, страх та потенційні зміни звичного життєвого ритму. У сукупності це може мати вплив на емоційний стан, мотивацію та поведінкові стратегії особистості. Крім того, правові обмеження та очікування соціуму відіграють важливу роль у формуванні психологічних наслідків мобілізації.

У різних суспільствах існує усталений образ “чоловіка-захисника” (Nath, 2022), що часто визначає його статус та роль під час військових дій. Законодавчі механізми багатьох країн на пряму пов'язують чоловіче громадянство з військовою службою, закріплюючи відповідний ідеал “мужності” та впроваджуючи обов'язкову мобілізацію саме для цієї версти населення. (Rose, 2024)

Згідно з психоаналітичним підходом, що висвітлений у роботах Джеймса Холліса (Холліс, 2024), соціальна роль чоловіків, що формувалася століттями, визначає їхню цінність передусім через здатність забезпечувати безпеку та спадкоємність поколінь. У такій системі індивідуальність окремого чоловіка

часто залишається поза увагою, поступаючись місцем функціональній оцінці відповідності його поведінки суспільним очікуванням.

В Україні, відповідно до чинного законодавства (Верховна Рада України, 1992), мобілізаційні заходи передусім спрямовані на чоловіків. У цій роботі основна увага приділяється саме цій категорії населення як найбільшій групі, залученій до мобілізації для участі у військових діях. Водночас варто зазначити, що окремі положення законодавства передбачають можливість мобілізації й для жінок, зокрема представниць медичних спеціальностей та деяких інших професій. Однак для більшості жінок військова служба залишається добровільною.

Такий підхід сприяє формуванню суспільних уявлень, за яких чоловіки, які не беруть участь у бойових діях, можуть піддаватися суспільному осуду, сприйматися як зрадники чи “агенти” агресора, тоді як аналогічний вибір жінок не набуває політичного значення і сприймається як їх особисте рішення. (Rose, 2024; Daza, 2022) При цьому питання військової служби чоловіків рідко стає предметом широкої суспільної дискусії, оскільки часто сприймається як належний або навіть природний обов’язок. Однак варто зазначити, що жодна форма насильства, включно з вбивством, не є природною для жодної статі, навіть в умовах війни. (Nath, 2022)

Окремої уваги потребує питання обмеження пересування чоловіків у період воєнного стану. З моменту початку повномасштабного вторгнення (24 лютого 2022 року) в Україні діє заборона на виїзд закордон для цивільних осіб чоловічої статі призовного (25-60 років) та передпризовного (18-25 років) віку, за винятком окремих категорій. (Верховна Рада України, 2022; Верховна Рада України, 1995) Ця заборона має на меті формування резерву для Збройних сил України. Водночас це обмеження може створювати додаткові виклики для цивільних чоловіків, оскільки вони вимушені залишатися в зоні конфлікту, ставлячи під загрозу свою безпеку. Мотивація цивільних чоловіків до переїзду в “безпечні країни” рідко висвітлюється з позиції прагнення уникнути війни, хоча

це може бути обґрунтованою потребою в захисті, подібно до жінок та дітей. (Rose, 2024)

Попри екзистенційний характер ситуації (захист країни від зброєної агресії), що супроводжує мобілізаційні заходи, можна вказати на наявність певного психологічного тиску на чоловіків. Існують численні випадки, коли чоловіки обмежують або зовсім уникають виходи зі своїх осель через побоювання зустрічі з представниками органів, відповідальних за проведення мобілізації (територіальні центри комплектування та соціальної підтримки). Такі поведінкові стратегії підвищують ризик фінансової нестабільності. Крім того постійне переживання напруження з боку внутрішньої системи (державних інституцій та соціуму) може негативно впливати на психічне здоров'я, сприяючи розвитку тривожності, стресу та інших негативних наслідків для емоційного стану. (Rose, 2024)

Питання психологічного впливу очікування мобілізації та супутніх соціальних факторів залишається недостатньо вивченим з психологічної точки зору як у світі, так і в умовах поточної війни в Україні. Більшість наявних емпіричних досліджень останніх років здебільшого базується на невеликих вибірках та були проведені в рамках дипломних та курсових робіт студентів вищих навчальних закладів (не публікувалися у рецензованих наукових виданнях).

Основним напрямком таких досліджень виступають питання підвищення залученості осіб до мобілізації, наприклад за рахунок мотивації молоді. (Звір, 2023) У роботі Патеюк (2024) (вибірка якої складає 33 особи чоловічої статі) зазначається, що особи, що не прагнуть мобілізуватися мають високу вираженість страху смерті та копінг-стратегій уникнення. При цьому слід звернути увагу, що дослідження, які орієнтовані на узагальнене стигматизоване поняття “ухилянт”, можуть бути сприйняті респондентами як потенційно ворожі. Це може обмежити кількість осіб, готових взяти участь у дослідженні, а також впливати на правдивість відповідей через ефект соціальної бажаності.

Такий підхід може призвести до викривлення результатів та зменшення надійності отриманих даних.

На основі опрацьованої інформації можна зробити висновок, що на даний момент обмеження, введені державою для чоловіків, зокрема заборона на виїзд за кордон, а також соціальна стигматизація, значно звужують можливості для реалізації інших чоловічих ідентичностей або ролей, окрім ролі військового захисника. Таким чином, вивчення психологічного впливу таких заходів є надзвичайно актуальним.

1.3. Теоретико-психологічні конструкти дослідження

Стрес є фундаментальним поняттям, що описує певні реакції людини на вплив середовища. Сучасні моделі в літературі розглядають когнітивні аспекти стресу, коли загрози сприймаються людиною як непередбачувані та неконтрольовані. (Del Giudice et al., 2018)

Подібного до нинішнього значення це поняття набуло в 17 столітті в роботі Р. Гука. В науковому обігу це поняття закріпилось з середини 1940-х років, при публікації робіт Г. Сельє. (Кузікова et al., 2024) Він визначав стрес як специфічну фізіологічну реакцію організмів на неспецифічні виклики (як негативні - голодування, інфекція; так і умовно позитивні - пошук їжі, партнера для спарювання). (Del Giudice et al., 2018)

У подальших дослідженнях поняття стрес було уточнено: акцент був встановлений на стресорах як фактичних або сприйманих загрозах гомеостазу організму. Зокрема, у межах поведінкових теорій цей феномен почав розглядатися як відповідь на ситуацію, що сприймається непередбачуваною та/або неконтрольованою. Це можна прослідити в роботах Сеймура Левіна, Хольгера Урсіна, Хеге Р. Еріксен, Брюса Мак'юена та інших. Окрім цього, стрес розглядається як наслідок збоїв у роботі біологічної регуляторної системи, яка виявляється нездатною підтримувати контроль над критично важливим для

виживання факторами як внутрішнього, так і зовнішнього походження. (Del Giudice et al., 2018)

Р. Лазарус підкреслював, що для розуміння стресу важливо враховувати декілька ключових компонентів у взаємозв'язку (Lazarus, 1993):

- 1) стресор — зовнішній або внутрішній агент впливу, що створює певне навантаження з яким стикається особа;
- 2) когнітивна чи фізіологічна оцінка — суб'єктивне тлумачення ситуації, факту та рівня загрози, а також оцінка ресурсів для її подолання;
- 3) копінг — процеси подолання за допомогою яких індивід намагається впоратись зі стресовими вимогами;
- 4) наслідки стресу — фізіологічне, когнітивне, емоційне та поведінкове стресове реагування та його вплив на особу.

Модель алоstaticної регуляції стресу (The allostasis model). Модель представлена у роботах Мак'юеном Б. та Вінгфілдом Дж. С. та фокусується на фізіологічних змінах, що необхідні для забезпечення гомеостазу. Тобто, стрес розглядається як загрозна подія, що викликає додаткову фізіологічну та/або поведінкову алоstaticтатичну реакцію - адаптивну зміну у функціонуванні систем задля підтримки стабільності організму. Це може супроводжуватись коливаннями у секреції глюкокортикостероїдів, зміною в активності вегетативної нервової системи, нейромедіаторів та запальних цитокінів. В свою чергу, така відповідь організму, крім миттєвих вигод, у перспективі може призводити до фізіологічних та психологічних наслідків. Якщо алоstaticтатичне навантаження є хронічно високим (наприклад, хронічний стрес), то це може призводити до розвитку метаболічного дисбалансу, патологічних пошкоджень тощо. (McEwen & Wingfield, 2003; Del Giudice et al., 2018)

Модель реактивного простору стресових реакцій (The reactive scope model). Модель представлена у роботах Ромеро Л. М. та є розширенням концепції алоstaticтату. Основна ідея полягає в тому, що медіатори стресової реакції (глюкокортикоїди, частота серцевих скорочень, поведінкові реакції тощо) можуть функціонувати в чотирьох умовних просторах, кожен з яких має різні

наслідки для організму. Прогностичний гомеостаз - це режим функціонування фізіологічних систем у відповідь на передбачувані зміни середовища, як наприклад сезонні коливання. Реактивний гомеостаз охоплює рівні активації фізіологічних медіаторів у відповідь на непередбачувані та/або загрозливі зміни середовища. Ця адаптивна реакція на стрес є нормальною та необхідною складовою реагування організму на стресогенні чинники. У сукупності прогностичний та реактивний гомеостаз утворюють нормальний реактивний простір функціонування медіаторів, необхідний для підтримання гомеостатичної рівноваги організму. У ситуаціях, коли рівень або концентрація фізіологічних медіаторів перевищує межі адаптивного реагування, виникає гомеостатичне перевантаження; натомість при зниженні нижче необхідного мінімуму — гомеостатична недостатність. Обидва стани мають патологічні наслідки: перший — для довготривалого здоров'я (наприклад, у разі хронічно підвищеного рівня кортизолу), другий — для короткострокового виживання. Також запропонована модель включає поняття “зношення” — процес виснаження фізіологічних систем внаслідок тривалого перебування в зоні реактивного гомеостазу. З часом це призводить до зниження порогу між реактивним гомеостазом та гомеостатичним перевантаженням, тобто до звуження реактивного простору. Відповідно, поступово зменшується здатність організму ефективно реагувати на загрозливі або непередбачувані подразники. Модель реактивного простору дозволяє враховувати індивідуальні відмінності у стресовій відповіді, які зумовлені попереднім досвідом (наприклад, хронічний стрес у ранньому віці). (Romero et al., 2009)

Модель адаптивного калібрування стресової реактивності (The adaptive calibration model of stress responsivity). Модель запропонована Дель Джудіче М., Елліс Б. Дж., Ширткліфф Е.А. та є розвитком алоstaticкої концепції. Вона передбачає, що повторювальний і хронічний стрес є джерелом важливої інформації про характеристики середовища та життєві умови (наприклад, рівень загроз, непередбачуваність, доступність ресурсів). У процесі розвитку організму система стресової реакції інтегрує цю інформацію (кодування та

фільтрація), сприяючи “калібруванню” (регуляції) поведінки, фізіології та чутливості до майбутніх стресорів. Такий підхід дозволяє пояснювати індивідуальні відмінності у стратегіях реагування на стрес, які формуються на основі життєвого досвіду. (Del Giudice et al., 2011; Del Giudice et al., 2018)

Теорія когнітивної активації стресу (The cognitive activation theory of stress). Розроблена Хольгером Урсіном та Хеге Р. Еріксен, ця теорія базується на припущенні, що стресова реакція зумовлена попереднім досвідом людини, що формує певні очікування (когнітивні установки) щодо наслідків ситуації та уявлення про доступні способи реагування. Така неспецифічна тривожна активація розглядається як нормальний адаптивний механізм. Стрес може визначатися та вимірюватися у чотирьох вимірах: стимул (стресор), переживання стресу, відповідь (реакція) та обробка реакції (вплив на подальше сприйняття стресу). Згодом ефективні способи реагування закріплюються, узагальнюються на схожі ситуації та формують індивідуальний стиль подолання стресу людини (копінг-стратегії). У випадках, коли очікування щодо можливості контролю чи подолання ситуації відсутні, можуть виникати стани безпорадності та безнадійності, що здатні призводити до хронічного збудження та погіршення здоров'я. (Ursin & Eriksen, 2004)

Загалом, на сьогодні термін “стрес” використовується у трьох значеннях: як напруга чи збудження під впливом зовнішніх стимулів; як результат внутрішніх психічних станів, суб'єктивних реакцій організму; як фізіологічна відповідь організму на певні подразники задля подолання цього стану. (Кузікова et al., 2024)

Р. Лазарус розрізняв три основні типи психологічного стресу залежно від змісту когнітивної оцінки ситуації (Lazarus, 1993):

- 1) стрес шкоди або втрати — пов'язаний з подіями, що вже сталися (наприклад, незворотня втрата);
- 2) стрес загрози — виникає у відповідь на очікування майбутньої шкоди або втрати, яка ще не сталася, але сприймається як потенційно можлива;

3) стрес виклику — пов'язаний із ситуаціями, коли виникають складні умови, проте які можливо подолати шляхом мобілізації ресурсів.

У контексті дослідження, представленого в цій роботі, найбільш релевантним є аналіз саме стресу загрози, пов'язаного з очікуванням мобілізації до безпосередньої участі у військових діях, що може сприйматися як потенційно критична і загрозлива життєва подія.

Загалом, у своїх роботах Г. Сельє запропонував розрізняти стрес на два основні типи:

1) Еустрес — "позитивний" або конструктивний стрес, який мобілізує ресурси організму, сприяє зростанню, адаптації, мотивації.

2) Дистрес — "негативний" або руйнівний стрес, який виснажує адаптаційні ресурси й може призводити до погіршення стану здоров'я.

Еустрес здатен посилювати імунну систему організму, тоді як дистрес, навпаки, може її пригнічувати. (Lazarus, 1993)

Також важливим для цієї роботи є поняття психоемоційного стану, що охоплює комплекс емоційних, когнітивних та фізіологічних реакцій людини, які відображають її суб'єктивне самопочуття. Цей стан формується під впливом багатьох факторів — біологічних, особистісних та соціальних. Варто зазначити, що стрес, зокрема психологічний, впливає на емоційний стан, оцінку ситуації та характер взаємодії людини з оточуючим середовищем. (Lazarus, 1993) Він часто супроводжується відчуттям постійної втоми, браком енергії, дратівливістю та втратою мотивації. (McEwen, 1998) Додатково, дослідження вказують на наявність часткового зв'язку між стресовими життєвими подіями та подальшим розвитком депресії. (Kendler et al., 1999)

Окремо слід зазначити, що досить часто можна спостерігати фізіологічні прояви хронічного стресу. Так, наприклад, тривале перебування у стані стресу може призводити до підвищення активності тромбоцитів і тромбоутворення. Це в свою чергу підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, зокрема інфаркту міокарда. Також, дослідження вказують на зв'язок з потенційним розвитком інсулінорезистентності, відповідного типу діабету, змінами в імунній

системі, виникненням автоімунними захворюваннями, підвищенням ризику гіпертензії тощо. (McEwen, 1998)

Саме тому важливим є розуміння не лише наслідків стресу, але й факторів, що можуть пом'якшувати його вплив. Зокрема, це стосується стресостійкості — здатності особи, яка переживає потенційно травматичну чи загрозову ситуацію, підтримувати відносно стабільний та здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування. (Bonanno, 2004) Подібно до металів, що мають різну еластичність та здатність протистояти деформації, існують й індивідуальні відмінності у стійкості людей, що перебувають у стресових умовах. Резильєнтність охоплює особистісні якості, які допомагають індивіду справлятися з труднощами та адаптуватися до викликів. Водночас це багатовимірна характеристика, яка змінюється залежно від контексту, часу, віку та культурного походження, а також за різних життєвих обставин. (Connor & Davidson, 2003)

Психологічна стійкість “*Hardiness*”, за роботами Кобаса та Маді, допомагає людині краще долати стрес завдяки наявності трьох ключових компонентів:

- 1) залученості (*англ. commitment*) — прагнення знайти сенс в подіях життя;
- 2) контролю (*англ. control*) — віри в те, що людина може впливати на своє середовище та перебіг подій;
- 3) виклику (*англ. challenge*) — сприйняття як позитивного так і негативного життєвого досвіду як можливості для розвитку й зростання.

Озброєнні таким набором переконань, стійкі особистості схильні оцінювати потенційно стресові ситуації як менш загрозові, тим самим зменшуючи переживання дистресу. Також, це може бути частково зумовлено їхньою здатністю до активного реагування на труднощі, вміння використовувати соціальну підтримку тощо. (Bonanno, 2004)

У контексті розуміння стресу важливо також враховувати способи, за допомогою яких люди реагують на стресові ситуації — копінг-стратегії. Копінг

розглядається як сукупність зусиль людини в думках чи діях, спрямованих на подання певних вимог, які оцінюються як обтяжливі або непосильні. (Lazarus, 1993) В залежності від характеру цих зусиль, копінг-стратегії умовно поділяються на (Яблонська et al., 2023):

- 1) проблемно-орієнтовані — коли людина робить спроби змінити обставини, шукає інформацію та рішення ситуації;
- 2) емоційно-орієнтовані — коли людина змінює чи регулює те, як сприймає або інтерпретує те, що відбувається (наприклад, використовуючи емоційну підтримку або виражаючи емоції);
- 3) стратегії уникання — проявляються у відстороненні від проблеми, виконанні замісних завдань, запереченні значущості, вживанні психоактивних речовин тощо.

В базовому сценарії, тип обраної стратегії залежить від того, як людина оцінює можливість вплинути на ситуацію: коли є відчуття, що можливо щось зробити, переживає проблемно-орієнтоване подання; коли ж контроль здається неможливим — емоційно-орієнтоване. (Lazarus, 1993)

Також у контексті поточного дослідження доцільно врахувати позицію Р. Лазаруса, який зазначав, що за умов стабільності стресової ситуації (наприклад, пов'язаної з роботою, здоров'ям чи сімейними обставинами) чоловіки й жінки демонструють подібні стратегії подолання, попри поширені гендерні упередження щодо їх відмінностей. (Lazarus, 1993)

Загалом, важливо зазначити, що дослідження свідчать, що стрес має різні прояви у різних людей: для однієї особи певні умови будуть викликати значний дистрес, тоді як для іншої — лише незначний рівень напруження. Відповідно, реакція на стрес також варіюється: вона може проявлятися у вигляді, наприклад, зниження продуктивності, а у когось — навпаки, у вигляді підвищеної ефективності. (Lazarus, 1993) Така варіативність залежить від широкого кола чинників, зокрема рівня стресостійкості, наявних захисних механізмів, стратегій подолання, що застосовує людина, особливостей середовища тощо. Саме тому при дослідженні стресу та стресових реакцій важливо враховувати

індивідуальні особливості кожного організму, мотиваційні та когнітивні змінні, а також динаміку їх розвитку.

Висновки до розділу I

Війна суттєво впливає на психічне здоров'я, сприяючи розвитку тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших порушень. Дослідження підтверджують зростання рівня цих симптомів серед населення України в умовах збройної агресії Росії. Серед супутніх факторів, що сприяють їхньому розвитку, можна виокремити відчуття ізоляції, самотності, недостатній рівень соціальної підтримки, значну втрату особистих, соціальних та матеріальних ресурсів, а також зниження рівня інтернального локус контролю.

Водночас спостерігаються певні статеві відмінності: жінки частіше повідомляють про тривожність, депресію та підвищений рівень стресу. Однак більшість досліджень не враховує контекст, зумовлений проведенням мобілізаційних заходів, який для цивільних чоловіків може бути додатковим і майже унікальним стресором. Це питання залишається малодослідженим як в Україні, так і в світі.

Сучасні психологічні підходи розглядають стрес як реакцію на ситуацію, яку сприймається як загрозна, а власні ресурси для її подолання — як недостатні. Це особливо актуально серед чоловіків, які підпадають під мобілізацію, але не вважають себе готовими до участі у бойових діях. Окрім безпосередніх загроз життю, втрат і наслідків війни, вони стикаються з правовими обмеженнями та соціальною стигматизацією, що може посилювати страх, невизначеність, стрес і мати негативний вплив на психоемоційний стан.

Ці аспекти потребують глибшого вивчення з метою комплексного аналізу мобілізаційного впливу, а також пошуку ефективних шляхів підтримки психологічного благополуччя цивільних чоловіків у воєнний час.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічне обґрунтування дослідження

На основі аналізу теоретичних джерел у даному дослідженні вивчаються психологічні характеристики, пов'язані з тривожністю, депресією, стресом, стресостійкістю, локусом контролю, копінг-стратегіями, соціальною напруженістю та дистресом, спричиненим війною. Для оцінки цих факторів використовуються стандартизовані шкали, адаптовані в Україні або розроблені українськими авторами.

Дане дослідження спирається на теоретичні концепції стресу, резильєнтності та психологічної ресурсності. Але враховуючи відсутність достатньої наукової бази щодо мобілізаційного стресу та складність цього феномену, для вивчення впливу соціальних та інших факторів на респондентів була розроблена авторська анкета, яка також базується на попередніх консультаціях з представниками чоловічої групи населення щодо їх переживань.

У дослідженні передбачена участь представників різних категорій населення. Чоловіки становлять основну групу, яка зазнає безпосереднього мобілізаційного впливу як на державному, так і суспільному рівнях. Інші учасники дослідження (в тому числі і жінки) представляють групи, що переживають більш опосередкований вплив. Порівняння психологічних показників між цими групами допомагає виявити особливості психологічних реакцій на мобілізаційний стрес. Воно також дає змогу визначити специфічні відмінності в рівнях стресу, тривожності, депресії та інших показників залежно від статі та характеру мобілізаційного впливу, що сприяє глибшому розумінню його наслідків для різних груп населення. Вивчення цих відмінностей є

важливим для подальшого розуміння впливу описаних у роботі явищ та можливих підходів до психологічної підтримки.

Спираючись на викладену вище інформацію та з урахуванням мети дослідження, що проводиться в умовах воєнного стану в Україні, було висунуто наступні гіпотези:

1) Серед цивільних чоловіків існує певна категорія осіб, які демонструють підвищену вираженість симптомів стресу, тривожності та депресії. Окрім безпосередніх загроз життю, втрат і наслідків війни, на це впливає їх поточний мобілізаційний статус, спрямованість мобілізаційних заходів, супутній вплив з боку соціуму та державної політики, а також неготовність до участі в бойових діях та інші пов'язані фактори.

2) Рівень психологічного напруження серед цивільного населення може варіюватися в залежності від мобілізаційного впливу. Це може проявлятися в тому, що чоловіки, які перебувають у зоні безпосереднього мобілізаційного ризику, можуть демонструвати вищий рівень стресу, тривожності та депресії порівняно з іншими категоріями громадян (жінками, невійськовозобов'язаними).

3) Зазначені явища супроводжуються зниженням стресостійкості, підвищенням екстернального локусу контролю та використанням менш адаптивних копінг-стратегій (уникнення проблем, пасивне прийняття ситуації тощо).

4) Мобілізаційні заходи можуть впливати на рівень втоми від війни та ставлення громадян до майбутнього – як власного, так і країни. Мобілізаційний тиск може зумовлювати різні реакції: підвищення готовності до захисту країни або, навпаки, емоційне виснаження та прагнення дистанціюватися від воєнних подій.

5) Жінки можуть переживати опосередкований вплив мобілізаційних заходів через наявність значущих соціальних зв'язків, сімейні ролі, цінності тощо.

2.2. Дизайн емпіричного дослідження

Опитування респондентів проводилося у віддаленому форматі шляхом заповнення анкети, створеної за допомогою сервісу Google Forms. Збір даних тривав з 11 листопада 2024 року по 6 січня 2025 року. Усі учасники дослідження надали згоду на обробку персональних даних.

Респондентам повідомляли про тематику дослідження для залучення цільової групи. Анкета була добровільною для заповнення та анонімною, проте учасники могли залишити свою електронну адресу для отримання результатів.

Анкетування здійснювалося шляхом поширення посилання в різних групах у соціальних мережах, зокрема у телеграм-каналі адвоката, який спеціалізується на військовому праві та питаннях мобілізації.

Там, де це було можливо, у соціодемографічному та авторському блоці анкети передбачалася можливість розгорнутої відповіді через опцію «Інше», а також відкриті питання. Це дозволяло респондентам детальніше висловлювати свої переживання та досвід.

Слід зазначити, що деякі потенційні учасники анкетування в коментарях до публікацій висловлювали недовіру та занепокоєння щодо конфіденційності, а також небажання брати участь у дослідженні через чутливість теми.

2.3. Методики та інструменти збору даних

Емпіричне дослідження було структуровано у вигляді опитувальника, що складався з 11 тематичних блоків.

Перший блок містив запитання, спрямовані на збір соціодемографічної інформації про респондентів (додаток А). Слід зауважити, що у даному дослідженні збиралась інформація про біологічну стать респондентів у відповідність до норм поточної законодавчої бази щодо мобілізації: на військовий облік в обов'язковому порядку стають переважно особи чоловічої статі. (Верховна Рада України, 1992)

Окремої уваги потребують два запитання, пов'язані з мобілізаційним статусом респондентів та їх планами, щодо військової служби (додаток А: питання №9 та №10). З метою подальшої диференціації учасників дослідження було виокремлено кілька категорій військовозобов'язаних осіб:

- без відсрочки;
- з нестабільною відсрочкою;
- зі стабільною відсрочкою.

Також було передбачено відкритий формат відповідей, що мав на меті розширення можливостей ідентифікації додаткових груп респондентів, які не були заздалегідь охоплені структурою опитувальника.

Подальші декілька блоків були зосереджені на зборі психометричних даних, а саме:

1. *Вимірювання рівня сприйнятого стресу* за шкалою Ш. Коена Perceived Stress Scale–10 (PSS-10) (Cohen, 1983; Cohen, 1988) в адаптації Вельдбрехт О, Тавровецької Н. (2022) (додаток Б). Шкала складається з 10 тверджень та є інструментом для оцінки суб'єктивного сприйняття життєвої ситуації як неконтрольованої та непередбачуваної, що висуває надмірні вимоги до людини.

2. *Вимірювання за шкалою депресії, тривожності та стресу* Ловібонда П. та Ловібонда С. (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995) в адаптації Галецької І., Кліманської М., Перун М. (Haletska et al., 2022) (додаток В) Питання адаптованої версії отримані шляхом особистої комунікації з авторами; на момент дослідження стаття щодо адаптації перебувала в розробці. Методика включає 21 питання та представляє інструмент для оцінки тяжкості поведінкових та емоційних симптомів, що корелюють з депресією, тривожним розладом та стресом (три субшкали).

3. *Вимірювання за шкалою стресостійкості* Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK-10) в адаптації Школіної Н.В., Шаповал І.І, Орлової І.В, Кедик І.О та Станіславчук М.А. (2020) (додаток Г) Шкала складається з 10 питань і дозволяє оцінити загальний рівень резилієнтності.

4. *Вимірювання способів подання стресових ситуацій* за методикою Brief COPE inventory (Carver, 1997) в адаптації Яблонської Т., Верник О., Гайворонського Г. (2023) (додаток Д) Методика складається з 28 тверджень і дозволяє виміряти три типи копінг-стратегій:

- копінг, фокусований на проблемі (активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування);
- копінг, фокусований на емоціях (емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення);
- унікаючий копінг (самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування).

5. *Дослідження суб'єктивного контролю* за Є. Ф. Бажіним (на основі роботи Дж. Роттера) (Барчі, 2017) (додаток Е) Тест опитувальника складається з 44 тверджень, що дозволяють оцінити внутрішній і зовнішній локус контролю.

6. *Вимірювання соціальної напруженості* за анкетною, розробленою Савченко О. та Михно Т. (2023) (додаток Ж) Методика включає 20 тверджень, що згруповані у дві шкали: "Невдоволеність станом суспільства" та "Протестні настрої". Методика є пілотною, робота над її валідацією триває. Однак у контексті вивчення мобілізаційних переживань ці шкали становлять інтерес як індикатори соціального фону. Попередні психометричні дані свідчать про потенційну придатність методики до застосування.

7. *Вимірювання рівня психологічного дистресу війни* за шкалою, що була розроблена Галецькою І. та Кліманською М. (2022) (додаток З) Шкала складається з 6 тверджень і використовується для виявлення рівня суб'єктивного психологічного дистресу, пов'язаного з воєнними подіями. Окремі її пункти мають особливе значення у контексті перевірки гіпотези №4 цього дослідження.

Крім стандартизованих психодіагностичних методик, було розроблено авторський опитувальник, спрямований на вивчення особистісних переживань респондентів в контексті воєнного стану (додаток И). До нього увійшли питання, що стосувалися національної самоідентифікації учасників

дослідження, а також суб'єктивної оцінки власного внеску у справу захисту України від військової агресії (зокрема, у вимірах волонтерської, фінансової, інформаційної підтримки тощо). Для подальшого якісного аналізу також були включені відкриті запитання, які передбачали можливість респондентам самостійно описати динаміку змін зазначених характеристик з часом.

Окремі питання були спрямовані на з'ясування наявності у респондентів близьких осіб, які залучені до участі у бойових діях або постраждали внаслідок них. Метою цих пунктів анкети було виявлення потенційних зв'язків між зазначеними факторами та рівнем психоемоційного напруження і суб'єктивного переживаного стресу.

До анкети також було включено питання, адаптоване на основі методики оцінки готовності до військової служби (Агаєв et al., 2016), яке стосувалось сприйняття зовнішніх загроз, зокрема ототожнення зовнішнього ворога з особистим.

Другий тематичний блок авторського опитувальника був присвячений безпосередньо переживанням, пов'язаним із мобілізацією (додаток К). До нього увійшли питання, що стосуються сприйняття мобілізації як процесу (питання №1, 3), особистої залученості до військової справи (питання №2, 4, 6, 11), соціальних переживань, зокрема потенційної стигматизації (питання №5, 7, 8, 9, 10). Також було запропоноване відкрите питання з можливістю описати особисті страхи щодо мобілізації.

Останній блок анкети містив питання, спрямовані на виявлення досвіду психологічних втручань, а також на з'ясування факту поточного прийому препаратів, що можуть впливати на психоемоційний стан. Крім того, було передбачено низку пунктів із відкритою відповіддю, у яких респонденти могли самостійно вказати інші значущі фактори, не представлені в основному переліку анкети.

При формулюванні авторських питань для підвищення нейтральності та зменшення емоційного забарвлення тверджень було здійснено обробку за допомогою великої мовної моделі ChatGPT.

Під час подальшого статистичного аналізу відкриті відповіді респондентів класифікувалися як "інше", або, за умови логічної та змістовної відповідності, були віднесені до однієї з наявних категорій.

2.4. Інструментарій обробки та аналізу даних

Аналіз отриманих даних респондентів здійснювався за допомогою мови програмування R (версія 4.4.3 під операційну систему Windows, випущена 28 лютого 2025 року) та середовища інтегрованої розробки RStudio (версія 2024.12.1.563 під операційну систему Windows).

Для обробки даних і візуалізацій результатів використовувалися додаткові бібліотеки R, серед яких основними були:

- dplyr (версія 1.1.4) – пакет для маніпуляції табличними даними (зокрема фільтрація, агрегація та трансформація);
- psych (версія 2.4.12) – пакет, що надає функціонал для аналізу психометричних даних;
- car (версія 3.1-3) – пакет, що підключає можливості для регресійного аналізу (зокрема побудова моделей лінійної регресії);
- effectsize (версія 1.0.0) – пакет для розрахунку розмірів ефектів при статистичному аналізі;
- ggplot2 (версія 3.5.1) – пакет для візуалізації даних.

Окрім зазначених пакетів, також використовувалися інші бібліотеки залежно від конкретних завдань аналізу.

2.5. Характеристика вибірки та її підготовка до аналізу

У дослідженні прийняло участь 299 респондентів різної статі, віку та країни проживання. Із них 146 (48.83%) - чоловіки, 152 (50.84%) - жінки, 1 (0.33%) - особа, яка ідентифікує себе як небінарна. Більшість учасників (N=253; 84.62%) вказали, що проживають в Україні.

Для цілей подальшого аналізу вибірка респондентів була відфільтрована за наступними критеріями включення:

- *стать*: чоловіча або жіноча;
- *вік*: від 25 років включно до 60 років не включно;
- *країна проживання*: Україна;
- *громадянство*: наявне українське громадянство (в тому числі, подвійне);
- *рід зайнятості*: не є військовослужбовцем;
- *мобілізаційний статус*: вибраний з доступного переліку варіантів (не надано відкритої відповідь типу “інше”); та не перебуває у лавах Збройних сил.

Додатково було здійснено якісну перевірку відповідей за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10). При фільтрації вибірки було виключено записи 12 респондентів, у яких спостерігалась значна розбіжність (понад 1.5 бали) між середніми значеннями відповідей на прями та оберненні пункти шкали. Зазначена процедура не є частиною стандартної обробки PSS-10, проте невідповідність може свідчити про неуважне або нефокусоване заповнення анкети. Враховуючи невелику частку таких випадків (приблизно 5% вибірки), прийняте рішення, імовірно, не має істотного впливу на репрезентативність даних.

Після фільтрації остаточна вибірка склала 208 осіб, серед яких 107 чоловіків (51,4%) та 101 жінка (48,6%). Середній вік респондентів чоловічої статі становив 38.24 року ($SD = 7.96$; $min = 25$, $max = 59$; рис. 2.1), жіночої - 34.72 ($SD = 7.65$; $min = 25$, $max = 58$; рис. 2.2).

Із них 206 осіб зазначили, що мають лише громадянство України, а 2 респонденти — подвійне громадянство (України та іншої країни).

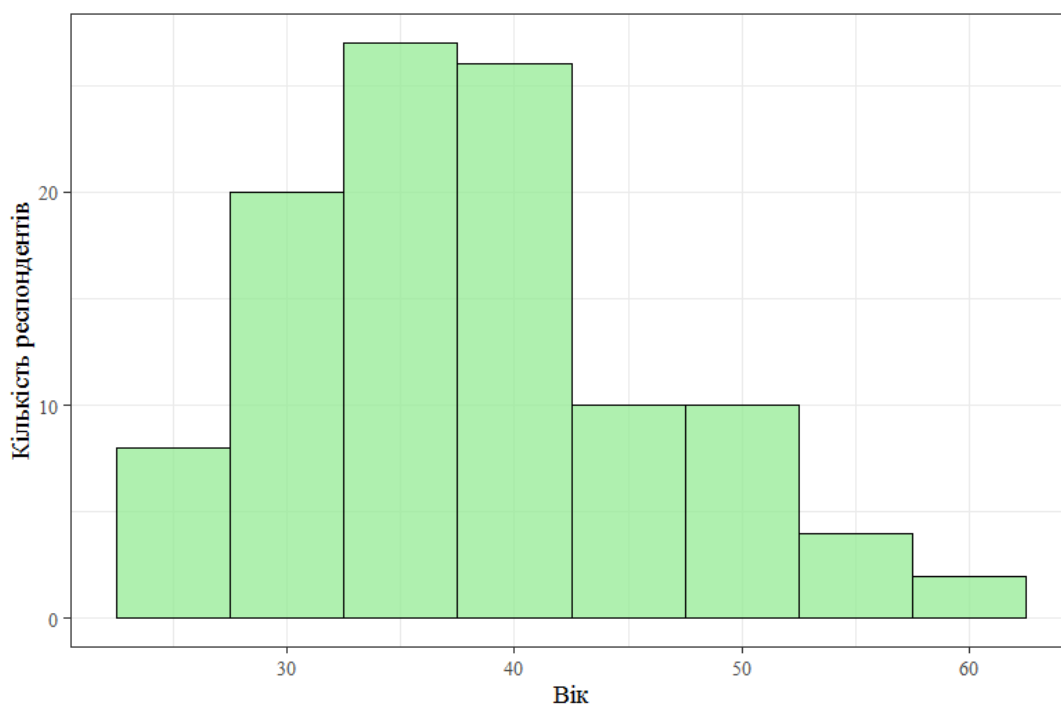


Рис. 2.1. Розподіл респондентів-чоловіків за віком

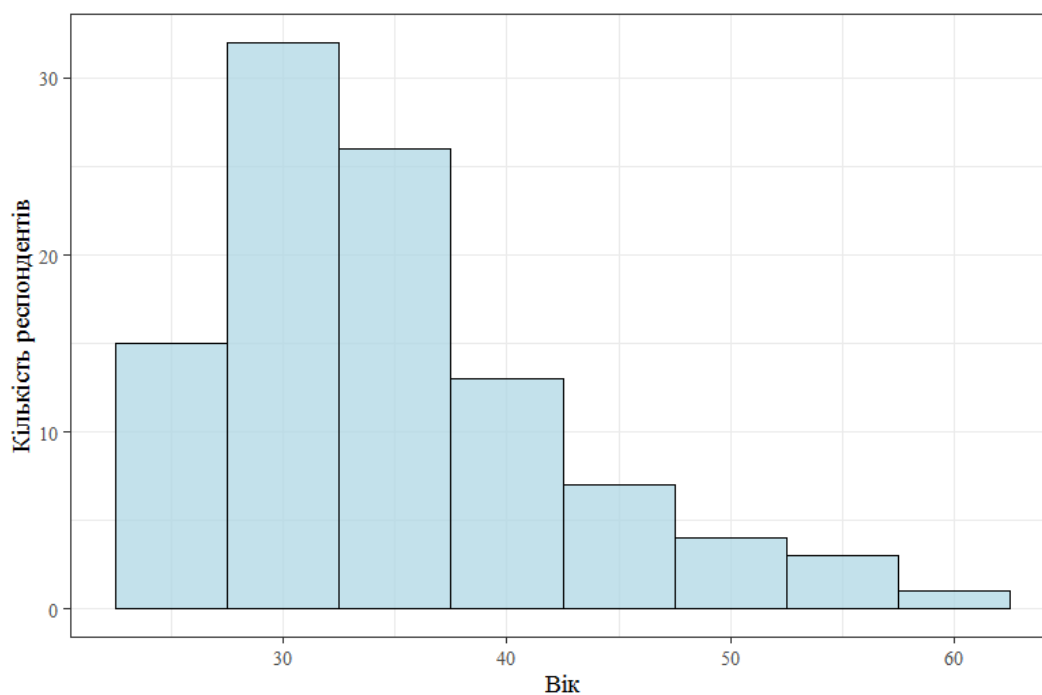


Рис. 2.2. Розподіл респондентів-жінок за віком

На момент дослідження більшість респондентів вказало основним родом зайнятості перебування у наймі або самозайнятості (табл. 2.1). Пропорції розподілу за різними родами зайнятості серед чоловіків і жінок були майже

однаковими (рис. 2.3), за винятком перебування у декреті, де серед чоловіків не було респондентів із відповіддю цього типу.

Табл. 2.1.

Розподіл респондентів за характеристикою “рід зайнятості”

| Відповідь | Усього | | Чоловіки | | Жінки | |
|------------------------------------|--------|-------|----------|-------|-------|-------|
| | N | % | N | % | N | % |
| наймана особа | 97 | 46.6% | 52 | 48.6% | 45 | 44.6% |
| самозайнята особа/підприємець(-ця) | 58 | 27.9% | 28 | 26.2% | 30 | 29.7% |
| студент(-ка) | 7 | 3.4% | 4 | 3.7% | 3 | 3.0% |
| пенсіонер(-ка) | 1 | 0.5% | 1 | 0.9% | - | - |
| безробітний(-а) | 31 | 14.9% | 19 | 17.8% | 12 | 11.9% |
| у декретній відпустці | 10 | 4.8% | - | - | 10 | 9.9% |
| інше | 4 | 1.9% | 3 | 2.8% | 1 | 1.0% |

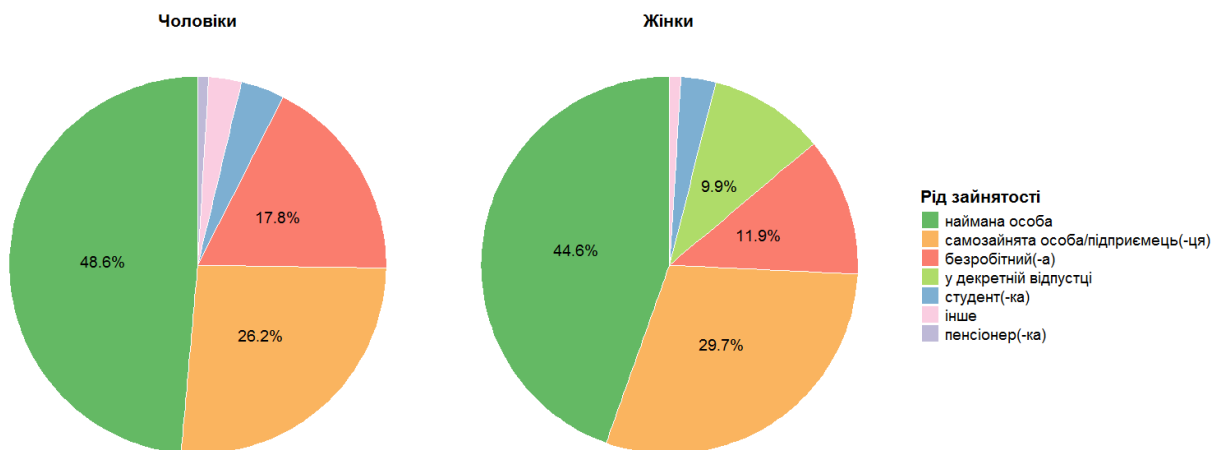


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за родом зайнятості: порівняння чоловіків і жінок (кругові діаграми)

За фінансовим станом більше половини респондентів відзначають можливість задовольняти лише базові потреби (табл. 2.2). Ця тенденція є більш вираженою серед чоловіків (рис. 2.4), тоді як серед жінок близько 42%

зазначають, що мають достатній до комфортного рівень життя, порівняно з лише 20 % серед чоловіків.

Табл. 2.2.

Розподіл респондентів за характеристикою “фінансовий стан”

| Відповідь | Усього | | Чоловіки | | Жінки | |
|--|--------|-------|----------|-------|-------|-------|
| | N | % | N | % | N | % |
| брак коштів на базові потреби | 16 | 7.7% | 8 | 7.5% | 8 | 7.9% |
| вистачає на базові потреби, але не на більше | 115 | 55.3% | 68 | 63.6% | 47 | 46.5% |
| достатньо для комфортного життя | 63 | 30.3% | 21 | 19.6% | 42 | 41.6% |
| можу дозволити собі дорогі покупки | 14 | 6.7% | 10 | 9.3% | 4 | 4.0% |

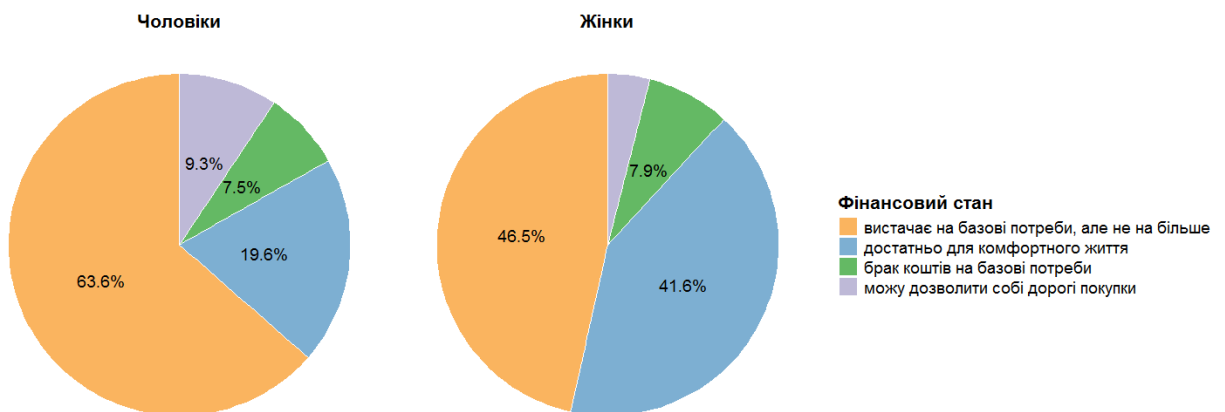


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за фінансовим станом: порівняння чоловіків і жінок (кругові діаграми)

Переважає більшість учасників дослідження, як жінок (73,3%), так і чоловіків (70,1%), зазначили, що мають повну вищу освіту (табл. 2.3). Це свідчить про загалом високий рівень освіченості вибірки. Розподіл за найвищим рівнем здобутої освіти серед чоловіків і жінок є майже ідентичними, що також ілюструє рис. 2.5.

Розподіл респондентів за характеристикою “наявність дітей”

| Відповідь | Усього | | Чоловіки | | Жінки | |
|----------------|--------|-------|----------|-------|-------|-------|
| | N | % | N | % | N | % |
| немає | 123 | 59.1% | 71 | 66.4% | 52 | 51.5% |
| одна дитина | 49 | 23.6% | 21 | 19.6% | 28 | 27.7% |
| дві дитини | 31 | 14.9% | 13 | 12.1% | 18 | 17.8% |
| трьох і більше | 5 | 2.4% | 2 | 1.9% | 3 | 3.0% |

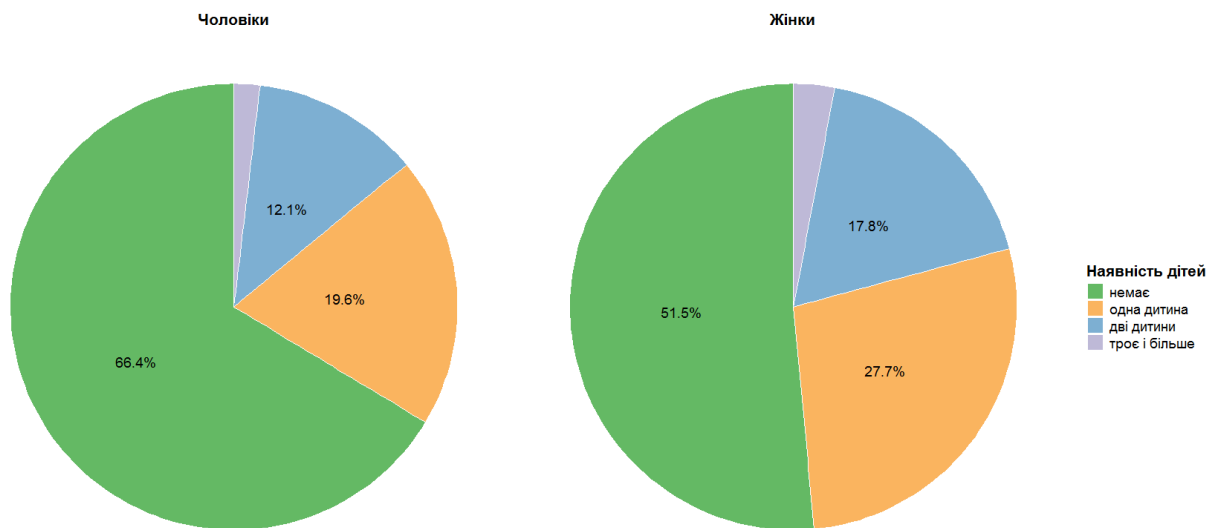


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за кількістю дітей: порівняння чоловіків і жінок (кругові діаграми)

За основними соціодемографічними показниками вибірки чоловіків і жінок загалом мають схожу структуру. Водночас спостерігаються певні відмінності щодо фінансового стану та наявності дітей. Крім того, чоловіча вибірка є незначно більш старшою за віком. Загалом найбільша частка респондентів обох статей перебуває у віковому діапазоні 30–40 років.

Очікувано, відповідно до чинної нормативно-правової бази України, переважна більшість чоловіків-респондентів на момент заповнення анкети мали статус військовозобов’язаних (табл. 2.5): без відсрочки (N = 38, 35.5%); з

нестабільною відсрочкою (N = 18, 16.8%); зі стабільною відсрочкою (N = 35, 32.7%). 13 чоловіків (12.1%) не мали точної інформації про свій мобілізаційний статус, а 3 (2.8%) вказали, що не є військовозобов'язаними. У жіночій вибірці переважна більшість (N=84; 83.2%) зазначили, що не є військовозобов'язаними; ще 10 (9.9%) не мали точної інформації про свій статус, і 7 (6.9%) вказали на наявність військового обов'язку без відсрочки.

Табл. 2.5.

Розподіл респондентів за характеристикою “мобілізаційний статус”

| Відповідь | Усього | | Чоловіки | | Жінки | |
|---|--------|-------|----------|-------|-------|-------|
| | N | % | N | % | N | % |
| військозобов'язана особа, без відсрочки | 45 | 21.6% | 38 | 35.5% | 7 | 6.9% |
| військозобов'язана особа, нестабільна відсрочка | 18 | 8.7% | 18 | 16.8% | - | - |
| військозобов'язана особа, стабільна відсрочка | 35 | 16.8% | 35 | 32.7% | - | - |
| відсутня точна інформація про статус | 23 | 11.1% | 13 | 12.1% | 10 | 9.9% |
| невійськозобов'язана особа | 87 | 41.8% | 3 | 2.8% | 84 | 83.2% |

Можна зробити попередній висновок, що характеристика мобілізаційного статусу чітко розмежовується за статевою ознакою та має виразну гендерну специфіку в умовах сучасного законодавчого регулювання в Україні. Цю тенденцію наочно ілюструють кругові діаграми на рис. 2.7, де представлено візуальне порівняння мобілізаційного статусу чоловіків і жінок.

Цікавим є також факт вибору респондентами відповіді про відсутність точної інформації щодо мобілізаційного статусу (12.1% серед чоловіків та 9.9% серед жінок). Це може свідчити про певну невизначеність у цьому питанні, що може впливати на рівень стресу та інші психоемоційні показники.

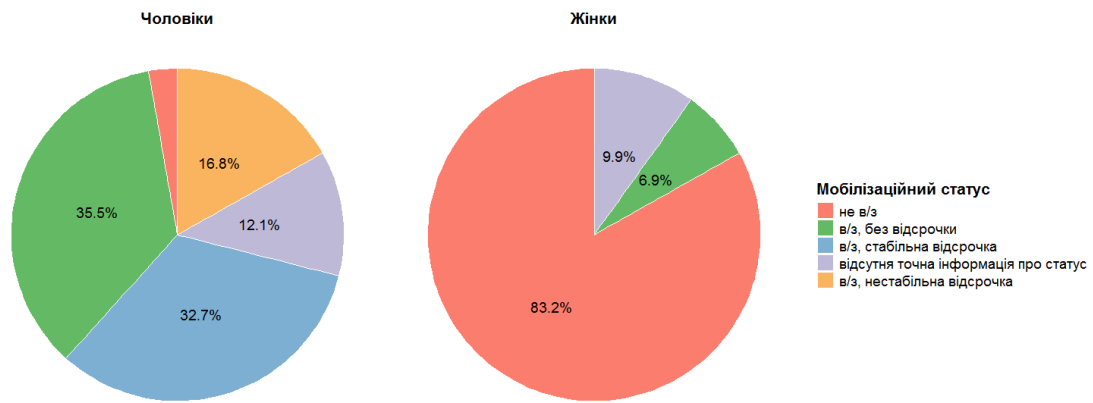


Рис. 2.7. Розподіл респондентів за мобілізаційним статусом: порівняння чоловіків і жінок (кругові діаграми)

Слід зазначити, що у вибірці жодна з жінок не вказала на наявність відсрочки від мобілізації — відповідні категорії у їхніх відповідях були відсутні. Це може свідчити про відсутність необхідності оформлювати відсрочку та менший нормативний тиск щодо виконання військового обов'язку, що, своєю чергою, потенційно може зумовлювати нижчий рівень пов'язаних із цим переживань.

Зазначені особливості підкреслюють доцільність подальшої перевірки висунутих у межах цього дослідження гіпотез щодо міжстатевих відмінностей у переживанні стресу, зумовленого мобілізаційними заходами під час військових дій.

Окремо слід зазначити, що вибірка, яка взяла участь у дослідженні, характеризується відсутністю планів щодо військової служби: понад 70% жінок і понад 85% чоловіків зазначили відсутність таких планів (рис. 2.8; табл. 2.6).

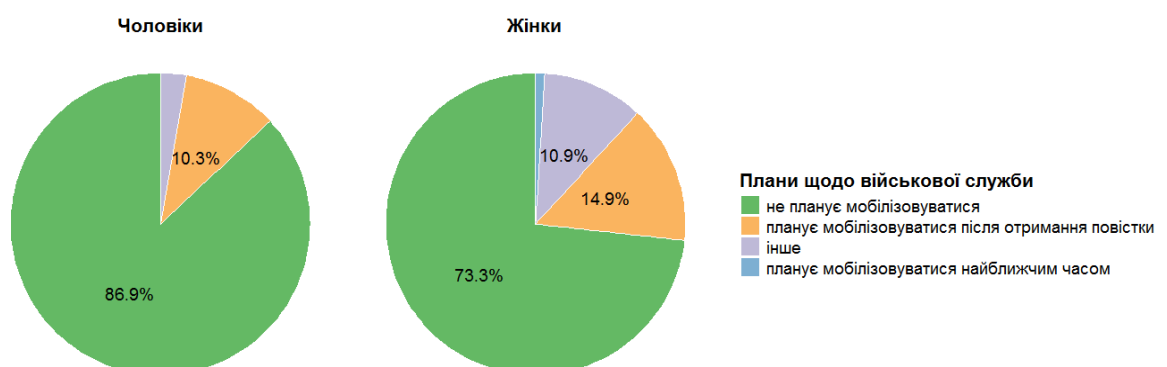


Рис. 2.8. Розподіл респондентів за планами щодо військової служби: порівняння чоловіків і жінок (кругові діаграми)

Розподіл респондентів за характеристикою “плани щодо військової служби”

| Відповідь | Усього | | Чоловіки | | Жінки | |
|--|--------|-------|----------|-------|-------|-------|
| | N | % | N | % | N | % |
| не планує мобілізуватися | 167 | 80.3% | 93 | 86.9% | 74 | 73.3% |
| планує мобілізуватися після отримання повістки | 26 | 12.5% | 11 | 10.3% | 15 | 14.9% |
| планує мобілізуватися найближчим часом | 1 | 0.5% | - | - | 1 | 1.0% |
| інше | 14 | 6.7% | 3 | 2.8% | 11 | 10.9% |

Ще однією важливою ознакою вибірки при оцінці психометричних шкал є наявність досвіду психотерапії (табл. 2.7; рис. 2.9). Так, більшість чоловіків не мають відповідного досвіду (>65%), проте приблизно третина чоловіків-респондентів зверталася за психологічною допомогою принаймні один раз. Натомість серед жінок понад половина вибірки мають досвід психотерапії.

Ці відмінності можуть впливати на результати опитування та суб'єктивні оцінки психометричних показників, що потенційно створює певні обмеження вибірки. Зокрема, ті, хто не мають досвіду психотерапії (більшість чоловіків), можуть у меншій мірі фокусуватися на власних переживаннях, орієнтуватися на соціально бажану поведінку і, відповідно, зазначати нижчі значення рівнів стресу, тривожності тощо. Водночас досвід психотерапії можуть мати респонденти, які більш виразно переживають емоційні труднощі. Не виключені й інші можливі варіанти впливу цього фактору. Усе це слід враховувати при інтерпретації результатів дослідження.

Розподіл респондентів за характеристикою “досвід психотерапії”

| Відповідь | Усього | | Чоловіки | | Жінки | |
|-------------------------------------|--------|-------|----------|-------|-------|-------|
| | N | % | N | % | N | % |
| ні, але планую звернутися | 25 | 12.0% | 9 | 8.4% | 16 | 15.8% |
| ні, не бачу в цьому потреби | 65 | 31.2% | 51 | 47.7% | 14 | 13.9% |
| ні, не маю можливості звернутися | 22 | 10.6% | 12 | 11.2% | 10 | 9.9% |
| так, звертався/зверталася один раз | 28 | 13.5% | 15 | 14.0% | 13 | 12.9% |
| так, звертався/зверталася регулярно | 65 | 31.2% | 18 | 16.8% | 47 | 46.5% |
| інше | 3 | 1.4% | 2 | 1.9% | 1 | 1.0% |

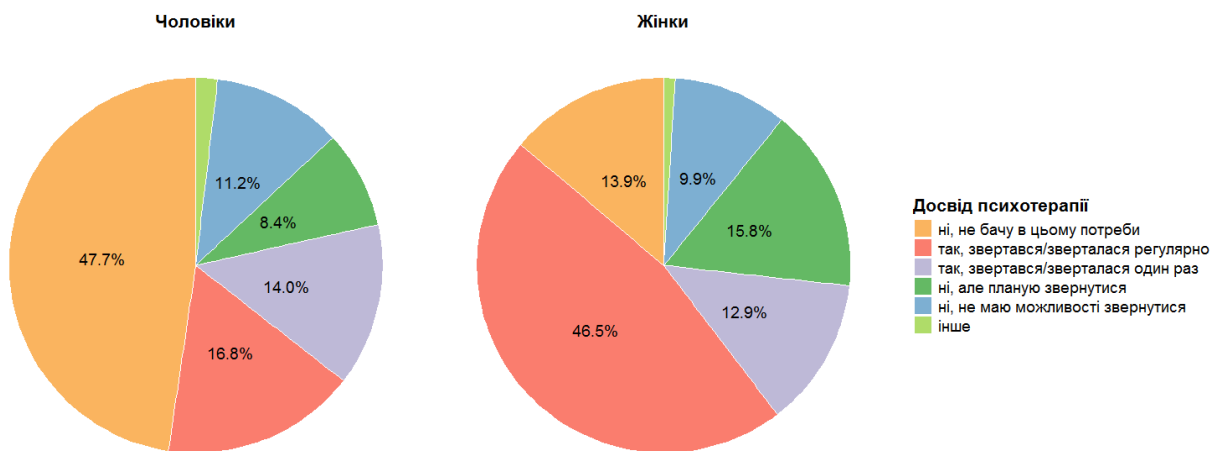


Рис. 2.9. Розподіл респондентів за досвідом психотерапії: порівняння чоловіків і жінок (кругові діаграми)

2.6. Перевірка надійності (внутрішньої узгодженості) психометричних шкал

Надійність психометричних шкал була оцінена за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха.

Шкали, що вимірюють рівень стресу, стресостійкість і психоемоційний стан, продемонстрували високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha > 0.8$) як на загальній вибірці, так і окремо в підвбірках чоловіків і жінок (табл. 2.8).

Табл. 2.8.

**Перевірка внутрішньої узгодженості психометричних шкал стресу,
стесостійкості психоемоційного стану**

| Шкала/субшкала | Альфа Кронбаха | | |
|-----------------------|----------------|-------------------|---------------|
| | Повна вибірка | Вибірка чоловіків | Вибірка жінок |
| PSS-10 | 0.905 | 0.903 | 0.906 |
| DASS-21 (депресія) | 0.886 | 0.890 | 0.882 |
| DASS-21 (тривожність) | 0.860 | 0.880 | 0.830 |
| DASS-21 (стрес) | 0.895 | 0.918 | 0.862 |
| CD-RISK-10 | 0.923 | 0.926 | 0.901 |

Перевірка надійності узагальнених субшкал методики Brief-COPE (табл. 2.9) засвідчила високий рівень внутрішньої узгодженості для шкали копінг-стратегій, фокусованих на проблемі ($\alpha > 0.75$). Узагальнені шкали емоційно-фокусованого копіngu та копіngu уникання продемонстрували дещо нижчі, але прийнятні значення ($0.6 < \alpha < 0.7$). Ці результати узгоджуються з даними авторів української адаптації методики, які зазначали наявність певної дискусійності у факторній структурі методики Brief-COPE. (Яблонська et al., 2023)

При оцінці внутрішньої узгодженості окремих копінг-стратегій (табл. 2.9) деякі субшкали показує низькі значення α Кронбаха (< 0.5) - зокрема, шкали копінгів вираження емоцій та самовідволікання. Це може бути зумовлено низкою чинників, серед яких:

- специфіка вибірки;
- мала кількість питань у кожній субшкалі (по 2 твердження);

- аналіз із урахуванням підгруп чоловіків і жінок, що супроводжується зменшенням обсягу підвбірок та потенційно зумовлює вплив статевих відмінностей.

Табл. 2.9.

**Перевірка внутрішньої узгодженості психометричних шкал методики
Brief-COPE**

| Копінг-стратегія | Альфа Кронбаха | | |
|--|----------------|-------------------|---------------|
| | Повна вибірка | Вибірка чоловіків | Вибірка жінок |
| <i>Копінг, фокусований на проблемі</i> | 0.782 | 0.790 | 0.763 |
| Активне подання | 0.695 | 0.713 | 0.660 |
| Інструментальна підтримка | 0.787 | 0.794 | 0.778 |
| Позитивний рефреймінг | 0.792 | 0.703 | 0.852 |
| Планування | 0.677 | 0.653 | 0.707 |
| <i>Копінг, фокусований на емоціях</i> | 0.663 | 0.648 | 0.633 |
| Емоційна підтримка | 0.667 | 0.644 | 0.632 |
| Вираження емоцій | 0.518 | 0.603 | 0.366 |
| Гумор | 0.833 | 0.822 | 0.817 |
| Прийняття | 0.595 | 0.538 | 0.675 |
| Релігія | 0.820 | 0.814 | 0.837 |
| Самозвинувачення | 0.657 | 0.642 | 0.671 |
| <i>Уникаючий копінг</i> | 0.688 | 0.696 | 0.685 |
| Самовідволікання | 0.451 | 0.519 | 0.330 |
| Відмова | 0.684 | 0.626 | 0.758 |
| Вживання речовин | 0.951 | 0.945 | 0.959 |
| Поведінкове розмежування | 0.694 | 0.543 | 0.822 |

Як підкреслюють автори адаптації, такі значення α Кронбаха є очікуваними для скороченої версії опитувальника. У їхньому дослідженні для зазначених субшкал значення коливалися в межах від 0.50 до 0.55. (Яблонська et al., 2023)

Також було здійснено оцінку внутрішньої узгодженості шкал, що вимірюють супутні психологічні характеристики: локус контролю, рівень соціальної напруженості та психологічного дистресу, зумовленого війною (табл. 2.10). Усі шкали продемонстрували достатній рівень внутрішньої узгодженості отриманих даних як у загальній вибірці, так і в окремих вибірках чоловіків та жінок, із незначними винятками. При цьому показники α Кронбаха здебільшого перевищували значення 0.7.

Табл. 2.10.

Перевірка внутрішньої узгодженості шкал супутніх психологічних характеристик

| Шкала | Альфа Кронбаха | | |
|--|----------------|-------------------|---------------|
| | Повна вибірка | Вибірка чоловіків | Вибірка жінок |
| Рівень суб'єктивного контролю | 0.798 | 0.825 | 0.756 |
| Невдоволеність станом суспільства | 0.932 | 0.945 | 0.913 |
| Протестні настрої | 0.748 | 0.684 | 0.825 |
| Загальний рівень переживання соціальної напруженості | 0.928 | 0.936 | 0.917 |
| Психологічний дистрес війни | 0.846 | 0.815 | 0.889 |

Шкала переживання соціальної напруженості на момент написання цієї роботи перебувала на стадії початкових розробок. З огляду на це, для обґрунтування можливості її подальшого застосування був проведений додатковий аналіз внутрішньої узгодженості на загальній вибірці шляхом поетапного виключення окремих пунктів з двох її субшкал — невдоволеність

станом суспільства (табл. 2.11) та протестні настрої (табл. 2.12). Значення коефіцієнтів α Кронбаха залишалися без змін або зменшувалися після виключення будь-якого з пунктів, що свідчить про внесок кожного з них у внутрішню узгодженість шкали та може слугувати підтвердженням її структурної цілісності.

Табл. 2.11.

Надійність шкали “Невдоволеність станом суспільства” (коефіцієнт α Кронбаха) з урахуванням виключення окремих пунктів

| № питання шкали | α Кронбаха при видаленні питання |
|------------------------|---|
| 1 | 0.929 |
| 2 | 0.929 |
| 3 | 0.927 |
| 4 | 0.927 |
| 6 | 0.927 |
| 8 | 0.929 |
| 9 | 0.932 |
| 10 | 0.929 |
| 11 | 0.926 |
| 12 | 0.927 |
| 13 | 0.927 |
| 14 | 0.926 |
| 16 | 0.929 |
| 18 | 0.929 |
| 19 | 0.929 |
| 20 | 0.928 |

**Надійність шкали “Протестні настрої” (коефіцієнт α Кронбаха) з
урахуванням виключення окремих пунктів**

| № питання шкали | α Кронбаха при видаленні питання |
|------------------------|---|
| 5 | 0.725 |
| 7 | 0.728 |
| 15 | 0.649 |
| 17 | 0.658 |

На цьому етапі також було проведено додатковий аналіз внутрішньої узгодженості шкали психологічного дистресу війни із поетапним виключенням окремих пунктів. Такий аналіз здійснено з урахуванням висунутих у роботі гіпотез (зокрема гіпотези №4) та з метою оцінки можливості застосування цієї шкали у первинному вигляді для подальшого аналізу. Результати (табл. 2.13) показали, що виключення питання №5 (“Наскільки Ви боїтеся за майбутнє України”) призводить до незначного збільшення коефіцієнта α Кронбаха, що вказує на потенційну потребу ретельнішого розгляду цього пункту під час інтерпретації даних.

**Надійність шкали психологічного дистресу війни (коефіцієнт α Кронбаха) з
урахуванням виключення окремих пунктів**

| № питання шкали | α Кронбаха при видаленні питання |
|------------------------|---|
| 1 | 0.807 |
| 2 | 0.789 |
| 3 | 0.822 |
| 4 | 0.792 |
| 5 | 0.879 |
| 6 | 0.829 |

Висновки до розділу II

Було здійснено обґрунтування методології проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічного впливу війни на цивільних чоловіків. На основі аналізу теоретичних джерел обрано основні конструкти дослідження, а саме характеристики, пов'язані з тривожністю, депресією, стресом, стресостійкістю, локусом контролю, копінг-стратегіями, соціальною напруженістю. Для оцінки цих факторів було передбачено використання стандартизованих шкал, адаптованих в Україні або розроблених українськими авторами: PSS-10, DASS-21, CD-RISK-10, Brief-COPE, шкала психологічного дистресу війни. Додатково було використано пілотну методику вимірювання соціальної напруженості в українському суспільстві (Савченко, Михно) та шкалу суб'єктивного контролю на основі напрацювань Дж. Роттера.

Важливим елементом інструментарію вимірювання є авторський опитувальник, спеціально розроблений для цього дослідження. Він спрямований на вивчення суб'єктивного досвіду респондентів у контексті воєнного стану та супутніх мобілізаційних переживань, зокрема пов'язаних із соціальними аспектами. Анкета містила як закриті, так і відкриті питання, що дозволило зібрати якісні дані для проведення глибшого аналізу особливостей психологічного реагування учасників дослідження.

Надано детальну характеристику вибірки з урахуванням соціально-демографічних параметрів. Окреслено можливі обмеження, зокрема відмінності у розподілі окремих характеристик між чоловіками та жінками, які варто враховувати під час аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Проведено перевірку надійності використаних шкал вимірювання за показником внутрішньої узгодженості (α Кронбаха), що засвідчило прийнятний рівень психометричних властивостей інструментарію.

Загалом, застосований методологічний підхід створює основу для подальшого аналізу зібраних емпіричних даних відповідно до поставлених цілей дослідження.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Описова статистика за психометричними шкалами

Первинний аналіз отриманих емпіричних даних був спрямований на обчислення базових описових статистик психометричних шкал і попереднє дослідження розподілу значень.

Першочергово були досліджені показники психоемоційного стану, рівня стресу та психологічного дистресу, пов'язаного з війною (табл. 3.1).

Табл. 3.1.

Основні описові статистики показників психоемоційного стану, рівня стресу та психологічного дистресу, пов'язаного з війною

| Шкала | M | | SD | | Mdn | |
|------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| | чол. | жін. | чол. | жін. | чол. | жін. |
| PSS-10 | 24.49 | 22.10 | 7.71 | 7.10 | 25 | 22 |
| DASS-21 (депресія) | 9.92 | 8.59 | 5.57 | 5.25 | 9 | 8 |
| DASS-21 (тривожність) | 6.04 | 5.39 | 5.05 | 4.29 | 4 | 5 |
| DASS-21 (стрес) | 10.83 | 10.72 | 5.58 | 4.74 | 10 | 11 |
| ПДСВ | 44.06 | 41.50 | 11.37 | 12.02 | 46 | 44 |

Шкала сприйнятого стресу PSS-10

Діапазон можливих сумарних значень за шкалою сприйнятого стресу PSS-10 становив від 0 до 40 балів. За рівнем сприйнятого стресу чоловіки продемонстрували середній рівень у 24.49 бали зі стандартним відхиленням 7.71. Аналіз розподілу (рис. 3.1) встановив, що коефіцієнт асиметрії $skew = -0.36$ та коефіцієнт ексцесу $kurtosis = -0.40$. Це свідчить про незначну

лівосторонню асиметрію, що вказує на зосередження більшості значень ближче до правого кінця розподілу. А також про дещо сплющений розподіл порівняно з нормальним. За результатами застосування критерію Шапіро-Уїлка ($W = 0.978$, $p = 0.0765$) можна засвідчити наближення до нормального розподілу.

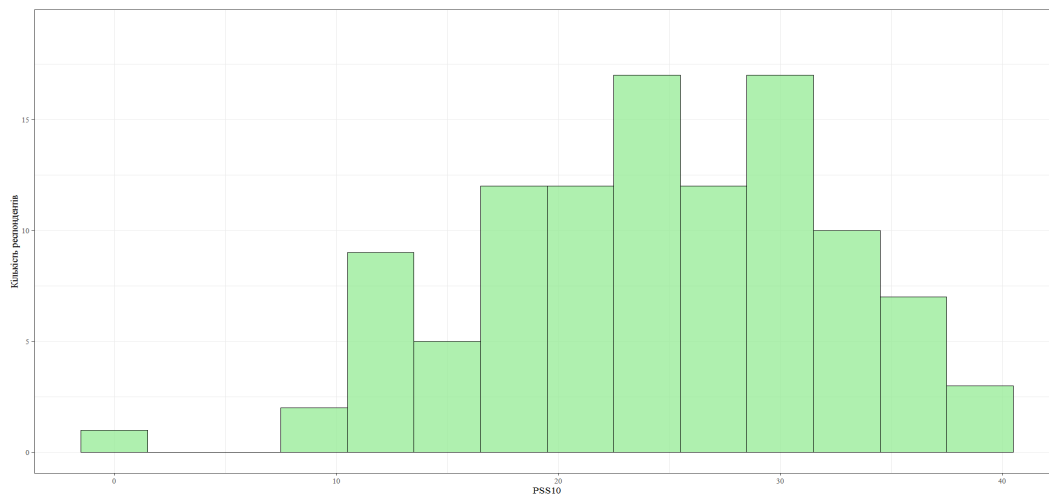


Рис. 3.1. Розподіл результатів за шкалою PSS-10 (вибірка чоловіків)

У жінок середній рівень сприйнятого стресу становив 22.10 бали зі стандартним відхиленням 7.10. Розподіл даних (рис. 3.2) характеризувався коефіцієнтом асиметрії -0.15 та коефіцієнтом ексцесу -0.22. Ці значення також вказують на наявність незначної лівосторонньої асиметрії та дещо сплющений розподіл. Тест на основі критерію Шапіро-Уїлка ($W = 0.992$, $p = 0.8223$) не виявив відхилень від нормального розподілу.

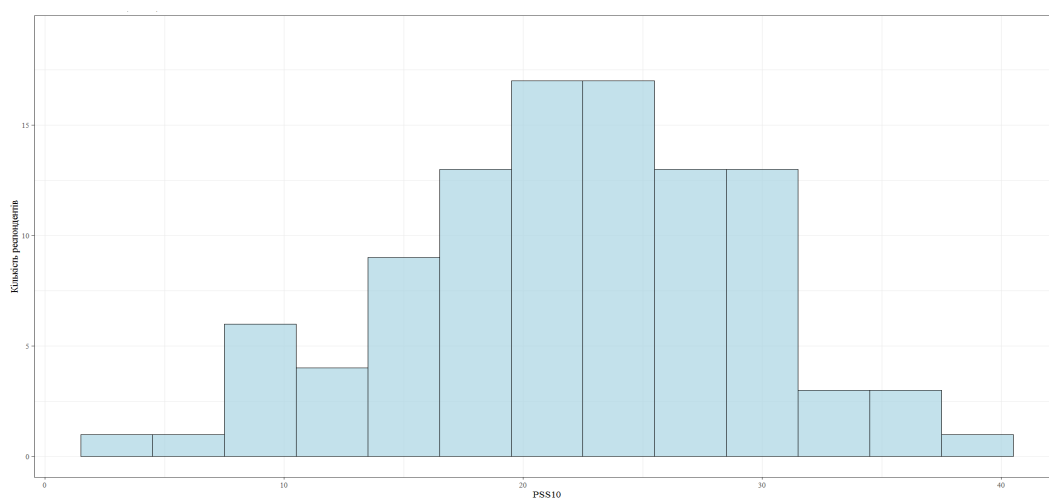


Рис. 3.2. Розподіл результатів за шкалою PSS-10 (вибірка жінок)

На рисунку 3.3 представлені 95% довірчі інтервали для середніх значень сприйнятого стресу у групах чоловіків та жінок. Хоча спостерігається незначне перекриття довірчих інтервалів, візуальна оцінка вказує на наявність певних відмінностей між групами за рівнем сприйнятого стресу. Для підтвердження цих відмінностей необхідно провести додаткові статистичні тести.

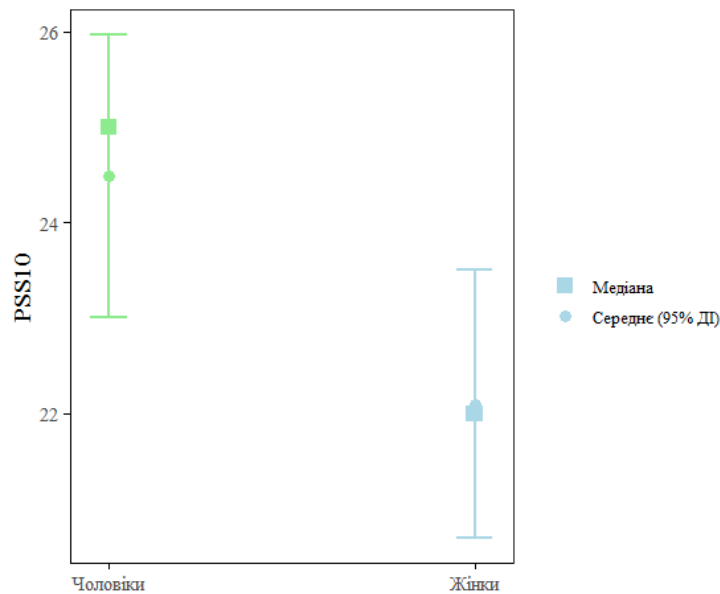


Рис. 3.3. Графік довірчих інтервалів результатів за шкалою PSS-10

При порівнянні отриманих даних за шкалою сприйнятого стресу PSS-10 з результатами дослідження Вельдбрехт і Тавронецької (2022) виявлено певні тенденції щодо зміни рівня сприйнятого стресу. Зокрема, середні значення у жінок в поточному дослідженні є нижчими, ніж у попередньому ($M = 26.32$, $SD = 6.40$), тоді як у чоловіків спостерігається обернена тенденція - зростання показників у порівнянні з 2022 роком ($M = 22.22$, $SD = 7.12$).

Ці відмінності можуть частково узгоджуватися з висунутими гіпотезами цієї роботи і потенційно бути наслідковим впливом мобілізаційного стресу. Однак, необхідний більш детальний статистичний аналіз, зокрема із застосуванням порівняльних тестів.

Шкали депресії, тривожності та стресу методики DASS-21

Діапазон можливих сумарних значень за кожною субшкалою депресії, тривожності та стресу методики DASS-21 становив від 0 до 21 балів.

За рівнем депресії у вибірці чоловіків середній бал становить 9.92 бали ($SD = 5.57$), що вказує на помірний прояв симптомів. Коефіцієнт асиметрії $skew = 0.27$ та коефіцієнт ексцесу $kurtosis = -0.96$. Це свідчить про правосторонню асиметрію, та вказує на зосередженість більшості значень ближче до лівого кінця розподілу. А також про досить сплющений розподіл порівняно з нормальним. Це підтверджується результатами критерію Шапіро-Уїлка ($W = 0.960$, $p = 0.003$), що вказує на необхідність відхилення нульової гіпотези щодо нормальності розподілу. Візуалізація розподілу представлена на рис. 3.4.

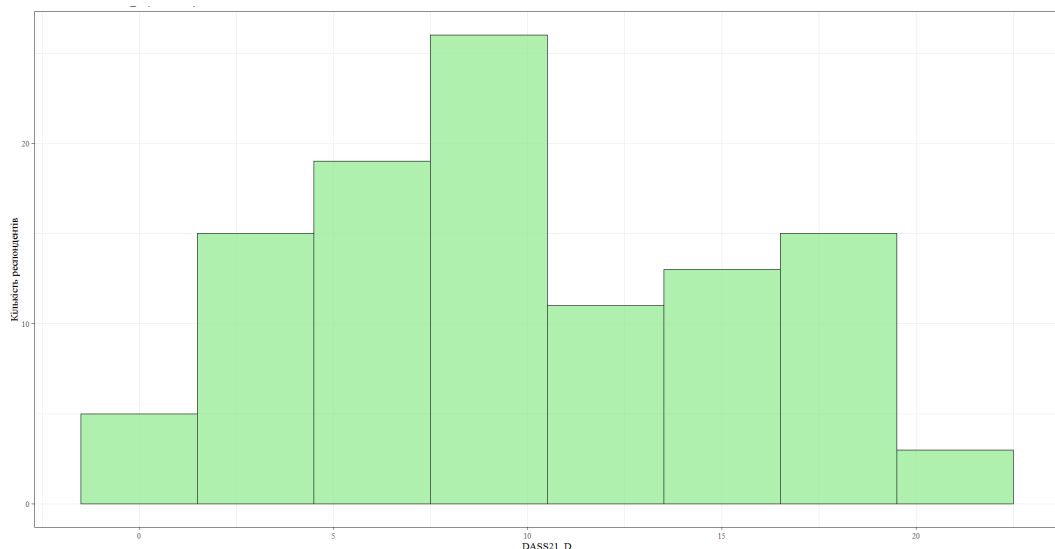


Рис. 3.4. Розподіл результатів за субшкалою депресії DASS-21 (вибірка чоловіків)

У жінок рівень депресії трохи нижчий - 8.59 ($SD = 5.25$), що також відповідає помірному рівню симптомів. Коефіцієнт асиметрії $skew = 0.50$ та коефіцієнт ексцесу $kurtosis = -0.52$. Це вказує на правосторонню асиметрію та сплющеність розподілу. Результати критерію Шапіро-Уїлка ($W = 0.957$, $p = 0.002$) свідчать про відхилення від нормального розподілу (рис. 3.5).

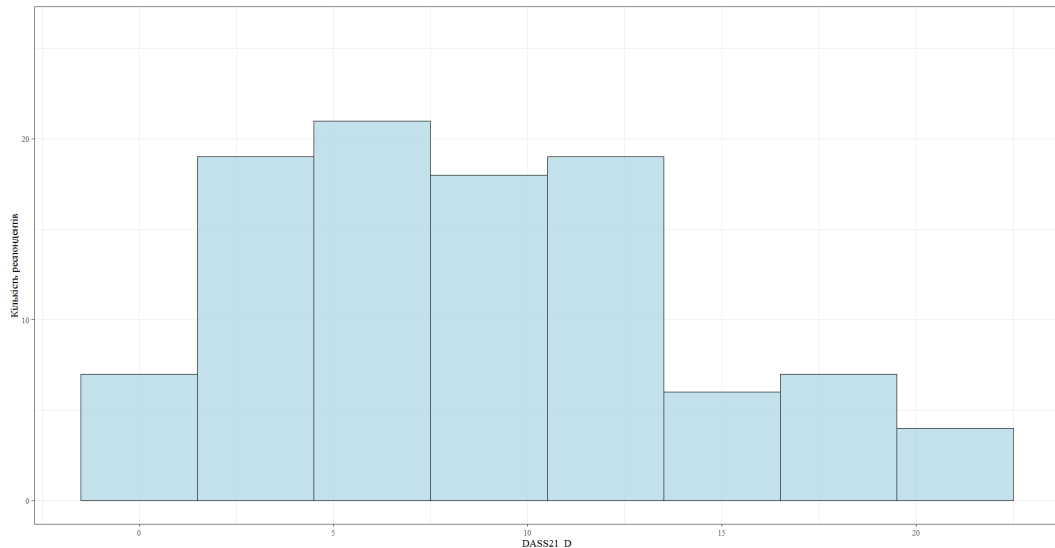


Рис. 3.5. Розподіл результатів за субшкалою депресії DASS-21 (вибірка жінок)

Рівень тривожності чоловіків у середньому 6.04 бали ($SD = 5.05$), що, згідно з нормативними значеннями, відповідає помірним проявам тривоги. Коефіцієнт асиметрії ($skew = 0.89$) вказує на помірну правосторонню асиметрію, коефіцієнт ексцесу $kurtosis = 0.05$. Розподіл (рис. 3.6) відрізняється від нормального, що підтверджується обчисленим критерієм Шапіро-Уїлка ($W = 0.911, p < 0.001$).

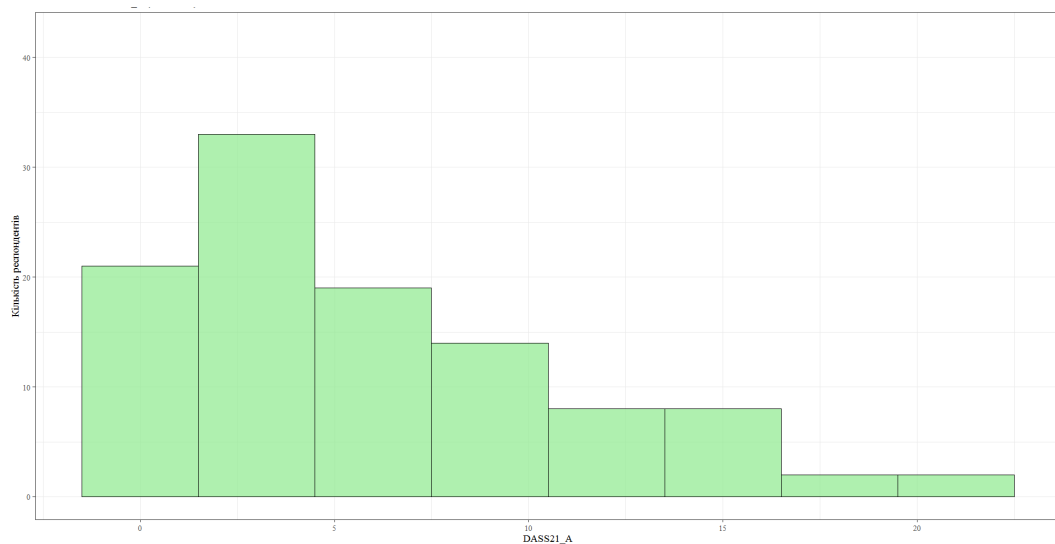


Рис. 3.6. Розподіл результатів за субшкалою тривожності DASS-21 (вибірка чоловіків)

У жінок рівень тривожності у середньому знаходиться на рівні 5.39 бали (SD = 4.29). Це значення знаходиться на межі між легким та помірними ступенем вираженості тривоги. Коефіцієнт асиметрії ($skew = 1.13$) вказує на виражену правосторонню асиметрію, коефіцієнт ексцесу $kurtosis = 1.63$. Розподіл (рис. 3.7) відрізняється від нормального, що підтверджується обчисленим критерієм Шапіро-Уїлка ($W = 0.911, p < 0.001$).

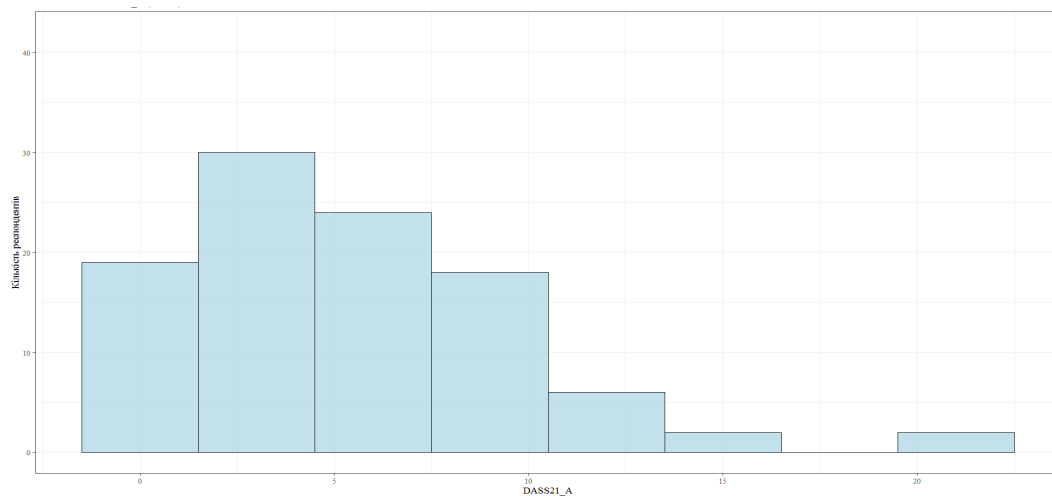


Рис. 3.7. Розподіл результатів за субшкалою тривожності DASS-21 (вибірка жінок)

Оцінений за методикою рівень стресу чоловіків у середньому становив 10.83 бали (SD = 5.58), що відповідає помірній вираженості відповідних симптомів. Коефіцієнт асиметрії ($skew = 0.17$) вказує на незначну правосторонню асиметрію, коефіцієнт ексцесу $kurtosis = -0.91$. Розподіл (рис. 3.8) відрізняється від нормального, що підтверджується обчисленим критерієм Шапіро-Уїлка ($W = 0.967, p = 0.009$).

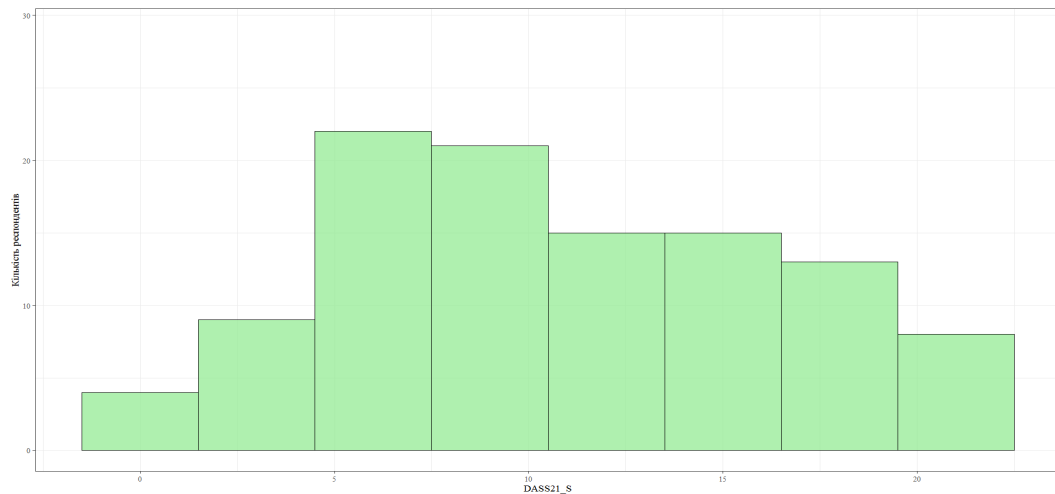


Рис. 3.8. Розподіл результатів за субшкалою стресу DASS-21 (вибірка чоловіків)

У жінок рівень стресу у середньому становить 10.72 бала ($SD = 4.74$) та відповідає помірній вираженості відповідних симптомів. Коефіцієнт асиметрії ($skew = 0.08$) вказує на незначну правосторонню асиметрію, коефіцієнт ексцесу $kurtosis = -0.34$. Розподіл (рис. 3.9) можна вважати нормальним, що підтверджується обчисленим результатом застосування критерію Шапіро-Уїлка ($W = 0.985, p = 0.304$).

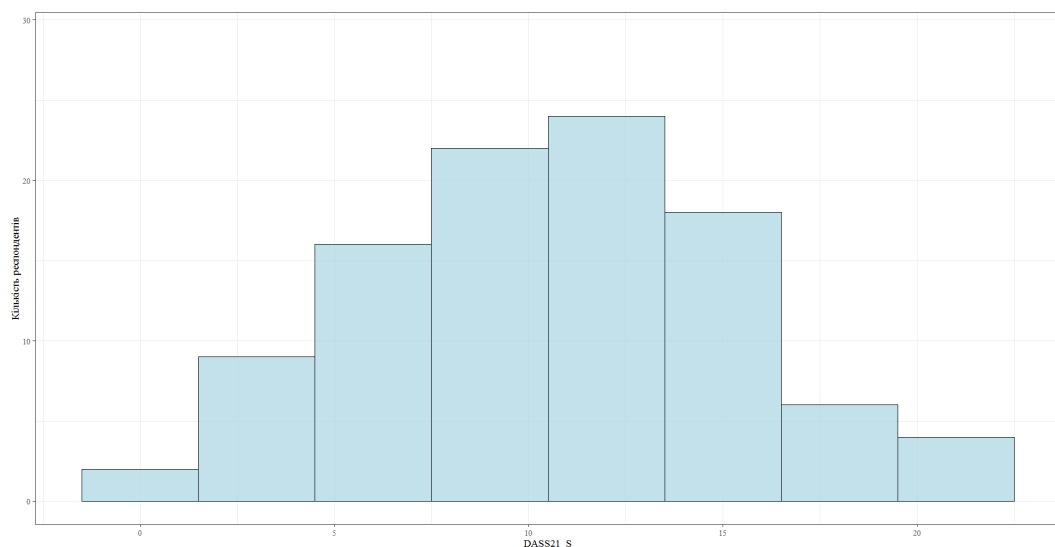


Рис. 3.9. Розподіл результатів за субшкалою стресу DASS-21 (вибірка жінок)

Загалом, розподіли за всіма трьома субшкалами як чоловіків, так і жінок статистично значуще відрізняються від нормального та є зміщеними (крім

певних виключень). Це може свідчити як про особливості досліджуваної вибірки, так і про специфіку самого вимірювального інструменту, зокрема беручи до уваги те, що методика DASS-21 часткова спрямована на оцінку саме фізіологічних проявів симптомів депресії, тривожності та стресу.

Додатково, була проведена візуальна оцінка 95% довірчих інтервалів для середніх значень депресії, тривожності та стресу у групах чоловіків та жінок. За рівнем депресії (рис. 3.10) та тривожності (рис. 3.11) спостерігається часткове перекриття довірчих інтервалів, що може свідчити про потенційні відмінності між статевими групами за цими показниками.

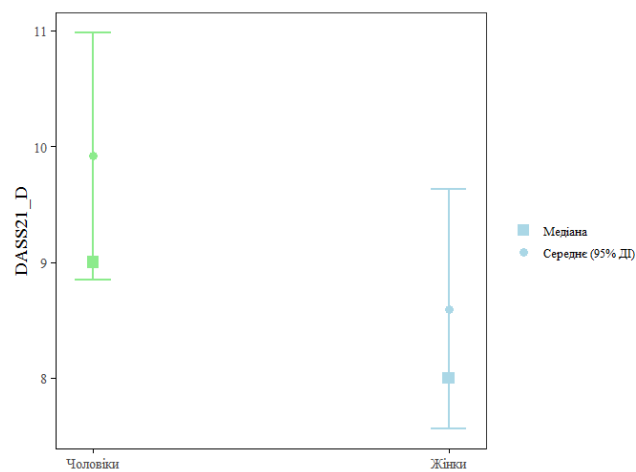


Рис. 3.10. Графік довірчих інтервалів результатів за субшкалою депресії DASS-21

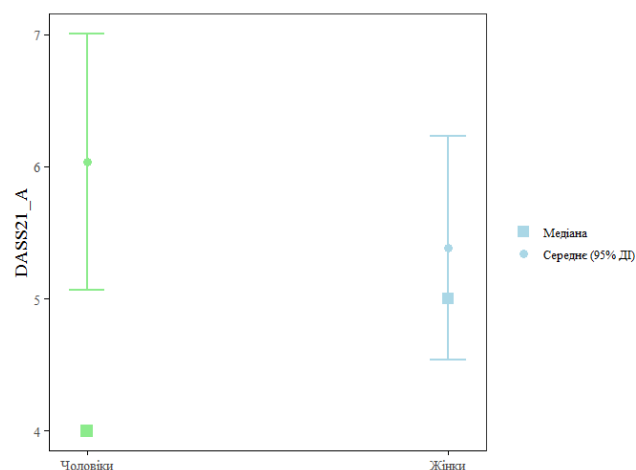


Рис. 3.11. Графік довірчих інтервалів результатів за субшкалою тривожності DASS-21

Щодо рівня стресу (рис. 3.12), майже повне перекриття довірчих інтервалів скоріш за все вказує на відсутність суттєвих відмінностей між групами за цим показником.

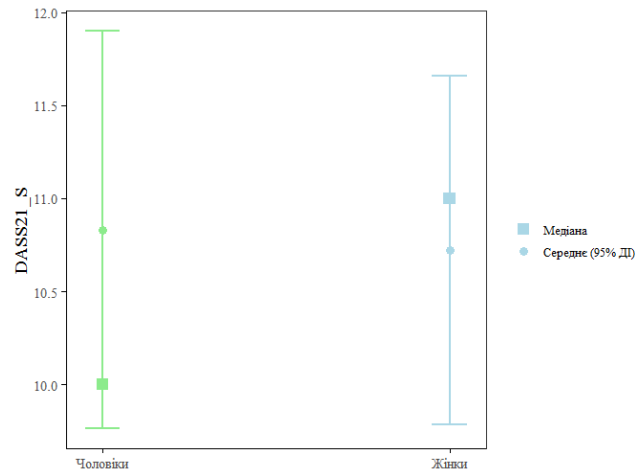


Рис. 3.12. Графік довірчих інтервалів результатів за субшкалою стресу DASS-21

Порівняно з попередніми даними (Haletska et al., 2022), де було зафіксовано середні рівні депресії ($M = 6.95$, $SD = 4.75$), тривожності ($M = 5.99$, $SD = 4.97$) та стресу ($M = 9.89$, $SD = 5.37$) за методикою DASS-21, результати поточного дослідження (кінець 2024 року) свідчать про підвищення рівнів фізіологічних і поведінкових проявів симптомів депресії та стресу.

Шкала психологічного дистресу війни

Діапазон можливих сумарних значень за шкалою психологічного дистресу війни становив від 6 до 60 балів.

Середнє значення психологічного дистресу війни у вибірці чоловіків становить 44.06 балів ($SD = 11.37$). Коефіцієнт асиметрії ($skew = -0.72$) вказує на лівосторонню асиметрію, коефіцієнт ексцесу $kurtosis = -0.05$. Розподіл (рис. 3.13) відрізняється від нормального, що підтверджується обчисленим критерієм Шапіро-Уїлка ($W = 0.946$, $p < 0.001$).

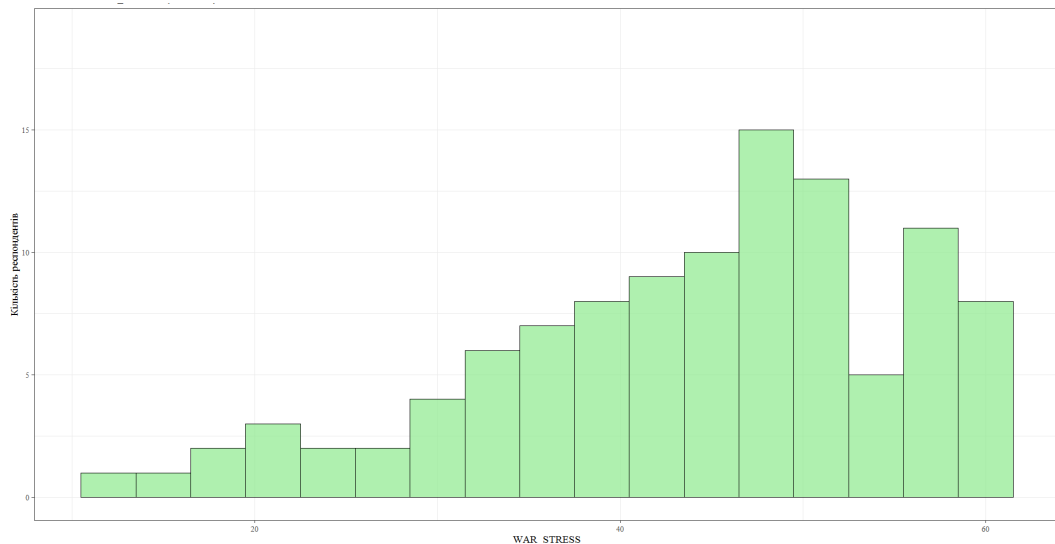


Рис. 3.13. Розподіл результатів за шкалою дистресу війни (вибірка чоловіків)

У жінок рівень ПДСВ у середньому знаходиться на нижчому рівні 41.50 бали (SD = 12.02). Коефіцієнт асиметрії ($skew = -0.51$) свідчить про лівосторонню асиметрію, коефіцієнт ексцесу $kurtosis = -0.44$. Розподіл (рис 3.14) відрізняється від нормального, що підтверджується обчисленим критерієм Шапіро-Уїлка ($W = 0.963, p = 0.006$).

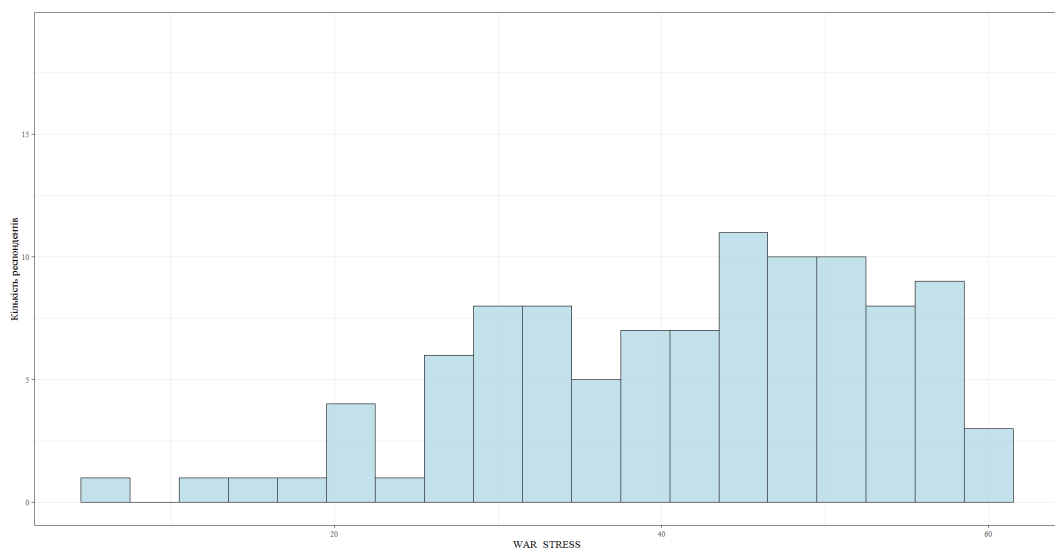


Рис. 3.14. Розподіл результатів за шкалою дистресу війни (вибірка жінок)

Порівняно з даними, отриманими на дев'ятий місяць повномасштабної війни (Галецька et al., 2022), коли середній показник ПДСВ становив 33.96 балам, результати поточного дослідження (кінець третього року війни) свідчать

про суттєве підвищення рівня дистресу серед цивільного населення. Таку динаміку можна частково пояснити низкою факторів, зокрема тими, що окреслені у гіпотезах даного дослідження.

Було проаналізовано характеристики ресурсності, які, згідно з теоретичними уявленнями, можуть впливати на психоемоційний стан та рівень стресу, а саме: стресостійкість, локус контролю та копінг-стратегії (табл. 3.2).

Табл. 3.2.

Основні описові статистики показників стресостійкості, суб'єктивного контролю та копінг-стратегій

| Шкала | M | | SD | | Mdn | |
|---|-------|-------|------|------|------|------|
| | чол. | жін. | чол. | жін. | чол. | жін. |
| CD-RISK-10 | 19.20 | 24.44 | 8.76 | 7.71 | 20 | 24 |
| Рівень суб'єктивного контролю | 25.30 | 26.59 | 6.94 | 5.68 | 25 | 27 |
| Копінг, фокусований на проблемі (Brief-COPE) | 2.60 | 2.80 | 0.55 | 0.55 | 2.62 | 2.75 |
| Копінг, фокусований на емоціях (Brief-COPE) | 2.27 | 2.54 | 0.43 | 0.41 | 2.33 | 2.50 |
| Унікаючий копінг (Brief-COPE) | 2.24 | 2.21 | 0.55 | 0.51 | 2.25 | 2.12 |

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10

Діапазон можливих сумарних значень за шкалою стресостійкості становив від 0 до 40 балів. У чоловіків спостерігаються дещо нижчі середні показники стресостійкості ($M = 19.20$, $SD = 8.76$), порівняно з жінками ($M = 24.44$, $SD = 7.71$).

Важливо зазначити, що, згідно з нормативними значеннями (Школіна et al., 2020), обидва середні значення відповідають низькому рівню стресостійкості (менше 26 балів). Проте, показник у жінок знаходиться на межі з помірним

рівнем. Така тенденція може вказувати на загальне зниження рівня стресостійкості цивільного населення в умовах тривалої війни, чи бути одним з обмежень вибірки, оскільки дані результати можуть бути специфічними саме для досліджуваної групи респондентів.

Візуальний аналіз розподілів (рис. 3.15, 3.16) підтверджує цю тенденцію: піркова вершина розподілу у чоловіків зміщена ближче до лівого краю у порівнянні з розподілом у жіночій вибірці.

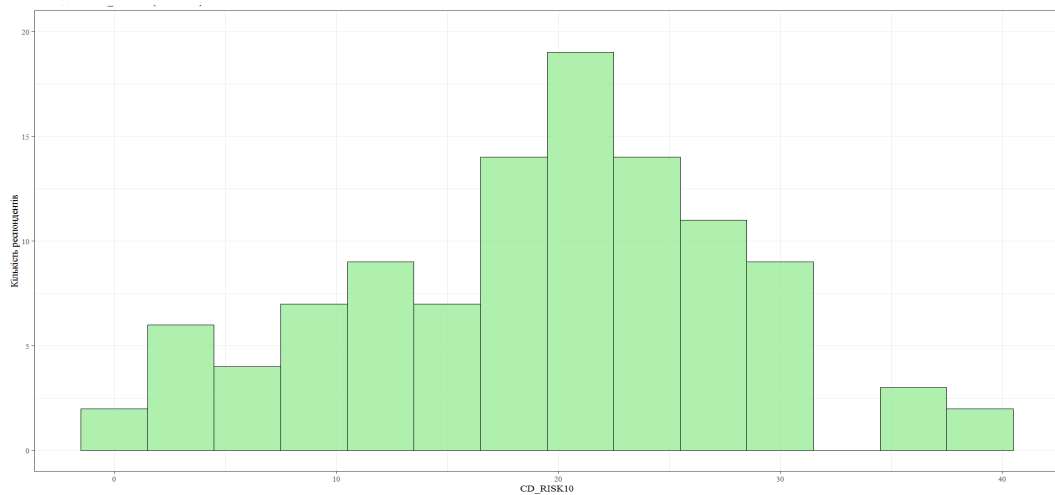


Рис. 3.15. Розподіл результатів за шкалою CD-RISK-10 (вибірка чоловіків)

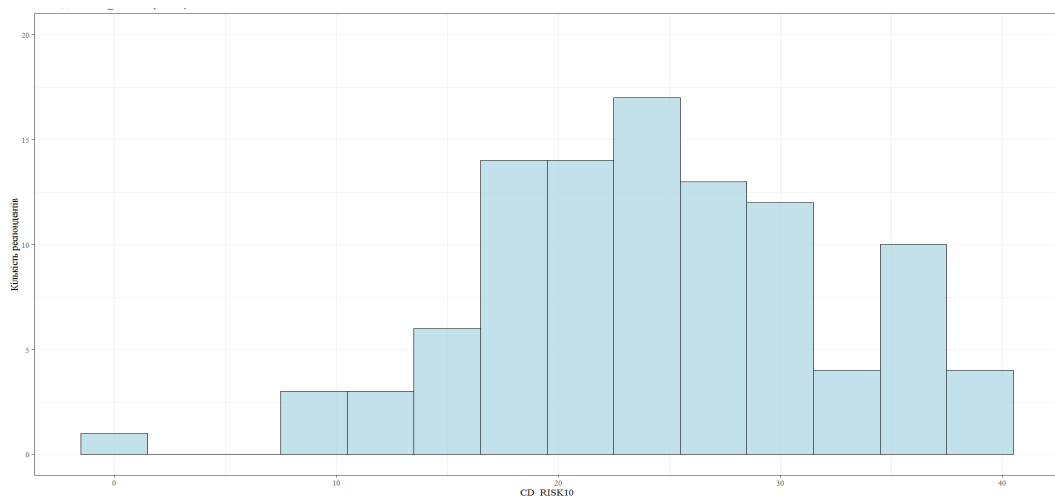


Рис. 3.16. Розподіл результатів за шкалою CD-RISK-10 (вибірка жінок)

Графік довірчих інтервалів (рис. 3.17) наочно демонструє, що 95% довірчі інтервали для чоловіків і жінок не перетинаються. Тобто, попередньо, це

дозволяє припустити наявність певних статевих відмінностей за цим показником, що потребує підтвердження на основі відповідних статистичних тестів.

Важливо зазначити, що розподіли для обох підгруп є нормальними за критерієм Шапіро-Уїлка ($W=0.984$, $p = 0.2162$ для чоловіків; $W=0.986$, $p = 0.3742$ для жінок).

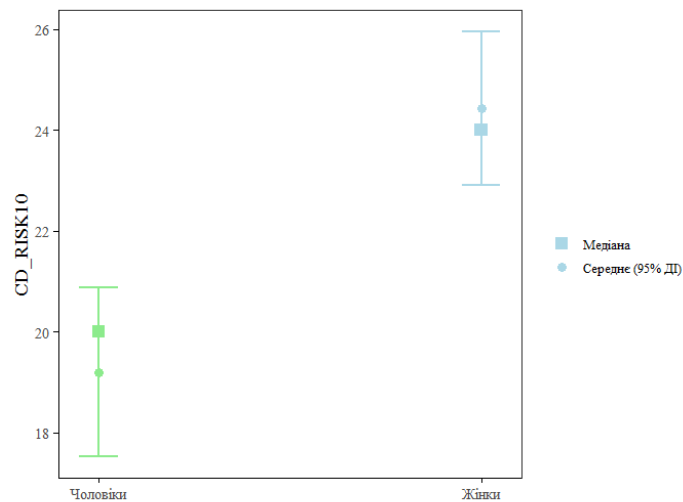


Рис. 3.17. Графік довірчих інтервалів результатів за шкалою CD-RISK-10

Рівень суб'єктивного контролю

Діапазон можливих сумарних значень за шкалою суб'єктивного контролю становив від 0 до 44 балів.

Середні показники для вибірки чоловіків ($M = 25.30$, $SD = 6.94$) і жінок ($M = 26.59$, $SD = 5.86$) знаходяться на схожому рівні.

Розподіли даних для обох підгруп є нормальними за критерієм Шапіро-Уїлка:

- для чоловіків $W=0.986$, $p = 0.344$ (рис. 3.18);
- для жінок $W=0.987$, $p = 0.425$ (рис. 3.19).

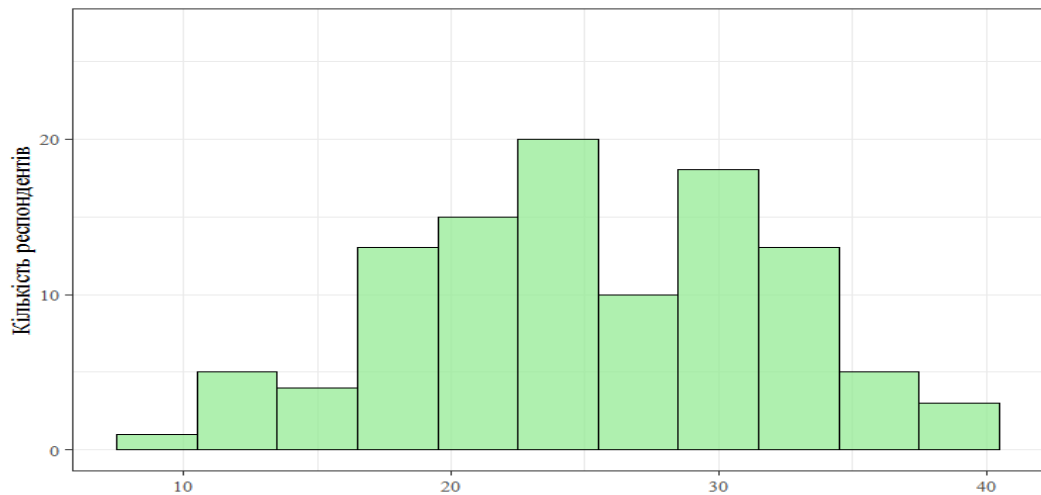


Рис. 3.18. Розподіл результатів за рівнем суб'єктивного контролю (вбірка чоловіків)

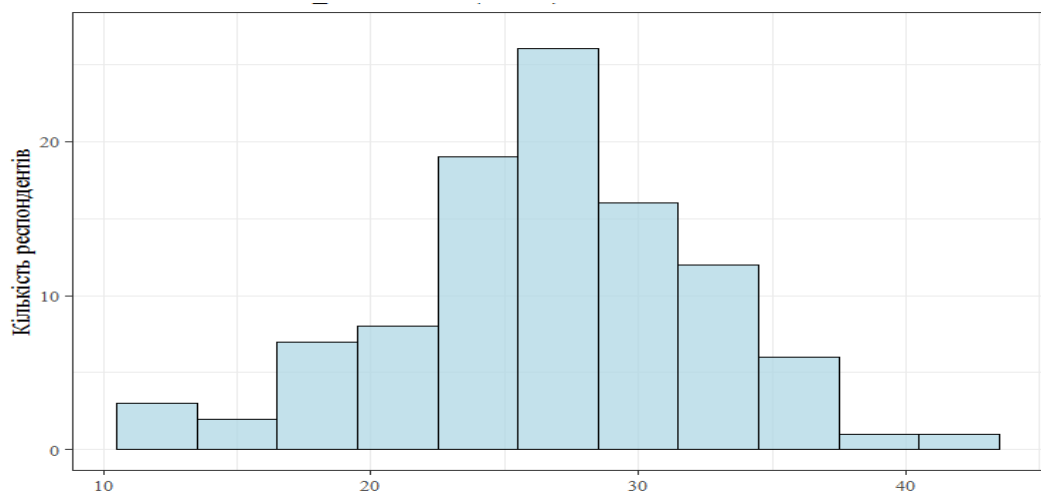


Рис. 3.19. Розподіл результатів за рівнем суб'єктивного контролю (вбірка жінок)

Вимірювання способів подання стресових ситуацій методикою Brief-COPE

Діапазон можливих сумарних значень за кожною субшколою Brief-COPE становив від 1 до 4 балів.

Середнє значення використання копінг-стратегій, фокусованих на проблемі, у чоловіків склало 2.6 бали ($SD=0.55$). Розподіл цих значень (рис. 3.20), згідно критерію Шапіро-Уїлка ($W=0.983$, $p = 0.193$), є нормальним.

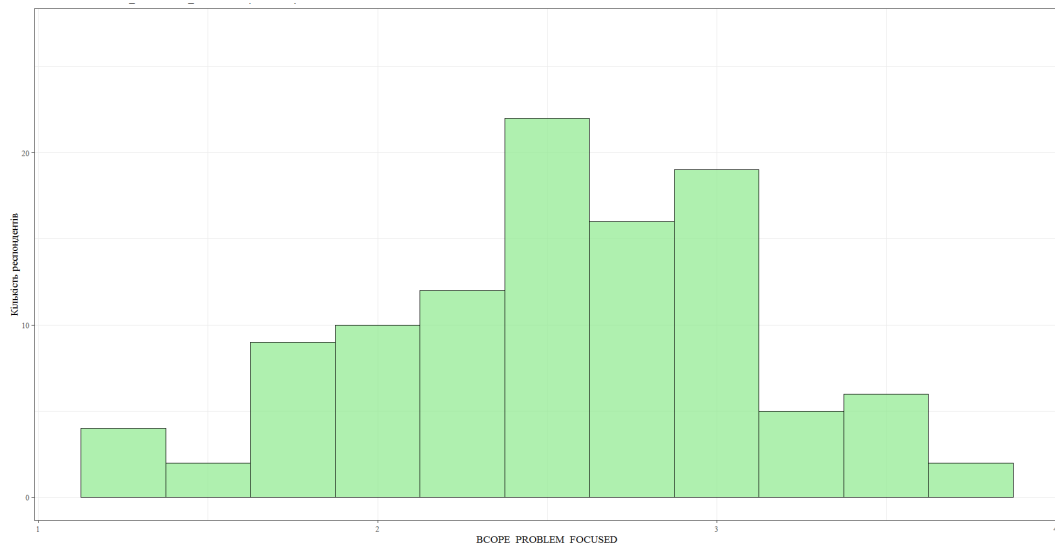


Рис. 3.20. Розподіл результатів за субшкалою копінгу, фокусованого на проблемі, методики Brief-COPE (вибірка чоловіків)

У жінок середнє значення використання копінг-стратегій, фокусованих на проблемі, склало 2.8 бали ($SD=0.55$). Розподіл значень (рис. 3.21) згідно з критерієм Шапіро-Уїлка ($W=0.985$, $p = 0.317$), є нормальним.

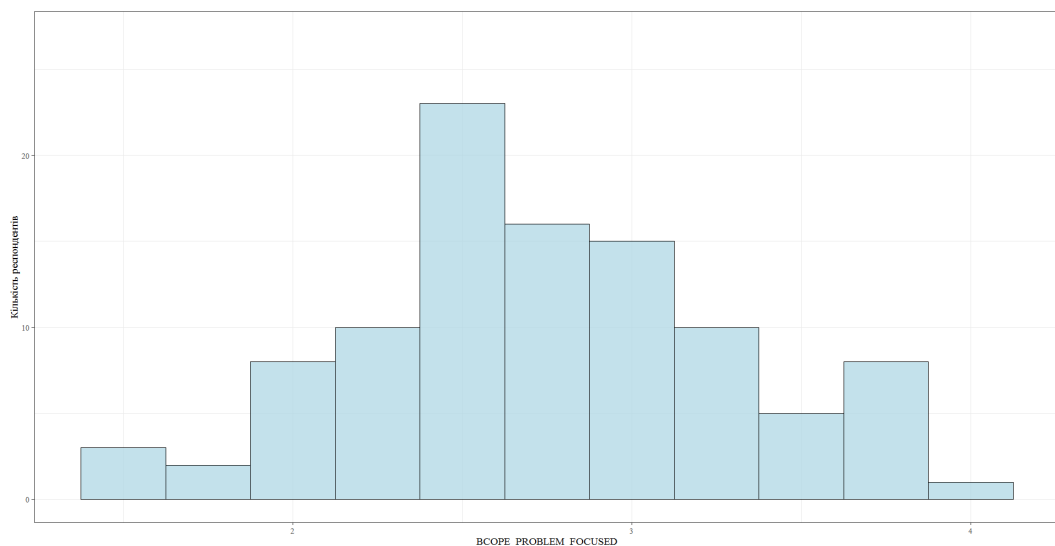


Рис. 3.21. Розподіл результатів за субшкалою копінгу, фокусованого на проблемі, методики Brief-COPE (вибірка жінок)

У таблиці 3.3 подані основні описові статистики за різними видами копінг-стратегій, фокусованих на проблемі.

Основні описові статистики показників копінгів, фокусованих на проблемі

| Копінг | M | | SD | | Mdn | |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|
| | чол. | жін. | чол. | жін. | чол. | жін. |
| Активне подання | 2.93 | 3.12 | 0.77 | 0.67 | 3.0 | 3.0 |
| Інструментальна підтримка | 2.16 | 2.45 | 0.81 | 0.85 | 2.0 | 2.5 |
| Позитивний рефреймінг | 2.15 | 2.45 | 0.78 | 0.95 | 2.0 | 2.5 |
| Планування | 3.17 | 3.19 | 0.69 | 0.72 | 3.0 | 3.5 |

Середнє значення використання копінг-стратегій, фокусованих на емоціях, у чоловіків склало 2.27 бали ($SD=0.43$). Візуальний аналіз розподілу цих значень (рис. 3.22) демонструє незначну асиметрію. Однак, згідно з критерієм Шапіро-Уїлка ($W=0.990$, $p = 0.636$), розподіл є нормальним.

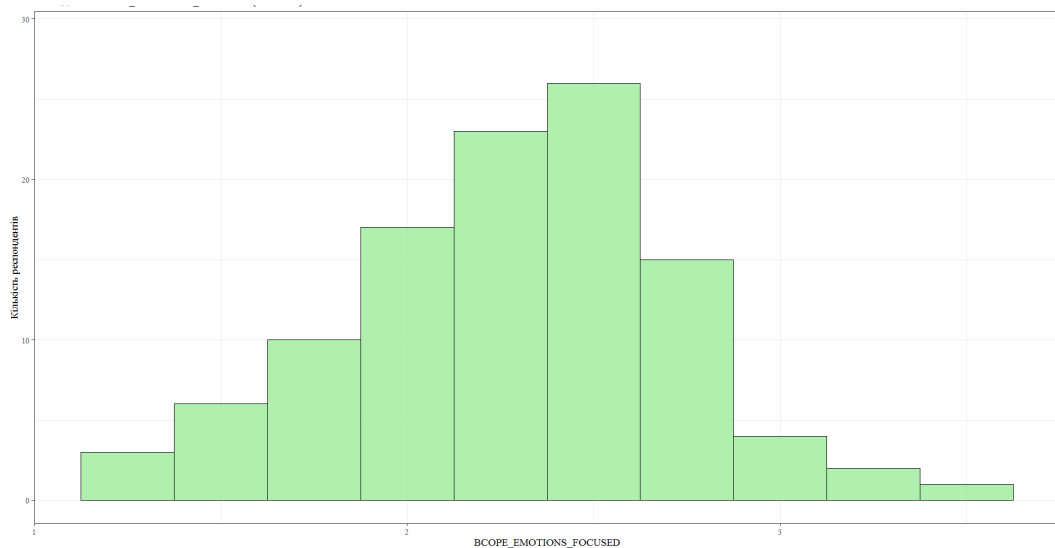


Рис. 3.22. Розподіл результатів за субшкалою копінгу, фокусованого на емоціях, методики Brief-COPE (вбірка чоловіків)

У жінок середнє значення використання копінг-стратегій, фокусованих на емоціях, склало 2.54 бали ($SD=0.51$). Розподіл значень (рис. 3.23) згідно з критерієм Шапіро-Уїлка ($W=0.988$, $p = 0.479$), є нормальним.

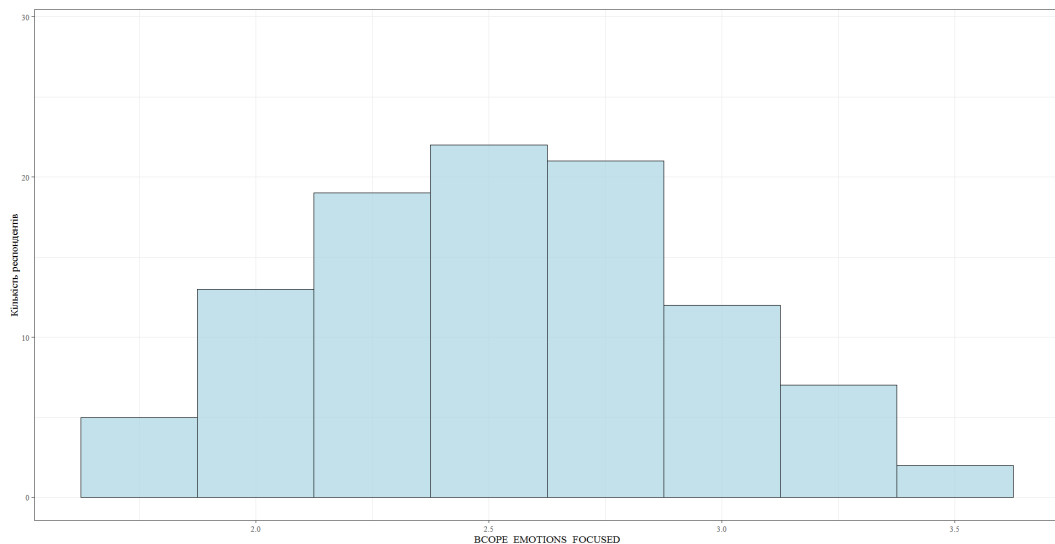


Рис. 3.23. Розподіл результатів за субшкалою копінгу, фокусованого на емоціях, методики Brief-COPE (вибірка жінок)

У таблиці 3.4 подані основні описові статистики за різними видами копінг-стратегій, фокусованих на емоціях.

Табл. 3.4.

Основні описові статистики показників копінгів, фокусованих на емоціях

| Копінг | M | | SD | | Mdn | |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|
| | чол. | жін. | чол. | жін. | чол. | жін. |
| Емоційна підтримка | 2.28 | 2.74 | 0.77 | 0.74 | 2.0 | 3.0 |
| Вираження емоцій | 2.40 | 2.70 | 0.76 | 0.69 | 2.5 | 2.5 |
| Гумор | 2.13 | 2.67 | 0.88 | 0.97 | 2.0 | 2.5 |
| Прийняття | 2.93 | 3.38 | 0.75 | 0.65 | 3.0 | 3.5 |
| Релігія | 1.67 | 1.67 | 0.92 | 0.90 | 1.0 | 1.0 |
| Самозвинувачення | 2.24 | 2.08 | 0.88 | 0.87 | 2.5 | 2.0 |

Середнє значення використання уникаючих стратегій подолання у чоловіків склало 2.24 бали (SD=0.55). Згідно з критерієм Шапіро-Уїлка ($W=0.983$, $p = 0.1882$), розподіл (рис. 3.24) є нормальним.

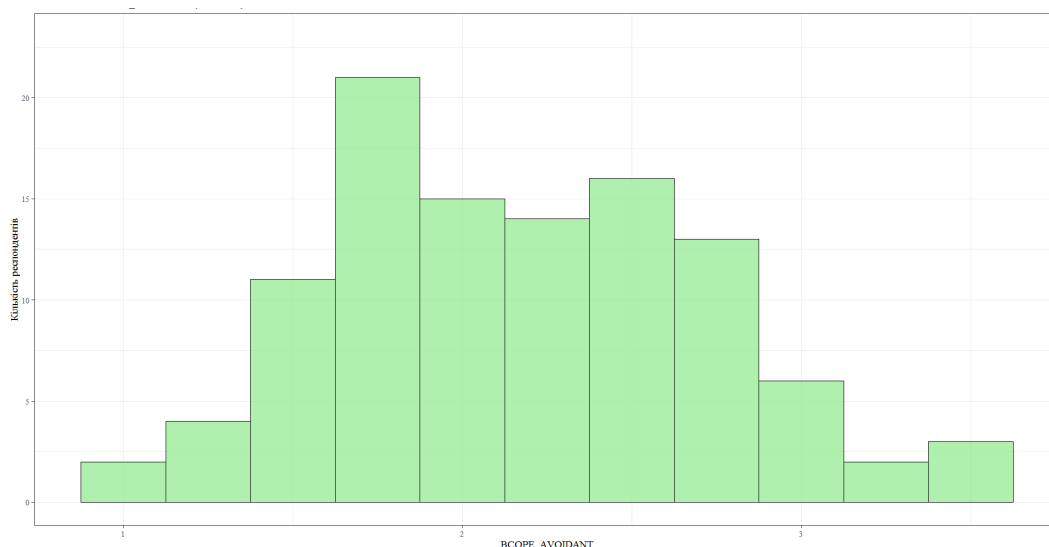


Рис. 3.24. Розподіл результатів за субшкалою уникаючого копінгу методики Brief-COPE (вибірка чоловіків)

У жінок середнє значення використання уникаючих стратегій подолання знаходиться на схожому рівні - 2.21 бали ($SD=0.51$). Розподіл значень (рис. 3.25) згідно з критерієм Шапіро-Уїлка ($W=0.986$, $p = 0.385$), є нормальним.

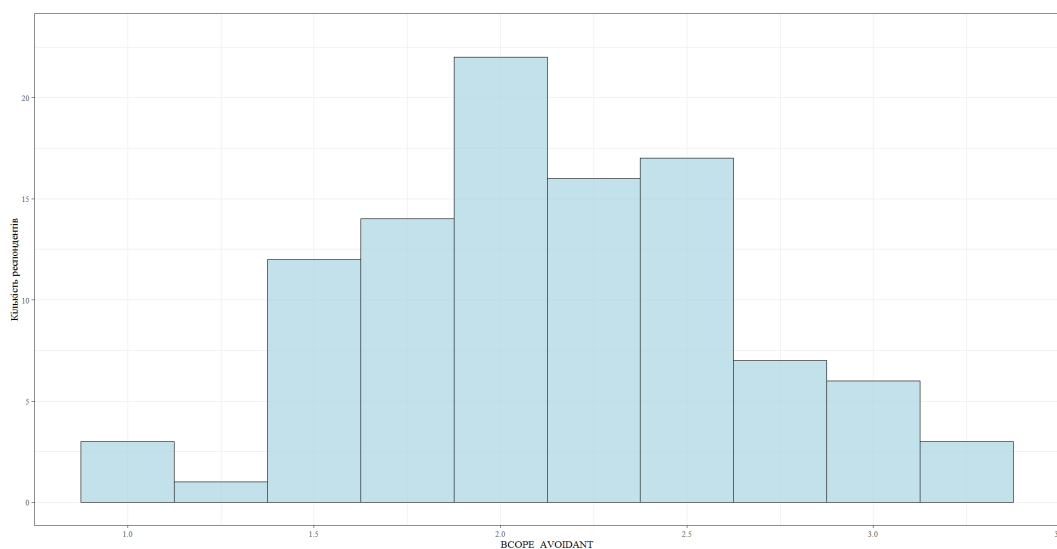


Рис. 3.25. Розподіл результатів за субшкалою уникаючого копінгу методики Brief-COPE (вибірка жінок)

У таблиці 3.5 подані основні описові статистики за різними видами уникаючих копінг-стратегій.

Основні описові статистики показників унікаючих копінгів

| Копінг | M | | SD | | Mdn | |
|--------------------------|------|------|------|------|------|------|
| | чол. | жін. | чол. | жін. | чол. | жін. |
| Самовідволікання | 2.97 | 3.17 | 0.80 | 0.68 | 3.0 | 3.5 |
| Відмова | 2.04 | 2.02 | 0.83 | 0.85 | 2.0 | 2.0 |
| Вживання речовин | 2.00 | 1.83 | 1.05 | 0.95 | 2.0 | 1.5 |
| Поведінкове розмежування | 1.94 | 1.83 | 0.69 | 0.77 | 2.0 | 2.0 |

Аналіз 95% довірчі інтервали (рис. 3.26) показав, що лише для копінг-стратегій, фокусованих на емоціях, спостерігається відсутність перетину інтервалів між групами. Це спостереження може бути первинною ознакою того, що чоловіки рідше використовують подібні стратегії у порівнянні з жінками.

Це потребує подальшого статистичного аналізу, та при підтвердженні, врахування при розробці рекомендаційних програм психологічної підтримки для цивільних чоловіків.

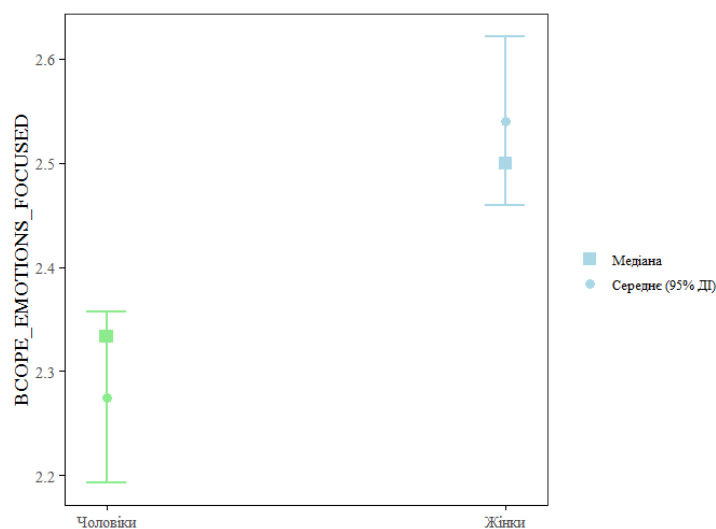


Рис. 3.26. Графік довірчих інтервалів результатів копінгу, фокусованого на емоціях (Brief-COPE)

Переживання соціальної напруженості в українському суспільстві

Описові статистики (табл. 3.6) щодо невдоволеності станом суспільства свідчать, що у чоловіків середнє значення склало 81.84 бали ($SD = 22.32$), у жінок цей показник дещо нижчий, а саме 73.98 бали ($SD = 18.79$). Обидва значення відповідають високому рівню вираженості психічної властивості (Савченко & Михно, 2023). Ця тенденція візуально відображається на графіках розподілу (рис. 3.27, 3.28).

Табл. 3.6.

Основні описові статистики показників переживання соціальної напруженості в українському суспільстві

| Шкала | M | | SD | | Mdn | |
|---|-------|-------|-------|-------|------|------|
| | чол. | жін. | чол. | жін. | чол. | жін. |
| Невдоволеність станом суспільства | 81.84 | 73.98 | 22.32 | 18.79 | 87 | 74 |
| Протестні настрої | 18.03 | 17.97 | 5.84 | 5.88 | 18 | 18 |
| Загальний рівень переживання соціальної напруженості | 99.87 | 91.95 | 22.76 | 22.31 | 103 | 91 |

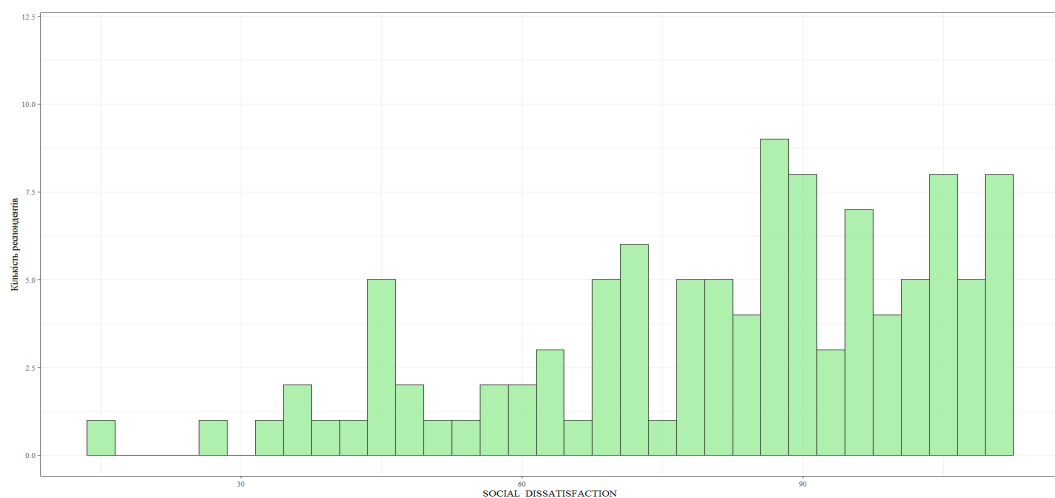


Рис. 3.27. Розподіл результатів за шкалою “Невдоволеність станом суспільства” (вибірка чоловіків)

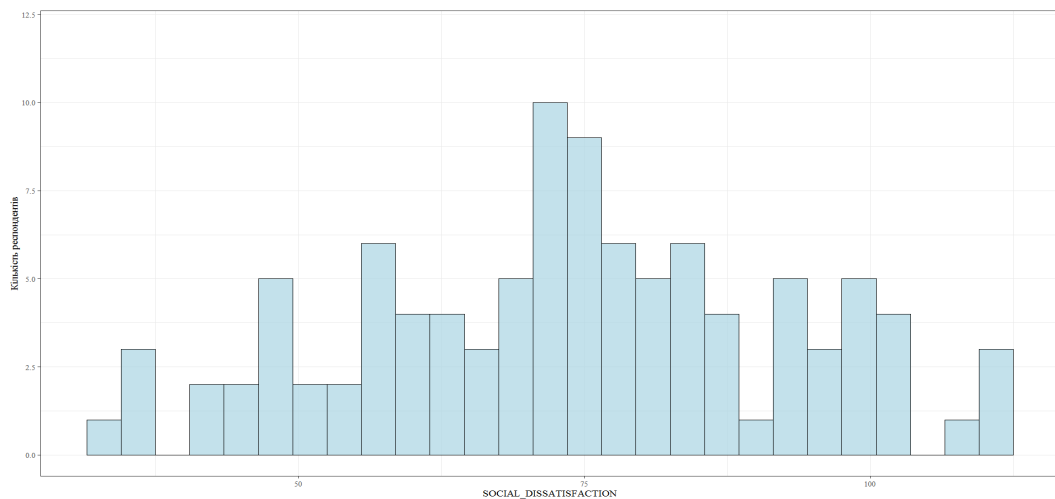


Рис. 3.28. Розподіл результатів за шкалою “Невдоволеність станом суспільства”
(вбірка жінок)

Важливо зазначити, що результати тесту за критерієм Шапіро-Уїлка вказують на різні характеристики розподілу для чоловіків та жінок. Для вибірки чоловіків розподіл не є нормальним ($W=0.940$, $p<0.001$). Натомість у вибірці жінок розподіл виявився нормальним ($W=0.984$, $p = 0.284$).

Порівняльний аналіз 95% довірчих інтервалів (рис. 3.29) для середніх значень вказує на їх мінімальне перекриття. Це дозволяє припускати (з необхідністю підтвердження) відмінності у рівні невдоволеності станом суспільства між статевими групами. Особливий інтерес становить факт, що для чоловіків медіанне значення (87 бали) є значено вищим за середнє і знаходиться поза межами відповідного 95% довірчого інтервалу. Це вказує на явно виражену лівосторонню асиметрію.

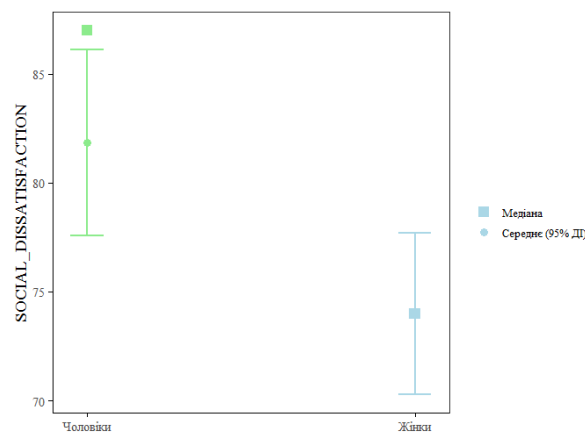


Рис. 3.29. Графік довірчих інтервалів “Невдоволеність станом суспільства”

Середній рівень протесних настроїв в обох групах є приблизно однаковим: у чоловіків він становить $M = 18.03$, $SD = 5.84$; у жінок - $M = 17.97$, $SD = 5.88$. Аналіз нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка показав:

- для вибірки чоловіків (рис. 3.30) розподіл значень не є нормальним ($W=0.968$, $p = 0.014$);
- у вибірці жінок (рис. 3.31) спостерігається гранична ситуація з потенцієм відхилення нульової гіпотези про нормальність ($W=0.979$, $p = 0.086$).

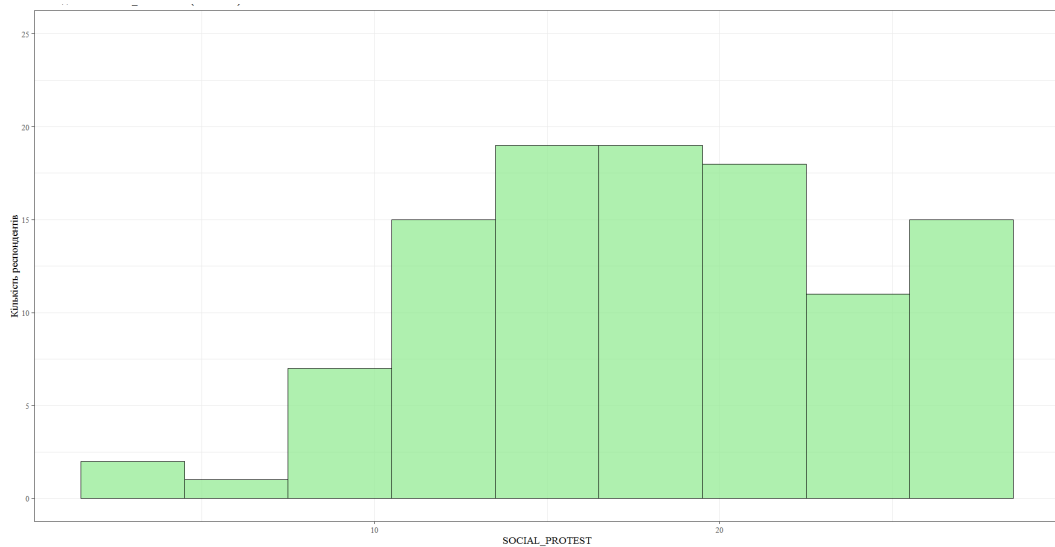


Рис. 3.30. Розподіл результатів за шкалою “Протестні настрої” (вибірка чоловіків)

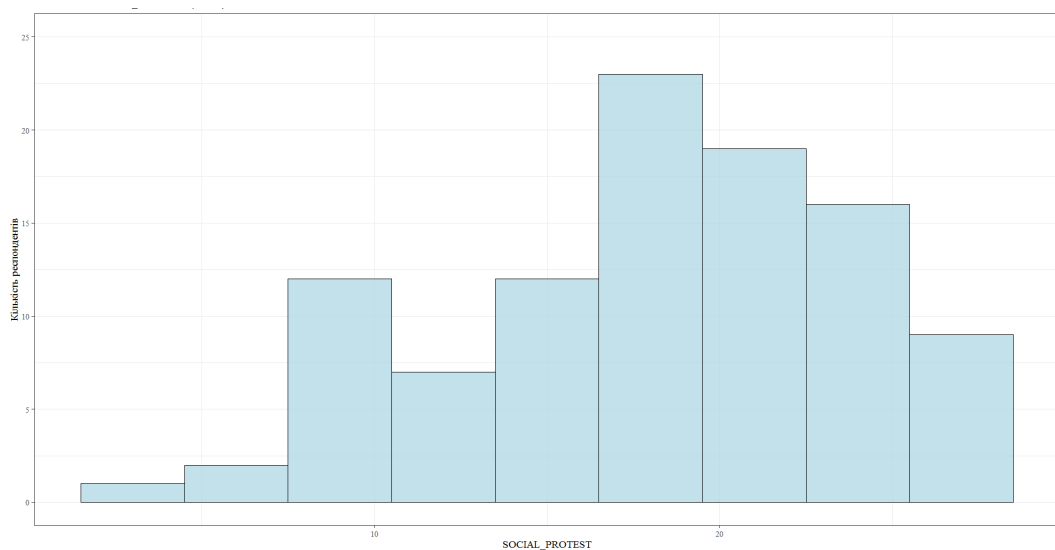


Рис. 3.31. Розподіл результатів за шкалою “Протестні настрої” (вибірка жінок)

3.2. Статистичний аналіз відмінностей психометричних показників за статтю

Перед проведення порівняльного аналізу незалежних вибірок (чоловіки та жінки) було проведено перевірку передумов для застосування параметричних тестів:

1) Перевірка за критерієм Шапіро-Уїлка (додаток Л) засвідчила відсутність статистично значущих відхилень від нормально розподілу в обох незалежних вибірках для шкал: PSS-10, CD-RISK-10, рівень суб'єктивного контролю, трьох основних груп копінг-стратегій Brief-COPE.

2) За результатами тесту гомогенності Левена (табл. 3.7) підтверджено рівність дисперсій у групах для шкал з нормальним розподілом: PSS-10, CD-RISK-10, субшкал Brief-COPE.

Табл. 3.7.

Перевірка гомогенності дисперсій за тестом Левена

| Шкала | F | p-значення |
|---|-------|------------|
| <i>PSS-10</i> | 1.077 | 0.301 |
| <i>DASS-21 (депресія)</i> | 0.586 | 0.445 |
| <i>DASS-21 (тривожність)</i> | 2.150 | 0.144 |
| <i>DASS-21 (стрес)</i> | 4.096 | 0.044 * |
| <i>CD-RISK-10</i> | 1.078 | 0.300 |
| <i>Копінг, фокусований на проблемі (Brief-COPE)</i> | 0.000 | 0.992 |
| <i>Копінг, фокусований на емоціях (Brief-COPE)</i> | 0.007 | 0.935 |
| <i>Уникаючий копінг (Brief-COPE)</i> | 1.019 | 0.314 |
| <i>Рівень суб'єктивного контролю</i> | 6.779 | 0.001 ** |

Примітка: $p < 0.05(*)$; $p < 0.01(**)$; $p < 0.001(***)$

На основі отриманих результатів для порівняння наявності відмінностей між статевими групами було застосовано відповідні статистичні критерії:

- t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (табл. 3.8) - за умови нормальності розподілу та гомогенності дисперсій;
- t-критерій Велча для незалежних вибірок - за умови нормальності розподілу, але при непідтвердженій гомогенності дисперсій;
- непараметричний критерій Манна-Уїтні (табл. 3.9) - для інших шкал.

Альтернативна гіпотеза при проведенні тестів порівняння передбачала, що чоловіки мають відмінні від жінок значення: $M(\text{жінок}) \neq M(\text{чоловіків})$.

Табл. 3.8.

Тест порівняння незалежних вибірок (чоловіки та жінки) Стьюдента по психометричним шкалам

| Шкала | Student's t | p-значення | Різниця середніх значень | Розмір ефекту (d Коена) |
|--|-------------|------------|--------------------------|-------------------------|
| <i>PSS-10</i> | 2.319 | 0.0214 * | 2.387 | 0.322 |
| <i>CD-RISK-10</i> | -4.569 | <0.001 *** | -5.239 | -0.634 |
| <i>Копінг, фокусований на проблемі</i> | -2.648 | 0.0087 ** | -0.202 | -0.367 |
| <i>Копінг, фокусований на емоціях</i> | -4.542 | <0.001 *** | -0.266 | -0.630 |
| <i>Унікаючий копінг</i> | 0.346 | 0.7295 | 0.025 | 0.048 |

Примітка: $p < 0.05(*)$; $p < 0.01(**)$; $p < 0.001(***)$

Тест порівняння незалежних вибірок (чоловіки та жінки) Манна-Уїтні по психометричним шкалам

| Шкала | U-критерій | p-значення | Розмір ефекту (рангово-бісеріальний коефіцієнт кореляції) |
|--|-------------------|-------------------|--|
| <i>DASS-21 (депресія)</i> | 6129.5 | 0.0937 | 0.134 |
| <i>DASS-21 (тривожність)</i> | 5651.0 | 0.5671 | 0.046 |
| <i>DASS-21 (стрес)</i> | 5366.0 | 0.9310 | -0.007 |
| <i>ПДСВ</i> | 6069.5 | 0.1245 | 0.123 |
| <i>Невдоволеність станом суспільства</i> | 6776.0 | 0.0016 ** | 0.254 |
| <i>Протестні настрої</i> | 5360.5 | 0.9209 | -0.008 |
| <i>Переживання соціальної напруженості</i> | 6580.0 | 0.0067 ** | 0.218 |

Примітка: p < 0.05(); p < 0.01(**); p < 0.001(***)*

Аналіз показав статистично значущу різницю між групами цивільних чоловіків та жінок:

- за рівнем сприйнятого стресу шкали PSS-10 ($t = 2.319$, $p = 0.02$) з помірною величиною ефекту (Cohen's $d = 0.322$), середні показники у чоловіків виявились вищими, ніж у жінок;
- за рівнем стресостійкості шкали CD-RISK-10 ($t = -4.569$, $p < 0.001$) з великим ефектом (Cohen's $d = -0.634$), середні значення у чоловіків є нижчими, ніж у жінок;
- за рівнем використання копінг-стратегій, фокусованих на проблемі ($t = -2.648$, $p = 0.009$) з помірним ефектом (Cohen's $d = -0.367$), середні значення у чоловіків є нижчими, ніж у жінок;

- за рівнем використання копінг-стратегій, фокусованих на емоціях ($t = -4.542, p < 0.001$) з великим ефектом (Cohen's $d = -0.630$), середні значення у чоловіків є нижчими, ніж у жінок;
- за рівнем невдоволеності станом суспільства ($U = 6776.0, p = 0.02$) з помірним ефектом $r = 0.254$, ранги невдоволеності у чоловіків виявились вищими ніж у жінок;
- за рівнем переживання соціальної напруженості ($U = 6580.0, p = 0.007$) з помірним ефектом $r = 0.218$, ранги у чоловіків виявились вищими ніж у жінок.

Для інших психометричних шкал не було виявлено статистично значущої різниці між групами, зокрема для шкали суб'єктивного контролю за t-критерій Велча ($t = -1.477, p = 0.14, \text{Cohen's } d = -0.204$).

Особливу увагу привертає різниця в результатах за шкалою сприйманого стресу PSS-10 та субшкалою стресу DASS-21. Це може вказувати на відмінності у вимірюваних концептах стресу, які потребують додаткового аналізу.

Додатково було проведено порівняння незалежних вибірок за критерієм Манна-Уїтні для кожної копінг-стратегії окремо (табл. 3.10), оскільки критерій Шапіро-Уїлка ($p < 0.001$) засвідчив відхилення розподілів від нормального.

Результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у стратегіях, фокусованих на проблемі, зокрема інструментальній підтримці та позитивному рефреймінгу. У сфері емоційно-орієнтованих копінгів також виявлено відмінності: жінки частіше звертаються до емоційної підтримки, вираження емоцій, гумору та прийняттю. Натомість для унікаючих стратегій копінгу істотних відмінностей між групами не виявлено. Отримані дані можуть відображати певні культуральні та статеві особливості, де чоловіки можуть занижувати вираження емоцій або звернення за підтримкою під впливом соціальних норм. Також, у майбутніх дослідженнях, доцільно розглянути гіпотизу про відносно обмежене використання чоловіками традиційних стратегій подолання стресу, а також можливе залучення ними альтернативних способів, не охоплених застосованою методикою.

**Тест порівняння незалежних вибірок (чоловіки та жінки) Манна-Уїтні по
копінг-стратегіям**

| Шкала | U-критерій | p-значення | Розмір ефекту (рангово-бісеріальний коефіцієнт кореляції) |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------|--|
| <i>Активне подання</i> | 4578.0 | 0.0511 | -0.153 |
| <i>Інструментальна підтримка</i> | 4386.5 | 0.0173 * | -0.188 |
| <i>Позитивний рефреймінг</i> | 4436.5 | 0.0237 * | -0.179 |
| <i>Планування</i> | 5277.5 | 0.7655 | -0.023 |
| <i>Емоційна підтримка</i> | 3515.5 | <0.001 *** | -0.349 |
| <i>Вираження емоцій</i> | 4148.5 | 0.0031 ** | -0.232 |
| <i>Гумор</i> | 3671.0 | <0.001 *** | -0.321 |
| <i>Прийняття</i> | 3486.0 | <0.001 *** | -0.355 |
| <i>Релігія</i> | 5321.5 | 0.8380 | -0.015 |
| <i>Самозвинувачення</i> | 6050.0 | 0.1301 | 0.120 |
| <i>Самовідволікання</i> | 4618.5 | 0.0638 | -0.145 |
| <i>Відмова</i> | 5486.0 | 0.8465 | 0.015 |
| <i>Вживання речовин</i> | 5873.0 | 0.2557 | 0.087 |
| <i>Поведінкове розмежування</i> | 5941.0 | 0.2042 | 0.099 |

Примітка: $p < 0.05$ (*); $p < 0.01$ (**); $p < 0.001$ (***)

3.3. Статистичний аналіз відмінностей психометричних показників у чоловіків за мобілізаційним статусом

Вибірка цивільних чоловіків була поділена на три групи відповідно до мобілізаційного статусу: військовозобов'язані без відстрочки (N = 38), з нестабільною відстрочкою (N = 18) та зі стабільною відстрочкою (N = 35). Інші категорії не були включені до порівняння (табл. 3.11) через недостатню кількість респондентів, що могло б знизити статистичну потужність аналізу.

Табл. 3.11.

Середні значення за психометричними методиками (військовозобов'язані чоловіки)

| Шкала | Середнє значення за категорією “чоловік, військовозобов'язана особа” | | |
|---------------------------------|---|------------------------|----------------------|
| | без відстрочки | нестабільна відстрочка | стабільна відстрочка |
| <i>PSS-10</i> | 26 | 25.4 | 21.1 |
| <i>DASS-21</i> (депресія) | 11.3 | 9.89 | 7.57 |
| <i>DASS-21</i> (тривожність) | 6.74 | 5.94 | 4.51 |
| <i>DASS-21</i> (стрес) | 11.8 | 11.1 | 8.8 |
| <i>CD-RISK-10</i> | 17.9 | 20.9 | 21.1 |

Перед проведенням порівняльного аналізу між групами було здійснено перевірку нормальності розподілу (табл. 3.12) та гомогенності дисперсії у всіх групах (табл. 3.13). На основі отриманих результатів, для аналізу відмінностей між групами за шкалою PSS-10 та субшкалами DASS-21 було застосовано непараметричний критерій Краскела–Уолліса, оскільки було виявлено порушення нормальності розподілу для цих показників. Оцінка відмінностей

між групами за показником стресостійкості (CD-RISK-10) була проведена на основі однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA).

Табл. 3.12.

**Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка
(військовозобов'язані чоловіки)**

| Шкала | р-значення за категорією “чоловік, військовозобов'язана особа” | | |
|---------------------------------|---|-----------------------|---------------------|
| | без відсрочки | нестабільна відсрочка | стабільна відсрочка |
| <i>PSS-10</i> | 0.024 * | 0.284 | 0.041 * |
| <i>DASS-21</i> (депресія) | 0.059 | 0.915 | 0.007 ** |
| <i>DASS-21</i> (тривожність) | 0.111 | 0.031 * | <.001 *** |
| <i>DASS-21</i> (стрес) | 0.517 | 0.234 | 0.015 * |
| <i>CD-RISK-10</i> | 0.581 | 0.717 | 0.215 |

Примітка: $p < 0.05(*)$; $p < 0.01(**)$; $p < 0.001(***)$

Табл. 3.13.

Перевірка гомогенності дисперсій за тестом Левена (військовозобов'язані чоловіки)

| Шкала | F | р-значення |
|------------------------------|--------|------------|
| <i>PSS-10</i> | 1.2021 | 0.306 |
| <i>DASS-21</i> (депресія) | 1.7219 | 0.185 |
| <i>DASS-21</i> (тривожність) | 1.6016 | 0.207 |
| <i>DASS-21</i> (стрес) | 4.0645 | 0.021 * |
| <i>CD-RISK-10</i> | 0.5524 | 0.578 |

Примітка: $p < 0.05(*)$; $p < 0.01(**)$; $p < 0.001(***)$

Результати критерію Краскела-Уолліса свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами за рівнем сприйнятого стресу PSS-10 ($\chi^2(2) = 9.70, p = 0.008$) та депресії DASS-21 ($\chi^2(2) = 8.95, p = 0.011$). Для показників тривожності ($\chi^2(2) = 4.62, p = 0.099$) та стресу за шкалою DASS-21 ($\chi^2(2) = 5.94, p = 0.051$) не виявлено статистично значущих відмінностей.

Пост-хок аналіз за методом Данна з поправкою Бонферроні (табл. 3.14, 3.15) показав, що військовозобов'язані респонденти без відстрочки мали вищі показники сприйнятого стресу ($p = 0.008, r = 0.353$) та депресії ($p = 0.009, r = 0.347$) порівняно з учасниками зі стабільною відстрочкою, в той час як інші порівняння були статистично незначущими ($p > 0.05$).

Візуально знайдені тенденції підтверджуються коробковими графіками (рис. 3.32, 3.33, 3.34, 3.35). Слід враховувати, що обмежений розмір окремих вибірок може впливати на достовірність висновків. Тому ці результати слід розглядати як попередні.

Табл. 3.14.

Результати пост-хок тесту Данна (PSS-10)

| Категорія | Категорія порівняння | Statistic | <i>p</i> -значення (скориговане) | <i>r</i> (розмір ефекту) |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------|----------------------------------|--------------------------|
| <i>без відстрочки</i> | <i>нестабільна відстрочка</i> | -0.468 | 1 | 0.0626 |
| <i>без відстрочки</i> | <i>стабільна відстрочка</i> | -3.02 | 0.008 ** | 0.353 |
| <i>нестабільна відстрочка</i> | <i>стабільна відстрочка</i> | -1.97 | 0.145 | 0.271 |

Примітка: $p < 0.05$ (*); $p < 0.01$ (**); $p < 0.001$ (***)

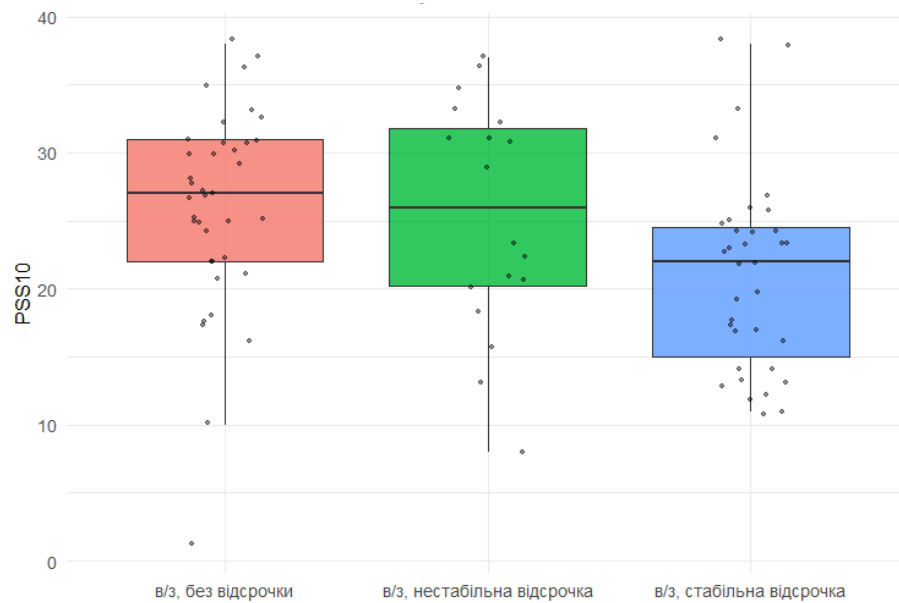


Рис. 3.32. Коробкові графіки порівняння груп військозобов'язаних чоловіків за шкалою PSS-10

Табл. 3.15.

Результати пост-хок тесту Данна (субшкала депресії DASS-21)

| Категорія | Категорія порівняння | Statistic | <i>p</i> -значення (скориговане) | <i>r</i> (розмір ефекту) |
|------------------------------|------------------------------|-----------|----------------------------------|--------------------------|
| <i>без відсрочки</i> | <i>нестабільна відсрочка</i> | -0.821 | 1 | 0.110 |
| <i>без відсрочки</i> | <i>стабільна відсрочка</i> | -2.97 | 0.009 ** | 0.347 |
| <i>нестабільна відсрочка</i> | <i>стабільна відсрочка</i> | -1.59 | 0.337 | 0.218 |

Примітка: $p < 0.05(*)$; $p < 0.01(**)$; $p < 0.001(***)$

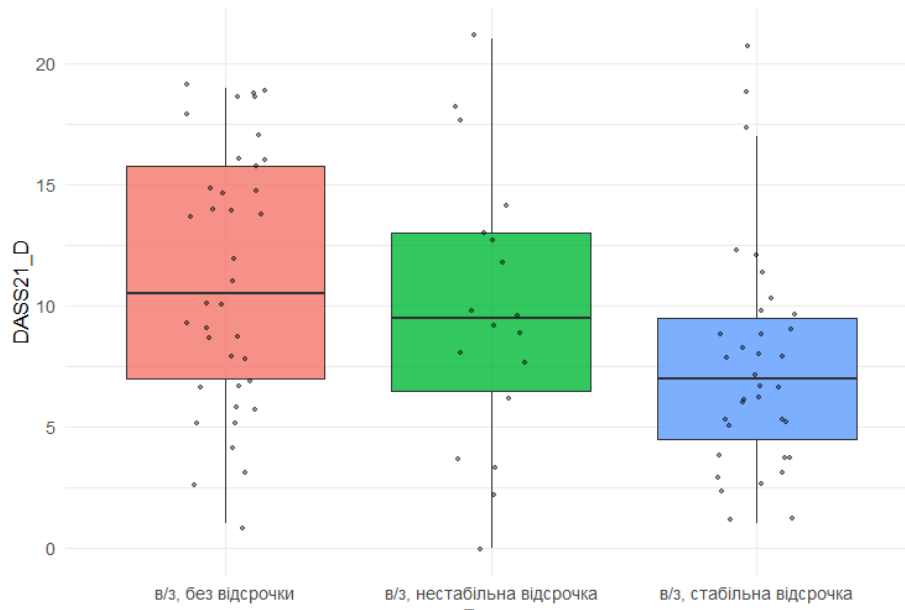


Рис. 3.33. Коробкові графіки порівняння груп військозобов'язаних чоловіків за сушкалою депресії методики DASS-21

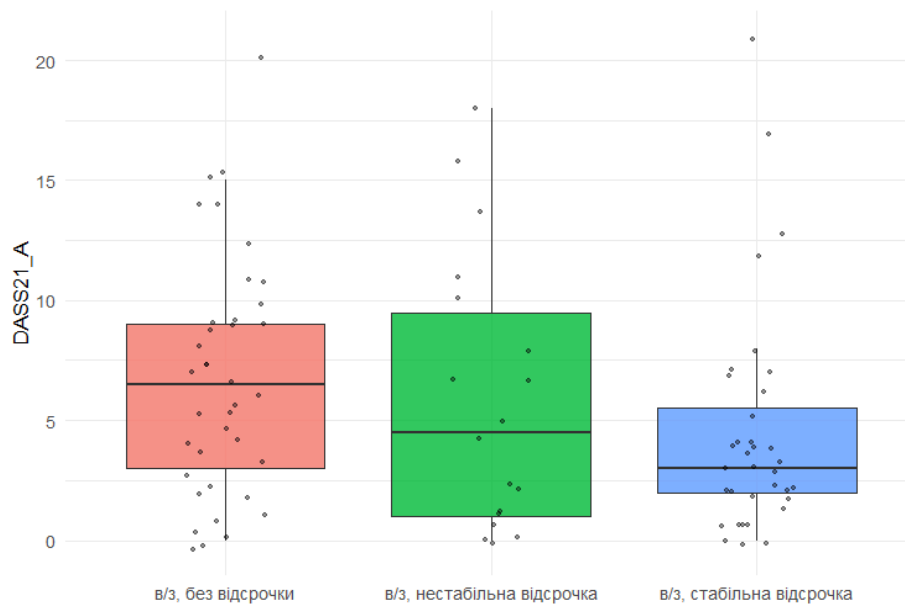


Рис. 3.34. Коробкові графіки порівняння груп військозобов'язаних чоловіків за сушкалою тривожності методики DASS-21

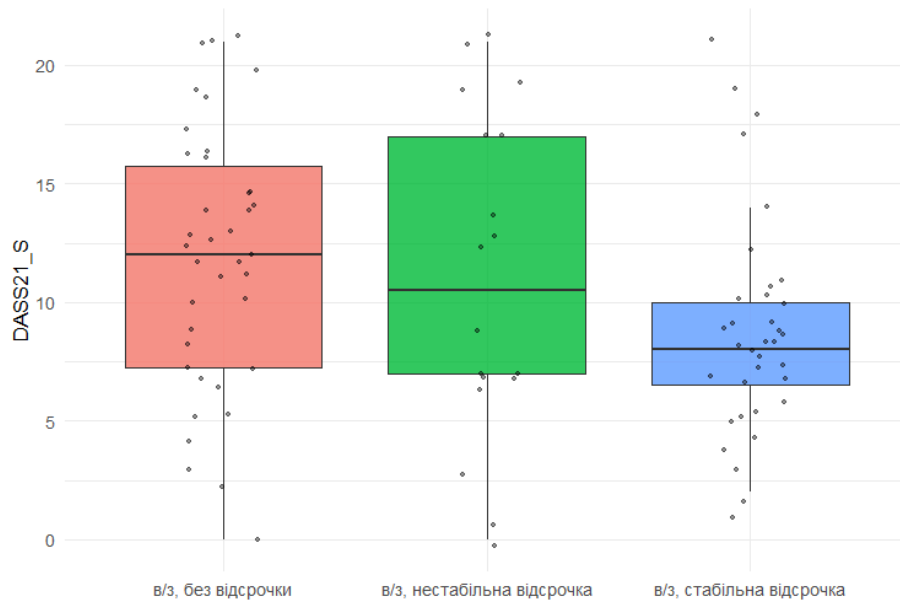


Рис. 3.35. Коробкові графіки порівняння груп військозобов'язаних чоловіків за сушкалою стресу методики DASS-21

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за показником стресостійкості (шкала CD-RISK-10) свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами ($F(2, 88) = 1.39, p = 0.255$). Відповідно, пост-хок тест Тьюкі (табл. 3.16) не виявив значущих попарних відмінностей. Візуалізація коробкових графіків (рис. 3.36) підтверджує відсутність суттєвих розбіжностей.

Табл. 3.16.

Результати пост-хок тесту Тьюкі (PSS-10)

| Категорія | Категорія порівняння | p -значення (скориговане) | <i>Cohen's d</i> |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------|
| <i>без відсрочки</i> | <i>нестабільна відсрочка</i> | 0.456 | -0.328 |
| <i>без відсрочки</i> | <i>стабільна відсрочка</i> | 0.280 | -0.363 |
| <i>нестабільна відсрочка</i> | <i>стабільна відсрочка</i> | 0.998 | -0.016 |

Примітка: $p < 0.05(*)$; $p < 0.01(**)$; $p < 0.001(***)$

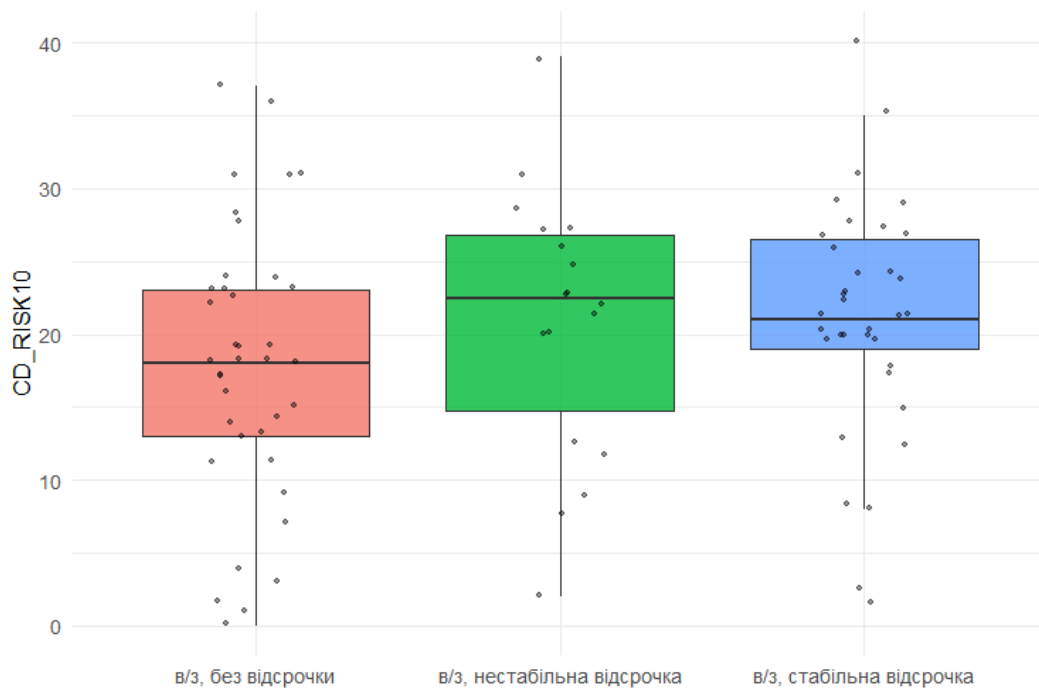


Рис. 3.36. Коробкові графіки порівняння груп військовопов'язаних чоловіків за шкалою CD-RISK-10

3.4. Кореляційний аналіз психометричних показників на вибірці чоловіків

Кореляційний аналіз між психометричними показниками був проведений для вибірки чоловіків. Оскільки значна частина даних не відповідала нормальному розподілу (за критерієм Шпіро-Уїлка, $p < 0.05$), для оцінки кореляційних зв'язків було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Як і очікувалося на основі попередніх теоретичних напрацювань, виявлено сильну позитивну кореляцію між рівнем сприйнятого стресу, тривожністю, депресією та психологічним дистресом війни (табл. 3.17).

Також була виявлена сильна негативна кореляція (табл. 3.18) між показниками депресії, тривоги, стресу та ресурсним показником стресостійкості. Це свідчить про те, що вищий рівень стресостійкості у респондентів пов'язаний з нижчим проявом описаних характеристик.

Крім того, у таблиці 3.18 відмічена помірна негативна статистично значуща кореляція між показниками стресу, депресії та тривоги та рівнем

суб'єктивного контролю. Це вказує на зв'язок вищого рівня інтернального локусу контролю зі зменшенням вираженості симптомів депресії, тривоги та стресу.

Табл. 3.17.

Кореляційна матриця Спірмена (PSS-10, DASS-21, ПДСВ)

| | PSS-10 | DASS-21 (депресія) | DASS-21 (тривога) | DASS-21 (стрес) | ПДСВ |
|-------------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------|
| PSS-10 | - | 0.825*** | 0.735*** | 0.829*** | 0.617*** |
| DASS-21 (депресія) | 0.825*** | - | 0.706*** | 0.830*** | 0.483*** |
| DASS-21 (тривога) | 0.735*** | 0.706*** | - | 0.797*** | 0.581*** |
| DASS-21 (стрес) | 0.829*** | 0.830*** | 0.797*** | - | 0.548*** |
| ПДСВ | 0.617*** | 0.483*** | 0.581*** | 0.548*** | - |

Примітка: $p < 0.05$ (); $p < 0.01$ (**); $p < 0.001$ (***)*

Табл. 3.18.

**Часткова кореляційна матриця Спірмена (PSS-10, DASS-21, ПДСВ до
CD-RISK-10, рівень суб'єктивного контролю)**

| | CD-RISK-10 | Рівень суб'єктивного контролю |
|---------------------------|-------------------|--|
| PSS-10 | -0.611*** | -0.404*** |
| DASS-21 (депресія) | -0.628*** | -0.484*** |
| DASS-21 (тривога) | -0.520*** | -0.394*** |
| DASS-21 (стрес) | -0.531*** | -0.393*** |
| ПДСВ | -0.395*** | -0.320*** |

Примітка: $p < 0.05$ (); $p < 0.01$ (**); $p < 0.001$ (***)*

Додатково, слід зазначити, що показники стресостійкості (CD-RISK-10) та суб'єктивного контролю мають помірний статистично значущий кореляційний зв'язок ($r = 0.453$, $p < 0.001$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень суб'єктивного контролю демонстрували цивільні чоловіки, тим вищий був їхній рівень стресостійкості, і навпаки.

При дослідженні взаємозв'язків між психоемоційним станом, рівнем стресу та різними типами копінг-стратегій у вибірці цивільних чоловіків, було виявлено (табл. 3.19):

- Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії демонструють слабкий і помірний негативний статистично значущий зв'язок із показниками стресу, депресії та тривоги, а також помірний позитивний зв'язок із стресостійкістю.

- Унікаючі копінги показали помірні та сильні кореляції з показниками стресу, депресії та тривоги, а також ці стратегії мають негативний (слабкий на межі з помірним) зв'язок із стресостійкістю.

- Емоційно-орієнтовані копінги не виявили статистично значущого зв'язку з рівнем стресу та тривоги, натомість спостерігався слабкий негативний зв'язок з симптомами депресії. Також було виявлено помірну позитивну кореляцію з рівнем стресостійкості.

- Показник психологічного дистресу війни продемонстрував лише один статистично значущий зв'язок - помірну позитивну кореляцію з унікаючими копінгами.

Загалом, у висновку можна зазначити, що використання копінгів, фокусованих на проблемі та емоціях, має позитивний зв'язок з рівнем стресостійкості, що вказує на їх потенційно адаптивну функцію. При інтерпретації важливо враховувати, що теоретично, у групі емоційно-орієнтованих копінгів також були присутні потенційно дезадаптивні стратегії, такі як самозвинувачення. Стратегії уникнення, ймовірно, відіграють дезадаптивну роль, що підтверджується статистично значущими кореляціями з показниками психоемоційного стану, стресу, стресостійкості.

Хоча встановлені кореляції не вказують на причинно-наслідкові зв'язки, вони є корисними маркерами при розробці програм підтримки психологічного благополуччя цивільних чоловіків під час війни.

Табл. 3.19.

Часткова кореляційна матриця Спірмена (PSS-10, DASS-21, ПДСВ, CD-RISK-10 до субшкал методики Brief-COPE)

| | Копінг, фокусований на проблемі | Копінг, фокусований на емоціях | Уникаючий копінг |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------|
| PSS-10 | -0.249** | -0.185 | 0.544*** |
| DASS-21 (депресія) | -0.305** | -0.231* | 0.434*** |
| DASS-21 (тривога) | -0.235* | -0.045 | 0.372*** |
| DASS-21 (стрес) | -0.205* | -0.141 | 0.413*** |
| ПДСВ | -0.091 | 0.023 | 0.410*** |
| CD-RISK-10 | 0.483*** | 0.354*** | -0.296** |

Примітка: $p < 0.05$ (); $p < 0.01$ (**); $p < 0.001$ (***)*

Цікавим, є також зв'язок між показниками стресу та соціальної напруженості. На основі аналізу (табл. 3.20) виявлена наявність позитивно сильного статистично значущого зв'язку між рівнем невдоволеності станом суспільства та показниками стресу, депресії, тривоги, дистресу, зумовленого війною.

Окрім цього, спостерігається помірна негативна кореляція між невдоволеністю станом суспільства та рівнем інтернальності локусу контролю. Це може вказувати на те, що відчуття контролю над подіями у власному житті пов'язані з рівнем невдоволеності станом суспільства у цивільних чоловіків.

Що в свою чергу, може мати опосередкований вплив і на інші психологічні компоненти.

Також виявлено помірну позитивну кореляцію між вираженістю простестних настроїв у суспільстві та рівнем дистресу, пов'язаного з війною. Це може бути пов'язано з формуванням певного внутрішнього запиту на зміни, що виникає у відповідь на тривале переживання напруження війни та екзистенційну невизначеність серед цивільних чоловіків. Проте, це припущення потребує подальших досліджень.

Табл. 3.20.

Часткова кореляційна матриця Спірмена (PSS-10, DASS-21, ПДСВ, рівень суб'єктивного контролю до субшкал методики “Соціальна напруженість в українському суспільстві”)

| | Невдоволеність станом суспільства | Протестні настрої |
|--------------------------------------|--|--------------------------|
| PSS-10 | 0.639*** | 0.103 |
| DASS-21 (депресія) | 0.575*** | 0.141 |
| DASS-21 (тривога) | 0.572*** | 0.141 |
| DASS-21 (стрес) | 0.625*** | 0.192* |
| ПДСВ | 0.614*** | 0.308** |
| Рівень суб'єктивного контролю | -0.36*** | -0.06 |

Примітка: $p < 0.05$ (); $p < 0.01$ (**); $p < 0.001$ (***)*

3.5. Описова статистика за авторськими питаннями

Було проведено аналіз відповідей респондентів на питання авторської анкети (додаток И).

Переважна більшість опитаних (76.9%) зазначили, що їм близьке твердження “Я-українець/Я-українка”. Однак, також було зауважено наявність певних статевих відмінностей: серед жінок таких респонденток було 91.1%, тоді як серед чоловіків цей показник зменшився до 63.6%. Ці відмінності підтверджуються статистично на основі критерію хі-квадрат Пірсона ($\chi^2 = 23.962$, $p < 0.001$, *Cramer's* $V_{(adj.)} = 0.33$). Ще 18.7% чоловіків вказали, що таке твердження їм не близьке, а 15.9% не змогли визначитись з відповіддю, 1.9% надали розгорнуту відповідь. На основі одного з припущень, такі статеві відмінності у результатах можуть бути пов'язані з унікальними викликами та психологічним навантаженням з яким довелось зіштовхнутись чоловікам в Україні. Для деяких осіб наявність інтенсивного соціального та державного тиску у поєднанні з особистими ризиками та страхами, що пов'язані з війною та участю у бойових діях, можуть призводити до переоцінки власної ціннісної системи, формувати потребу у пошуку нових внутрішніх опор та зумовлювати фокусування на розвитку власної ідентичності, яка частково або навіть повністю відокремлюється від національної.

Приблизно половина чоловіків (50.5%) зазначили, що в них відбувались зміни у сприйнятті себе як українця/українки в контексті воєнного стану, тоді як 48.6% чоловіків не відмітило таких змін. Серед жінок про зміни повідомило 65.3% респонденток.

Щодо відчуття відповідальності та обов'язку перед співгромадянами в ситуації захисту країни, більшість чоловіків (52.3%) зазначили на його відсутність, тоді як лише 29% відповіли ствердно. Серед жінок ситуація виглядає дещо інакше: 48.5% респонденток вказали на його наявність, 30.7% - на відсутність.

86% чоловіків-респондентів зазначили, що не мають достатньої фізичної та психологічної підготовки для військової служби. Схожа ситуація спостерігається і серед жінок - про це повідомили 87.1% респонденток.

У більше половини респондентів (54.2%) та респонденток (73.3%) є близькі, які приймають безпосередню участь у бойових діях. У приблизно половини респондентів обох статей є близькі, які загинули чи отримали поранення у бойових діях.

На питання “Чи вважаєте Ви зовнішніх ворогів України своїми особистими ворогами?” лише тритина чоловіків (36.4%) відповіли ствердно, ще 22.4% зазначили, що їм важко відповісти, а 7.5% відмовилися від відповіді. Ситуація серед жінок дещо інша: 62.4% відповіли ствердно, 11.9% - негативно.

3.6. Кореляційний аналіз авторських питань та значень психометричних шкал

Перед проведенням кореляційного аналізу між авторськими питаннями (додаток К) щодо мобілізаційних переживань (за шкалою Лікерта від 1 до 7) та основними психометричними показниками психоемоційного стану респондентів було проведено аналіз описових статистик (табл. 3.21). Зокрема, за критерієм Шапіро-Уїлка ($p < 0.05$), встановлено, що більшість питань не відповідають нормальному розподілу. У відповідях виявлено значну асиметрію, особливо серед чоловіків, що може свідчити про обмежену придатність використання авторського опитувальника для кількісного вимірювання досліджуваного феномена. Імовірно, у контексті теми мобілізації респонденти схильні давати чіткі та категоричні відповіді, що є саме по собі важливою характеристикою феномена у даному дослідженні і може бути індикатором актуальних переживань цивільних чоловіків. Проте це може створювати певні обмеження при проведенні кореляційного аналізу.

Загалом, для більш точної оцінки мобілізаційних переживань у майбутніх дослідженнях доцільно використовувати шкали з детальнішими варіантами

відповідей або додавати уточнення щодо частоти чи інтенсивності думок про мобілізацію.

Табл. 3.21.

Основні описові статистики авторських питань щодо мобілізаційних переживань

| № питання | M | | SD | | Mdn | |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| | чол. | жін. | чол. | жін. | чол. | жін. |
| 1 | 5.97 | 4.70 | 1.44 | 1.82 | 7 | 5 |
| 2 | 5.92 | 3.71 | 1.61 | 1.99 | 7 | 4 |
| 3 | 6.30 | 4.95 | 1.30 | 2.17 | 7 | 6 |
| 4 | 1.98 | 2.26 | 1.28 | 1.47 | 1 | 2 |
| 5 | 2.10 | 2.60 | 1.45 | 1.69 | 1 | 2 |
| 6 | 5.89 | 4.20 | 1.78 | 2.22 | 7 | 5 |
| 7 | 4.35 | 3.31 | 2.10 | 2.17 | 5 | 3 |
| 8 | 2.51 | 2.75 | 1.78 | 1.75 | 2 | 2 |
| 9 | 3.61 | 2.17 | 2.22 | 1.81 | 3 | 1 |
| 10 | 4.43 | 3.84 | 2.38 | 2.28 | 5 | 4 |
| 11 | 5.77 | 3.95 | 1.74 | 2.33 | 7 | 4 |

З огляду на вищезазанчене, для аналізу взаємозв'язків між змінними було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Також слід зазначити, що для більшості питань були наявні поодинокі викиди. Оскільки обраний метод є відносно нечутливим до таких значень і немає підтвердженої підозри у некоректності внесених даних респондентами, такі записи не вилучалися при подальшому аналізі.

У вибірці чоловіків за більшістю питань було виявлено статистично значущі слабкі або помірні кореляційні зв'язки (табл. 3.22). Варто зазначити, що при формуванні питань 4, 5 та 8 було закладено обернену за змістом

направленість у порівнянні з іншими пунктами опитувальника, що співпадає з наявністю негативних кореляцій (за умови їх статистичної значущості). Загалом отримані результати свідчать про наявність зв'язку між мобілізаційною напругою та загальним психоемоційним станом респондентів-чоловіків, а також їхнім переживанням загального дистресу війну.

Табл. 3.22.

Кореляційна матриця Спірмена між показниками стресу, психоемоційного стану та мобілізаційними переживаннями (вбірка чоловіків)

| | PSS-10 | DASS-21 (депресія) | DASS-21 (тривога) | DASS-21 (стрес) | ПДСВ |
|--------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------|
| Питання №1 | 0.384*** | 0.34*** | 0.373*** | 0.307** | 0.48*** |
| Питання №2 | 0.529*** | 0.456*** | 0.455*** | 0.471*** | 0.613*** |
| Питання №3 | 0.488*** | 0.405*** | 0.446*** | 0.434*** | 0.509*** |
| Питання №4 | -0.322*** | -0.325*** | -0.281** | -0.301** | -0.094 |
| Питання №5 | -0.379*** | -0.373*** | -0.379*** | -0.467*** | -0.391*** |
| Питання №6 | 0.409*** | 0.329*** | 0.32*** | 0.295** | 0.411*** |
| Питання №7 | 0.21* | 0.177 | 0.171 | 0.144 | 0.177 |
| Питання №8 | -0.157 | -0.097 | -0.124 | -0.151 | 0.047 |
| Питання №9 | 0.376*** | 0.28** | 0.321*** | 0.324*** | 0.282** |
| Питання №10 | 0.42*** | 0.309** | 0.396*** | 0.392*** | 0.361*** |
| Питання №11 | 0.502*** | 0.484*** | 0.437*** | 0.499*** | 0.541*** |

Примітка: $p < 0.05$ (); $p < 0.01$ (**); $p < 0.001$ (***)*

Окремо варто відмітити майже повну відсутність статистично значущих кореляцій за питанням №7 (“Чи відчуваєте Ви, що суспільство може негативно

оцінювати Ваше рішення не брати участь у бойових діях?”), яке було одним з питань для вивчення соціальних переживань в контексті мобілізації. Імовірно, така відсутність зв'язків може бути зумовлена різною інтерпретацією респондентам змісту питання, зокрема варіативністю в інтерпретації поняття “суспільство” - як узагальненого соціального середовища або ж як наближеного. На користь цього припущення виступає візуальний аналіз розподілу відповідей: де частина відповідей респондентів концентрується на одному полюсі шкали, тоді як інша - на протилежному.

У жінок кореляційні зв'язки мають інший характер (табл. 3.23). За більшістю пунктів не було виявлено статистично значущих зв'язків, проте варто звернути увагу на позитивний зв'язок між відчуттям невизначності щодо змін у законодавстві та показниками психоемоційного стану. Також за результатами аналізу шкали психологічного дистресу війни: майже за всіма пунктам наявні слабкі або помірні кореляції. Це свідчить про те, що переживання мобілізаційного характеру у жінок супроводжуються зростанням саме рівня дистресу, зумовленого війною. За іншими психометричними шкалами вимірювання стресу кореляційні тенденції менш виражені, проте наявні за певними пунктами.

Гіпотезою пояснення такого феномену виступає наявність додаткових переживань за знайомих та близьких чоловіків, що буде детальніше розглянуто в роботі під час аналізу відкритих відповідей.

Цікавим є також виявленні статистично значущі кореляції за питанням №7, де у чоловіків спостерігалася обернена картина. Це додатково може вказувати на підтвердження висунутого раніше припущення про специфіку сприйняття цього питання частиною респондентів-чоловіків.

Кореляційна матриця Спірмена між показниками стресу, психоемоційного стану та мобілізаційними переживаннями (вбірка жінок)

| | PSS-10 | DASS-21 (депресія) | DASS-21 (тривога) | DASS-21 (стрес) | ПДСВ |
|--------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------|
| Питання №1 | 0.381*** | 0.338*** | 0.277** | 0.377*** | 0.48*** |
| Питання №2 | 0.288** | 0.262* | 0.261* | 0.243* | 0.424*** |
| Питання №3 | 0.187. | 0.097 | 0.031 | 0.166 | 0.239* |
| Питання №4 | -0.105 | -0.004 | 0.136 | -0.131 | -0.093 |
| Питання №5 | -0.259* | -0.027 | -0.06 | -0.198. | -0.301** |
| Питання №6 | 0.213* | 0.157 | 0.039 | 0.281** | 0.224* |
| Питання №7 | 0.254* | 0.215* | 0.288** | 0.208* | 0.371*** |
| Питання №8 | -0.227* | -0.086 | 0.079 | -0.07 | -0.091 |
| Питання №9 | 0.137 | 0.161 | 0.241* | 0.083 | 0.331** |
| Питання №10 | 0.052 | 0.032 | 0.022 | 0.132 | 0.243* |
| Питання №11 | 0.256* | 0.117 | 0.243* | 0.307** | 0.45*** |

Примітка: $p < 0.05()$; $p < 0.01(**)$; $p < 0.001(***)$*

Додатково було проаналізовано наявність кореляцій з показниками стресостійкості та інтернальності локус-контролю у чоловіків (табл. 3.24). Загалом було виявлено статистично значущі зв'язки, які свідчать про тенденцію зменшення стресостійкості разом зі збільшенням рівня мобілізаційних переживань різного характеру - процесуального, соціального, особистісного (в тому числі на основі пов'язаних страхів). Це може вказувати на те, що в умовах війни та потенційних мобілізаційних заходів ресурси опору стресу можуть

виснажуватися. Проте встановлення причинно-наслідкового зв'язку потребує додаткових досліджень.

Табл. 3.24.

Кореляційна матриця Спірмена між показниками стресостійкості, локусу контролю та мобілізаційними переживаннями (вибірка чоловіків)

| | CD-RISK-10 | Рівень суб'єктивного контролю |
|--------------------|-------------------|--------------------------------------|
| Питання №1 | -0.256** | -0.334*** |
| Питання №2 | -0.363*** | -0.244* |
| Питання №3 | -0.309** | -0.189. |
| Питання №4 | 0.241* | 0.249** |
| Питання №5 | 0.197* | 0.118 |
| Питання №6 | -0.311** | -0.197* |
| Питання №7 | -0.058 | 0.12 |
| Питання №8 | 0.237* | 0.094 |
| Питання №9 | -0.197* | -0.11 |
| Питання №10 | -0.3** | -0.15 |
| Питання №11 | -0.348*** | -0.238* |

Примітка: $p < 0.05$ (); $p < 0.01$ (**); $p < 0.001$ (***)*

Також, за умови більш вираженого інтернального локусу контролю, чоловіки демонстрували менший рівень відчуття невизначеності щодо мобілізації (питання №1) та знижений рівень турботи щодо потенційної особистої залученої до військової служби (питання №2, 4, 6, 11). Це може свідчити про те, що внутрішнє відчуття контролю та потенційно більший вплив

на події можуть слугувати факторами, які будуть знижувати рівень мобілізаційної напруги і, відповідно, сприяти покращенню загального психоемоційного стану. Врахування цього аспекту може бути корисним при розробці психологічних стратегій підтримки цивільних чоловіків в умовах війни та супутньої мобілізації.

3.7. Аналіз питань за шкалою психологічного дистресу війни

Розрахований коефіцієнт α Кронбаха для шкали психологічного дистресу війни становить 0.85; у вибірці жінок - 0.89 та у вибірці чоловіків - 0.81. Окремо слід зазначити, що виключення питання №5 шкали (“Наскільки Ви боїтеся за майбутнє України”) призводить до підвищення коефіцієнта α Кронбаха у вибірці чоловіків з 0.81 до 0.87, що свідчить про покращення внутрішньої узгодженості шкали. У вибірці жінок подібної тенденції не спостерігається. Такий результат може вказувати на те, що зазначене питання змістовно відрізняється у сприйнятті саме цивільних чоловіків порівняно з іншими твердженнями шкали психологічного дистресу війни.

Виходячи з цього, було вирішено провести тест порівняння незалежних вибірок. Аналіз описової статистики (табл. 3.25) попередньо засвідчує нижчі середні значення за питанням №5 у вибірці чоловіків.

Також, за критерієм Шапіро-Уїлка жоден з пунктів не продемонстрував наявність нормального розподілу ($p < 0.001$), тому був застосований критерій Манна-Уїтні для порівняння незалежних вибірок (табл. 3.26). Альтернативна гіпотеза передбачала, що показники чоловіків і жінок відрізняється (μ жінок \neq μ чоловіків). Отримані результати свідчать про статистично значущі відмінності за пунктами шкали психологічного дистресу війни №2 (“Наскільки Ви боїтеся за власне життя та здоров’я”) та №4 (“Наскільки Ви боїтеся за власне майбутнє”), де чоловіки мали вищі рангові оцінки, ніж жінки. Натомість за пунктом №5 (“Наскільки Ви боїтеся за майбутнє України”) чоловіки продемонстрували нижчі оцінки порівняно з жінками. Усі виявлені відмінності

супроводжувались слабкою силою ефекту ($r < 0.3$) за рангово-бісеріальним коефіцієнтом кореляції.

Табл. 3.25.

**Основні описові статистики показників шкали психологічного дистресу
війни**

| № питання | M | | SD | | Mdn | |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| | чол. | жін. | чол. | жін. | чол. | жін. |
| 1 | 7.21 | 6.76 | 2.39 | 2.37 | 8 | 7 |
| 2 | 6.93 | 5.74 | 2.82 | 2.53 | 8 | 6 |
| 3 | 7.92 | 7.59 | 2.44 | 2.44 | 9 | 8 |
| 4 | 7.81 | 6.50 | 2.43 | 2.72 | 8 | 7 |
| 5 | 6.16 | 7.29 | 3.22 | 2.55 | 7 | 8 |
| 6 | 8.02 | 7.62 | 2.36 | 2.35 | 9 | 8 |

Табл. 3.26.

**Тест порівняння незалежних вибірок (чоловіки та жінки) Манна-Уїтні за
шкалою ПДСВ**

| № питання | U-критерій | p-значення | Розмір ефекту (рангово-бісеріальний коефіцієнт кореляції) |
|-----------|------------|------------|---|
| 1 | 6091.0 | 0.109 | 0.127 |
| 2 | 6868.0 | <.001 *** | 0.271 |
| 3 | 5957.0 | 0.192 | 0.102 |
| 4 | 7005.5 | <.001 *** | 0.296 |
| 5 | 4437.5 | 0.024 * | -0.179 |
| 6 | 6001.0 | 0.155 | 0.111 |

Примітка: p < 0.05(); p < 0.01(**); p < 0.001(***)*

З метою пояснення отриманих результатів були висунуті наступні міркування:

- цивільні чоловіки демонструють вищий рівень переживання за власне життя та майбутнє, при цьому рівень турботи за близьких осіб є порівняно схожим із жіночою вибіркою;
- можливо присутня тенденція до формування більш індивідуалістичних цінностей у чоловіків, на відміну від орієнтації на національні ідеї;
- це може пояснювати відмінності у сприйнятті майбутнього країни між чоловіками та жінками;
- окрім того, різний рівень соціальної напруженості, зокрема в контексті мобілізаційного навантаження, може по-різному впливати на психологічний стан представників різних статей.

3.8. Представлення якісних даних респондентів за проблематикою дослідження

При описі змін у своєму сприйнятті себе як українця/українки в контексті повномасштабної війни в Україні респонденти зазначали зростання патріотичних почуттів, зміну мови спілкування тощо.

На запитання щодо змін у рівні внеску в захист України частина респондентів повідомляла про зменшення доходів, що зумовило скорочення фінансової підтримки Збройних сил України. Деякі респонденти також зазначали зниження мотивації долучатися до військової справи через певний проміжок часу після початку повномасштабного вторгнення. Окремі відповіді демонстрували почуття відчаю та безнадії щодо можливості змінити ситуацію.

Відповідаючи на відкриті запитання, зокрема: «Що для Вас є найбільшим джерелом стресу у зв'язку з мобілізацією?», респонденти висловлювали побоювання, пов'язані з військовою службою, такі як: нехтування спеціальними знаннями та навичками, ігнорування захворювань, безстроковість служби,

невизначеність, протиріччя власним цінностям тощо. Серед інших факторів респонденти зазначали: подвійні стандарти, корупцію, відчай, втому, фізичну неготовність, відчуття примусу та відсутність альтернатив, бажання абстрагуватися, зменшення сенсу захисту держави, втрату відчуття безпеки з боку держави та суспільства, “мовчання” суспільства, відсутність родинних зв’язків чи майнової прив’язаності до території України.

Окремо варто зазначити, що жінки висловлювали страх за близьких людей (синів, чоловіків), побоювання їхньої втрати, а також відчуття беззахисності щодо себе та родини. Це може свідчити про наявність спільних із чоловіками стресових факторів, які, однак, потребують окремої диференціації та подальшого дослідження.

3.9. Практичні рекомендації на основі результатів дослідження

Отримані результати дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя цивільних чоловіків в умовах війни та мобілізаційного тиску.

Одним з першочергових напрямків психологічних втручань має стати робота з підвищення ресурсної складової особистості, зокрема розвиток стресостійкості та суб’єктивного рівня контролю над ситуацією.

Також, доцільним є розвиток адаптивних копінг-стратегій, зокрема тих, що орієнтовані на пошук рішень та емоційну регуляцію. Важливим фактором у подоланні дистресу передбачається можливість залучення соціального оточення для підтримки особи в переживанні складної ситуації. Одночасно слід проводити роботу над поступовим переформатуванням менш адаптивних копінг-стратегій уникнення в більш конструктивні форми подолання.

Варто приділити увагу розвитку інтернального локусу контролю як одного з важливих ресурсів психологічної стабільності, що пов’язаний зі зниженням рівня дистресу, тривожних і депресивних симптомів.

Доцільним є застосування терапії прийняття та усвідомлення, технік когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-підходу, а також програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та емоційної обізнаності.

Окрему увагу слід приділити розбудові та укріпленню системи соціальної підтримки як на індивідуальному рівні (через близьке оточення, родину, друзів), так і на суспільному (через розвиток спільнот підтримки, соціальної згуртованості, зменшення стигматизації та тиску).

Також важливим напрямком є психоедукаційні ініціативи, зважаючи на те, що близько половини опитаних чоловіків не вбачають потреби у зверненні по психологічну підтримку. Це свідчить про необхідність системної роботи у формуванні культури психологічної турботи серед цивільних чоловіків.

Висновки до розділу III

У межах цього дослідження було виявлено, що цивільні чоловіки в середньому показали вищий рівень сприйнятого стресу та знижену стресостійкість порівняно з жінками. Водночас рівні тривожності та депресії у чоловіків та жінок залишалися приблизно на одному рівні.

Результати критерію Краскела-Уолліса, проведеного на вибірці чоловіків, засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між групами за мобілізаційним статусом у рівнях сприйнятого стресу (PSS-10) та депресії (DASS-21). Для показників тривожності та стресу за шкалою DASS-21 не виявлено статистично значущих відмінностей. Пост-хок аналіз за методом Данна з поправкою Бонферроні показав, що військовозобов'язані респонденти без відстрочки мали вищі показники сприйнятого стресу та депресії порівняно з учасниками зі стабільною відстрочкою. Інші порівняння були статистично незначущими.

Аналіз авторських питань щодо мобілізаційних переживань серед чоловіків показав статистично значущу пов'язаність з рівнями тривожності, депресії, стресу та стресостійкості. Це може свідчити про специфічний вплив

актуальних подій на чоловіків, зокрема через мобілізаційні вимоги та суспільний тиск, спрямований переважно на цю групу.

Загалом, отримані результати підкреслюють необхідність подальшого вивчення мобілізаційного впливу з психологічної точки зору, формують первинне уявлення про структуру переживань цивільних чоловіків та окреслюють можливі напрямки для розвитку стратегій підтримки психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

Війна негативно впливає на психічне здоров'я, сприяє підвищенню рівня стресу, тривоги, депресії та виснажує внутрішні ресурси людини. Додатковим джерелом напруги можуть виступати мобілізаційні заходи, які переважно стосуються чоловіків. Їхній вплив на психіку досі залишається недостатньо вивченим як в Україні, так і за її межами. Більшість наявних досліджень не враховує мобілізаційний контекст, що ускладнює розуміння специфіки переживань цивільних чоловіків.

У межах цієї роботи було проведено онлайн-опитування за допомогою сервісу Google Forms. Зібрані емпіричні дані проаналізовано та сформовано відповідні висновки.

У період тривалого воєнного стану (на момент збору даних він тривав 2 роки і 9 місяців) було виявлено, що цивільні чоловіки у середньому демонстрували вищий рівень сприйманого стресу та нижчий рівень стресостійкості порівняно з жінками. Зазначені відмінності є статистично значущими, що підтверджується результатами тестів для незалежних вибірок. Водночас, відмінності в рівнях депресії та тривожності не були виявлені. Це частково узгоджується з даними попередніх досліджень, проте не відповідає результатам, згідно з якими жінки демонстрували вищі показники депресивних і тривожних проявів. Відмінності отриманих результатів від попередніх досліджень можуть пояснюватися введенням контексту мобілізаційного впливу під час проведення опитування, що, ймовірно, зумовило охоплення іншої цільової групи респондентів-чоловіків.

Результати показують наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками і жінками у стратегіях подолання стресу, а саме проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих: жінки частіше звертаються до інструментальної підтримки, позитивного переосмислення, емоційної підтримки, вираження емоцій, гумору та прийняття. Ці результати можуть

свідчити про культуральні та статеві особливості: чоловіки під впливом соціальних норм можуть рідше виражати емоції чи звертатися за допомогою.

Одним із результатів дослідження є те, що 12% респондентів-чоловіків не змогли чітко визначити свій мобілізаційний статус. Ця невизначеність може бути маркером інформаційної або правової дезорієнтації, що, у свою чергу, потенційно впливає на рівень стресу, тривожності та інші психоемоційні показники.

Було виявлено статистично значущу відмінність у рівнях стресу та депресії між чоловіками, які мають стабільну відстрочку від мобілізації, та тими, хто не має відстрочки взагалі. Респонденти другої групи демонстрували вищі значення за обома показниками. Натомість за рівнями тривожності та стресостійкості відмінностей не виявлено. Ймовірно, такі результати можуть бути пов'язані із впливом суб'єктивного відчуття життєвої стабільності та передбачуваності.

Додатково, на основі аналізу авторських питань, що стосуються мобілізаційних переживань, у вибірці чоловіків була виявлена позитивна кореляція між відповідями респондентів та рівнями стресу, тривожності й депресії. У більшості випадків ці зв'язки мають помірну силу, що свідчить про загальну пов'язаність між мобілізаційною напругою та загальним психоемоційним станом. Отримані результати формують початкове уявлення про структуру переживань цивільних чоловіків у контексті мобілізаційного впливу.

Крім того, аналіз відповідей жінок на відкриті питання, а також на запитання, пов'язані з мобілізаційними переживаннями, свідчить про наявність у них суміжних із чоловіками стресових факторів. Попри меншу безпосередню залученість жінок до мобілізаційних процесів, ці фактори потенційно можуть впливати на їхній психоемоційний стан та рівень стресу. Однак, це потребує окремої диференціації та подальшого дослідження.

Методологічні висновки включають спостереження, згідно з яким результати аналізу авторських питань вказують на значну асиметрію розподілу

відповідей, що може свідчити про те, що шкала Лікерта з оцінками від 1 до 7 не зовсім підходить для оцінки мобілізаційних переживань. Для більш точної оцінки мобілізаційних переживань у майбутніх дослідженнях доцільно використовувати шкали з детальнішими варіантами відповідей або додавати уточнення щодо частоти чи інтенсивності думок про мобілізацію.

Для вибірки цивільних чоловіків було встановлено наявність статистично значущих зв'язків між зниженням рівня стресостійкості та зростанням вираженості симптомів депресії, тривоги та стресу, а також мобілізаційних переживань різного характеру - процесуального, соціального, особистісного. Подібна тенденція спостерігається і щодо локусу контролю: при більш вираженому показнику інтернальності респонденти-чоловіки демонстрували нижчий рівень симптомів депресії, тривоги та стресу, а також зменшене відчуття невизначеності щодо потенційної мобілізації. Отримані результати можуть свідчити про виснаження психологічних ресурсів у контексті війни та мобілізаційного тиску, тому цей аспект доцільно враховувати при наданні психологічної підтримки.

Окремо слід зазначити, що у чоловіків було виявлено вищий рівень невдоволеності станом суспільства порівняно з жінками, хоча в обох вибірках цей показник відповідав високому рівню вираженості. Це може слугувати свідченням на користь наявності соціального компонента в структурі переживань цивільних чоловіків. Крім того, результати дають підставу припускати наявність тенденції до формування та розвитку індивідуалістичних ціннісних орієнтацій серед цивільних чоловіків, на відміну від спрямованості на колективні або національні ідеї.

Підсумовуючи, отримані результати вказують на підвищений рівень психоемоційного навантаження у цивільних чоловіків, що, ймовірно, пов'язаний з гендерно-специфічними вимогами воєнного часу та супутнім мобілізаційним тиском. Дане дослідження формує початкове уявлення про структуру переживань цивільних чоловіків та створює підґрунтя для подальшого вивчення даної тематики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20>
2. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
3. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The social psychology of health*, 31-67.
4. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
5. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
6. Daza, F. (2022). Ukrainian Nonviolent Civil Resistance in the face of war: Analysis of trends, impacts and challenges of nonviolent action in Ukraine between February and June 2022. *ICIP & Novact (Barcelona)*.
7. Del Giudice, M., Buck, C. L., Chaby, L. E., Gormally, B. M., Taff, C. C., Thawley, C. J., Vitousek, M. N., & Wada, H. (2018). What Is Stress? A Systems Perspective. *Integrative and Comparative Biology*, 58(6), 1019–1032. <https://doi.org/10.1093/icb/icy114>
8. Del Giudice, M., Ellis, B. J., & Shirtcliff, E. A. (2011). The Adaptive Calibration Model of stress responsivity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(7), 1562–1592. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.11.007>
9. Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., Kano, Y., & Skokauskas, N. (2024). Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. *JAMA Pediatrics*, 178(5), 480–488. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295>

10. Haletska, I., Klimanska, M., & Perun, M. (n.d.). *DASS-21 шкала депресії, тривожності та стресу* [PDF]. Retrieved November 11, 2024, from https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/DASS-21_ua_about.pdf
11. Haletska, I., Klimanska, M., & Perun, M. (n.d.). *Ukrainian translation of the DASS21*. Retrieved November 11, 2024, from <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/Ukrainian.htm>
12. Halian, I, Halian, O, & Myshchyshyn, M. (2024). Coping Strategies in the Behavioral Models of Youth in Martial Law Conditions. *Insight the Psychological Dimensions of Society*, 12, 44–65. <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2024-12-17>
13. Hobfoll, S. (2014). Resource caravans and resource caravan passageways. *Intervention: Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas*, 12 (4), 21-32. <https://doi.org/10.1097/wtf.0000000000000067>
14. Kastrup, M. C. (2006). Mental health consequences of war: gender specific issues. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 33–34.
15. Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal Relationship Between Stressful Life Events and the Onset of Major Depression. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 837–841. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.6.837>
16. Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. (2023). Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1190465. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465>
17. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>
18. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Korchakova, N., & Pavlova, I. (2024). Impact of War on Ukrainian University Students and Personnel: Repeated

Cross-Sectional Study. *Journal of Loss and Trauma*, 1–17.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2433990>

19. Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>

20. Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)

21. Martsenkovskiy, D., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., Bondjers, K., Fox, R., Karatzias, T., Martsenkovska, I., Martsenkovsky, I., Pfeiffer, E., Sachser, C., Vallières, F., & Hyland, P. (2024). Mental health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*, 67(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.12>

22. McEwen, B. S. (1998). Protective and Damaging Effects of Stress Mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179.
<https://doi.org/10.1056/nejm199801153380307>

23. McEwen, B. S., & Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior*, 43(1), 2–15.
[https://doi.org/10.1016/s0018-506x\(02\)00024-7](https://doi.org/10.1016/s0018-506x(02)00024-7)

24. Moreno-Chaparro, J., Piñeros-Ortiz, S., Rodríguez-Ramírez, L., Urrego-Mendoza, Z., Garzón-Orjuela, N., & Eslava-Schmalbach, J. (2022). Mental health consequences of armed conflicts in adults: an overview. *Actas españolas de psiquiatria*, 50(2), 68–91.

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

26. Nath, S. (2022). Examining Militarized Masculinity, Violence and Conflict: Male Survivors of Torture in International Politics. *International Studies*, 59(1). <https://doi.org/10.1177/00208817221085446>

27. Palace, M., Zamazii, O., Terbeck, S., Bokszczanin, A., Berezovski, T., Gurbisz, D., & Szewjka, L. (2023). Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12493>
28. Poikolainen, K., Aalto-Setälä, T., Tuulio-Henriksson, A., Marttunen, M., & Lönnqvist, J. (2004). Fear of nuclear war increases the risk of common mental disorders among young adults: a five-year follow-up study. *BMC Public Health*, 4, 42. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-4-42>
29. Predko, V., Schabus, M., & Danyliuk, I. (2023). Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326>
30. Romero, L. M., Dickens, M. J., & Cyr, N. E. (2009). The reactive scope model — A new model integrating homeostasis, allostasis, and stress. *Hormones and Behavior*, 55(3), 375–389. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2008.12.009>
31. Rose, S. (2024). Nation of heroes: state stigmatisation of Ukrainian men who flee the war. *Critical Studies on Security*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/21624887.2024.2398848>
32. Rozanov, V., Frančišković, T., Marinić, I., Macarenco, M.-M., Letica-Crepulja, M., Mužinić, L., Jayatunge, R., Sisask, M., Vevera, J., Wiederhold, B., Wiederhold, M., Miller, I., & Pagkalos, G. (2018). Mental Health Consequences of War Conflicts. *Advances in Psychiatry*, 281–304. https://doi.org/10.1007/978-3-319-70554-5_17
33. Scholte, W. F. (2004). Mental Health Symptoms Following War and Repression in Eastern Afghanistan. *JAMA*, 292(5), 585. <https://doi.org/10.1001/jama.292.5.585>
34. Sheather, J. (2022). As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ*, 376. <https://doi.org/10.1136/bmj.o499>

35. Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567–592. [https://doi.org/10.1016/s0306-4530\(03\)00091-x](https://doi.org/10.1016/s0306-4530(03)00091-x)
36. Zhdanova I., Shakhova O., & Rodenkova, V. (2023). Mental states dynamics in civilians during the war in Ukraine. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (74), 7-12. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-01>
37. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В., & Ткаченко, В. В. (2016). Експрес-опитувальник вивчення основних складових готовності військовослужбовців захищати Україну від військової агресії. *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник* (сс. 226-227). Київ: НДЦ ГП ЗСУ.
38. Барчі, Б. В. (2017). Лабораторне заняття № 2. Воля. Дослідження суб'єктивного контролю. *Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум. Частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія* (сс. 8–12). Мукачево: МДУ.
39. Вельдбрехт, О., & Тавровецька, Н. (2022). ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Журнал сучасної психології*, 2, 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
40. Верховна Рада України. (1992). *Про військовий обов'язок і військову службу: Закон України №2232-ХІІ* (ред. від 29.11.2024). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>
41. Верховна Рада України. (1995). *Про затвердження Правил перетинання державного кордону громадянами України: Постанова Кабінету Міністрів України № 57* (зі змінами від № 1536 від 31.12.2024). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/57-95-%D0%BF#Text>
42. Верховна Рада України. (2022). *Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України № 64/2022* (зі змінами від № 740/2024 від 28.10.2024). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>

43. ГАВРИЛЬКЕВИЧ, В., & ОЛІЙНИК, М. (2023). ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА ВІЙНУ. *Psychology Travelogs*, (3), 100–112. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-10>
44. Галецька, І., Кліманська М., & Климанська Л. (2022). ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСТРЕС ПЕРЕЖИВАННЯ ДЕВ'ЯТИ МІСЯЦІВ ВІЙНИ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ УКРАЇНИ. *Український психологічний журнал*, 2 (18), 45–67. [https://doi.org/10.17721/upj.2022.2\(18\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).3)
45. Галецька, І., Кліманська, М., & Климанська, Л. (2022). Психологічний дистрес переживання дев'яти місяців війни цивільним населенням України. *Український психологічний журнал*, 2(18), 45–67. [https://doi.org/10.17721/upj.2022.2\(18\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).3)
46. Журавльова, Л., & Хильченко, Л. (2023). СТАТЕВА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ОЗНАК СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Науковий часопис НПУ імені М П Драгоманова Серія 12 Психологічні науки*, 17–25. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2023.21(66).02)
47. Звір, Ю. (2023). *Особливості мотивації молоді до мобілізації* [Кваліфікаційна робота бакалавра]. Доступ через Lviv State University of Internal Affairs Institutional Repository. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6024>
48. Кузікова, С., Зливков, В., Лукомська, С., Щербак, Т., & Котух, О. (2024). *Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник*. Ніжин: ПП Лисенко М.М.
49. Наскалова, С., Антонюк-Щеглова, І., Бондаренко, О., Асанов, Е., Диба, І., Писарук, А., Мехова, Л., Богомаз, Л., Сліпченко, В., & Шатило, В. (2024). Маркери посттравматичного стресу у цивільних чоловіків та жінок різного віку під час російсько-української війни. *Фізіологічний журнал*, 70(5), 20-29. <https://doi.org/10.15407/fz70.05.020>
50. Олійник, М. (2023). *Гендерні особливості емоційного реагування особистості на війну* [Кваліфікаційна робота магістра]. Доступ через Хмельницький національний університет.

<https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2cb330a3-b3f3-4652-bb7e-1e2112d49803/content>

51. Патеюк, В. М. (2024). *Психологічні особливості особистісної сфери осіб, що ухиляються від мобілізації* [Неопублікована курсова робота магістра]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ.

52. ПОТАПЧУК, Є., & МІЩЕНКО, О. (2023). СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЖІНКАМИ ТА ЇХ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ. *Psychology Travelogs*, (3), 90–99. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9>

53. Савченко, О., & Михно, Т. (2023). Переживання соціальної напруженості в українському суспільстві: методика діагностики. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, 29(2-3), 86-94. <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.8>

54. Ткалич, А. О. (2024). *Гендерні особливості переживання страху під час війни* [Кваліфікаційна робота бакалавра]. Доступ через Інституційний репозитарій Запорізького національного університету. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/>

55. Хаустова, О. (2022). Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. *Психіатрія: погляд на проблему*, 4, 22–24.

56. Холліс, Д. (2024). *Під тінню Сатурна. Чоловічі психічні травми та їхнє зцілення*. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки. (Оригінальна праця опублікована у 1994)

57. Чачко, С., & Травініна, Є. (2024). Переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*, 35(74), 3, 67 - 74. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/10>

58. Чачко, С., & Ярославський, Д. (2023). ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ В УКРАЇНІ. *Перспективи та інновації науки*, 15(33). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-916-927](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927)

59. Школіна, Н., Шаповал, І., Орлова, І., Кедик, І., & Станіславчук М. (2020). АДАПТАЦІЯ ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ШКАЛИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10): АПРОБАЦІЯ У ХВОРИХ НА АНКІЛОЗИВНИЙ СПОНДИЛІТ. *Український ревматологічний журнал*, 80(2), 66-72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
60. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 10, 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

ДОДАТКИ

Додаток А

Блок соціодемографічних питань анкети дослідження

1. Ваш вік: *числове поле*
2. Ваша стать
 - чоловік
 - жінка
 - *(відкрита відповідь)*
3. Ваша поточна країна проживання
 - Україна
 - *(відкрита відповідь)*
4. Вкажіть Ваше громадянство
 - громадянство тільки України
 - громадянство України та іншої країни
 - немає громадянства України
5. Основний рід зайнятості
 - студент(-ка)
 - наймана особа
 - самозайнята особа/підприємець(-ця)
 - волонтер
 - військовослужбовець(-иця)
 - пенсіонер(-ка)
 - безробітний(-а)
 - у декретній відпустці
 - *(відкрита відповідь)*
6. Ваш фінансовий стан
 - брак коштів на базові потреби
 - вистачає на базові потреби, але не на більше
 - достатньо для комфортного життя
 - можу дозволити собі дорогі покупки

7. Найвищий рівень здобутої освіти
- базова (неповна) середня освіта (9 класів)
 - повна загальна середня освіта (11 класів)
 - базова вища освіта (бакалавр ВНЗ I-II рівнів акредитації - технікум, училище, коледж)
 - повна вища освіта (спеціаліст, магістр ВНЗ III-IV рівнів акредитації
 - університет, інститут)
 - аспірантура/науковий ступінь
8. Чи є у Вас діти?
- немає
 - одна дитина
 - дві дитини
 - троє і більше
9. Ваш поточний мобілізаційний статус
- є військовозобов'язаною особою (без відсрочки, бронювання)
 - є військовозобов'язаною особою (наявна НЕСТАБІЛЬНА відсрочка або бронювання - наприклад, без можливості подовження тощо)
 - є військовозобов'язаною особою (наявна СТАБІЛЬНА відсрочка або бронювання - наприклад, є можливість подовження тощо)
 - перебуваю на військовій службі
 - невійськовозобов'язана особа (у тому числі непридатна до військової служби)
 - не впевнений щодо свого статусу
 - *(відкрита відповідь)*
10. Ваші поточні плани щодо військової служби
- не планую мобілізуватися за власним бажанням ВЗАГАЛІ
 - планую мобілізуватися лише коли отримаю відповідну повістку
 - планую мобілізуватися найближчим часом
 - перебуваю на військовій службі
 - *(відкрита відповідь)*

Додаток Б

Шкала сприйманого стресу (PSS-10) - адаптована україномовна версія

Автори адаптації: Вельдбрехт Олена, Тавровецька Наталія

Інструкція для респондентів:

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб.

Варіанти відповідей для кожного твердження:

- 0 - ніколи
- 1 - майже ніколи
- 2 - іноді
- 3 - досить часто
- 4 - дуже часто

Анкета:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?

7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?

8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?

9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток В

Методика дослідження тривоги, депресії та стресу (DASS-21) - адаптована україномовна версія

Автори адаптації: Інна Галецька, Марина Кліманська, Марія Перун

Інструкція для респондентів:

Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть на скільки вказане стосувалося Вас протягом **ОСТАННЬОГО ТИЖНЯ**. Немає правильних чи неправильних відповідей, не витрачайте занадто багато часу на роздуми, вірним є те, що першим спадає на думку.

Варіанти відповідей для кожного твердження:

- 0 - Взагалі не стосувалося мене
- 1 - Стосувалося мене певною мірою або деякий час
- 2 - Стосувалося мене значною мірою або значну частину часу
- 3 - Стосувалося мене в дуже великій мірі або переважну більшість часу

Анкета:

1. Мені було важко зняти напругу
2. Я відчував/ла сухість у роті
3. Я взагалі не відчував/ла жодних позитивних емоцій
4. Я відчував/ла проблеми з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишку за відсутності фізичного навантаження)
5. Мені було важко змусити себе щось зробити
6. Я мав/мала схильність надто гостро реагувати на ситуації
7. Я відчував/ла тремор (наприклад, рук)
8. Я відчував/ла, що витрачаю дуже багато нервової енергії
9. Я хвилювався/лась, що в якійсь ситуації можу запанікувати чи виглядати по-дурному
10. Я відчував/ла, що мені нема чого чекати (в житті)

11. Я відчував/ла, що починаю надмірно хвилюватись
12. Мені було важко розслабитися
13. Я відчував/ла розчарування та сум
14. Я нетерпляче ставився/лась до всього, що заважало мені займатися тим, що роблю
15. Я відчував/ла себе на межі паніки
16. Я не міг/не могла ні до чого проявляти ентузіазм
17. Я відчував/ла, що я нічого не вартую як людина
18. Я відчував/ла надмірну вразливість
19. Я помічав/ла, як б'ється моє серце за відсутності фізичного навантаження (наприклад, прискорення пульсу, перебої ритму)
20. Я відчував/ла страх без будь-якої причини
21. Я відчував/ла, що життя не має сенсу

Додаток Г

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK-10) - адаптована україномовна версія

Автори адаптації: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик,
М.А. Станіславчук

Інструкція для респондентів:

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Варіанти відповідей для кожного твердження:

- 0 - Зовсім невірно
- 1 - Дуже рідко вірно
- 2 - Іноді вірно
- 3 - Часто вірно
- 4 - Майже завжди вірно

Анкета:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Додаток Д

Опитувальник Brief-COPE - адаптована україномовна версія

Автори адаптації: Тетяна Яблонська, Олексій Верник, Гліб Гайворонський

Інструкція для респондентів:

Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Варіанти відповідей для кожного твердження:

- 1 - Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3 - Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

Анкета:

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.

11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Додаток Е

Методика "Дослідження суб'єктивного контролю" - україномовна версія

Автори розробки: Є. Ф. Бажін

Інструкція для респондентів:

Запропонований вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то виберіть відповідь - так (+), інакше — ні (-).

Пам'ятайте, що в тесті немає правильних і неправильних відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала вам на думку

Варіанти відповідей для кожного твердження: так (+), ні (-)

Анкета:

1. Просування по службових сходах більше залежить від сприятливого збігу обставин, ніж від здібностей людини
2. Більшість розлучень виникає тому, що люди не захотіли пристосовуватись один до одного
3. Хвороба — справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завойовувати симпатії інших людей
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною

9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролюють дії підлеглих, а не покладаються на їхню самостійність
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль
11. Коли я планую, то здебільшого вірю, що зможу здійснити свої плани
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінене іншими
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити
23. Думаю, що мій спосіб життя ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям домогтися успіху в своїх справах

25. Врешті-решт, за погане керівництво установою відповідають самі люди, які в ній працюють
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, які склалися в сім'ї
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними
29. Те, що зі мною трапляється, — це справа моїх власних рук
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше всього, не доклала достатньо зусиль для цього
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що я захочу
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті більше були винні інші люди, ніж я
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно одягати
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, поки проблема розв'яжеться сама по собі
36. Успіх - це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим
39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть з найбільшим бажанням

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей
44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі

Додаток Ж

Методика "Переживання соціальної напруженості в українському суспільстві"

Автори розробки: Савченко Олена, Михно Таїсія

Інструкція для респондентів:

Уважно прочитайте кожне висловлювання та оцініть, наскільки Ви особисто погоджуєтесь з ним

Варіанти відповідей для кожного твердження:

від 1 - абсолютно не погоджуюсь

до 7 - абсолютно погоджуюсь

Анкета:

1. Я відчуваю неможливість реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві
2. В українському суспільстві я лише частково чи недостатньо можу задовольняти власні потреби
3. Я відчуваю загрозу для свого життя в українському суспільстві (незалежно від того, звідки така загроза йде)
4. На даний момент мені важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві
5. Я маю бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності
6. Я не підтримую нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві
7. Я хочу чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які здійснюють негативний вплив на українське суспільство
8. Я можу охарактеризувати власне життя як нестабільне

9. Останнім часом я став(ла) більш агресивно поводитись, проявляти роздратування
10. На даний момент мої очікування майбутніх подій є достатньо негативними
11. Я відчуваю, що моє оточення не має можливості для реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві
12. Люди, які мене оточують, лише частково чи недостатньо задовольняють власні потреби
13. "Моє оточення відчуває загрозу для свого життя в українському суспільстві
14. (незалежно від того, звідки ця загроза йде)"
15. На даний момент людям з мого оточення важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві
16. Ті, хто мене оточує, мають бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності
17. Люди з мого оточення не підтримують нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві
18. Моє оточення хоче чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які здійснюють негативний вплив на українське суспільство
19. Оточуючі характеризують власне життя як нестабільне
20. Останнім часом люди з мого оточення стали більш агресивно поводитись, проявляти роздратованість
21. На даний момент моє оточення має достатньо негативні очікування майбутніх подій

Додаток 3

Шкала психологічного дистресу війни (ПДСВ) в Україні

Автори розробки: Інна Галецька, Марина Кліманська, 2022 рік

Інструкція для респондентів:

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

Анкета:

1. Рівень власної внутрішньої напруги (1 – абсолютно спокійний, 10 – відчуваю надзвичайно високу напругу).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

2. Наскільки Ви боїтеся за власне життя та здоров'я (1 – не відчуваю жодного страху, 10 – переживаю надзвичайно сильний страх).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

3. Наскільки Ви боїтеся за життя та здоров'я своїх близьких (1 – не відчуваю жодного страху, 10 – переживаю надзвичайно сильний страх).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

4. Наскільки Ви боїтеся за власне майбутнє (1 – не відчуваю жодного страху, 10 – переживаю надзвичайно сильний страх).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

5. Наскільки Ви боїтеся за майбутнє України (1 – не відчуваю жодного страху, 10 – переживаю надзвичайно сильний страх).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

6. Ваш рівень втоми від війни (1 – сповнений сил, 10 – цілком виснажений).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Додаток И

Авторський опитувальник для дослідження особистих переживань респондентів в контексті війни

1. Чи близьке Вам твердження "Я - українець/Я - українка"?
 - так
 - ні
 - не можу визначитись
 - *(відкрита відповідь)*
2. Чи відбувались зміни у Вашому сприйнятті себе українцем/українкою в контексті військового стану?
 - так
 - ні
 - *(відкрита відповідь)*
3. Опишіть, будь ласка, ці зміни та їх причини на Вашу думку (за бажанням)
4. Оцініть рівень свого внеску у загальний захист України (служба у війську, робота з військовими, волонтерство, фінансова підтримка, громадянська позиція тощо)

від 1 - не роблю ніякого внеску

до 7 - дуже сильний рівень залучення
5. На Вашу думку, чи змінився цей внесок протягом останнього часу?
 - збільшився
 - залишився без змін
 - зменшився
 - *(відкрита відповідь)*
6. Опишіть, будь ласка, ці зміни та їх причини на Вашу думку (за бажанням)

7. Чи відчуваєте Ви відповідальність або обов'язок перед співгромадянами у ситуації захисту країни?

- так
- ні
- не хочу відповідати
- *(відкрита відповідь)*

8. Чи виникають у Вас роздуми або занепокоєння щодо своєї ПОТОЧНОЇ участі у захисті країни?

- постійно
- досить часто
- інколи
- зовсім рідко/ніколи
- не хочу відповідати
- *(відкрита відповідь)*

9. Чи відчуваєте Ви, що маєте достатню фізичну та психологічну підготовку для військової служби?

- так
- ні
- не хочу відповідати
- *(відкрита відповідь)*

10. Чи проходите/проходили Ви додаткові навчання, щоб підвищити свою готовність до військової служби та оборони країни?

- так
- ні
- не хочу відповідати
- *(відкрита відповідь)*

11. Чи є у Вас близькі, які загинули чи отримали поранення у бойових діях?
- так
 - ні
 - не хочу відповідати
 - *(відкрита відповідь)*
12. Чи є у Вас близькі, які приймають безпосередню участь у бойових діях?
- так
 - ні
 - не хочу відповідати
 - *(відкрита відповідь)*
13. Чи вважаєте Ви зовнішніх ворогів України своїми особистими ворогами?
- так
 - ні
 - віжко відповісти
 - не хочу відповідати
 - *(відкрита відповідь)*
14. Я відчуваю, що мати готовність захищати країну є моїм особистим обов'язком
- повністю погоджуюсь
 - частково погоджуюсь
 - не погоджуюсь
 - важко відповісти
 - *(відкрита відповідь)*

15. Я відчуваю, що суспільство покладає на мене обов'язок мати готовність захищати країну

- повністю погоджуюсь
- частково погоджуюсь
- не погоджуюсь
- важко відповісти
- *(відкрита відповідь)*

Додаток К

Авторський опитувальник для дослідження мобілізаційних переживань респондентів

1. Чи відчуваєте Ви певну невизначеність стосовно можливих змін в законодавстві щодо мобілізації?

від 1 - зовсім ні

до 7 - дуже сильно, постійно про це думаю

2. Наскільки Вас турбує можливість мобілізації до участі у військових діях?

від 1 - зовсім ні

до 7 - дуже сильно, постійно про це думаю

3. Наскільки Вас турбує перспектива застосування фізичної сили в рамках мобілізаційних заходів?

від 1 - зовсім ні

до 7 - дуже сильно, постійно про це думаю

4. Як Ви оцінюєте свою можливу роль у досягненні успіху Збройних сил?

від 1 - моя роль не буде значущою

до 7 - моя роль буде надзвичайно важлива

5. Наскільки комфортно Ви почуваетесь у ситуаціях, коли від Вас очікують готовності захищати країну?

від 1 - дуже незручно

до 7 - повністю комфортно

6. Чи відчуваєте Ви, що військова служба може суперечити Вашим особистим цінностям або переконанням?

від 1 - зовсім не відчуваю

до 7 - відчуваю дуже гостро

7. Чи відчуваєте Ви, що суспільство може негативно оцінювати Ваше рішення не брати участь у бойових діях?

від 1 - зовсім не відчуваю

до 7 - відчуваю дуже гостро

8. Наскільки Ви відчуваєте, що суспільство потребує Ваших здібностей та навичок?

від 1 - зовсім не відчуваю

до 7 - я переконаний, що мої здібності абсолютно необхідні для суспільства

9. Чи відчуваєте Ви певний тиск з боку суспільства або оточення щодо необхідності вступу до війська?

від 1 - зовсім не відчуваю

до 7 - відчуваю дуже гостро

10. Чи відчуваєте Ви дискомфорт, коли інші використовують термін "ухилянт" щодо Вас або інших?

від 1 - зовсім не відчуваю

до 7 - відчуваю дуже гостро

11. Чи відчуваєте Ви страх, що Ваше залучення до війська може бути безсенсовним?

від 1 - зовсім не відчуваю

до 7 - відчуваю дуже гостро

12. Що для Вас є найбільшим джерелом стресу у зв'язку з мобілізацією?

(відкрита відповідь)

Додаток Л

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка

Табл. Л.1

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка (вибірка чоловіків)

| Шкала | Коефіцієнт W | p-значення |
|---|--------------|------------|
| <i>PSS-10</i> | 0.978 | 0.0765 |
| <i>DASS-21 (депресія)</i> | 0.960 | 0.0028 ** |
| <i>DASS-21 (тривожність)</i> | 0.911 | <0.001 *** |
| <i>DASS-21 (стрес)</i> | 0.967 | 0.0088 ** |
| <i>CD-RISK-10</i> | 0.984 | 0.2162 |
| <i>Копінг, фокусований на проблемі (Brief-COPE)</i> | 0.983 | 0.1929 |
| <i>Копінг, фокусований на емоціях (Brief-COPE)</i> | 0.990 | 0.6363 |
| <i>Уникаючий копінг (Brief-COPE)</i> | 0.983 | 0.1882 |
| <i>Рівень суб'єктивного контролю</i> | 0.986 | 0.3444 |
| <i>Невдоволеність станом суспільства</i> | 0.940 | <0.001 *** |
| <i>Протестні настрої</i> | 0.979 | 0.0860 |
| <i>Психологічний дистрес війни</i> | 0.946 | <0.001 *** |

Примітка: $p < 0.05(*)$; $p < 0.01(**)$; $p < 0.001(***)$

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка (вибірка жінок)

| Шкала | Коефіцієнт W | p-значення |
|---|---------------------|-------------------|
| <i>PSS-10</i> | 0.992 | 0.8223 |
| <i>DASS-21 (депресія)</i> | 0.957 | 0.0023 ** |
| <i>DASS-21 (тривожність)</i> | 0.911 | <0.001 *** |
| <i>DASS-21 (стрес)</i> | 0.985 | 0.3041 |
| <i>CD-RISK-10</i> | 0.986 | 0.3742 |
| <i>Копінг, фокусований на проблемі (Brief-COPE)</i> | 0.985 | 0.3167 |
| <i>Копінг, фокусований на емоціях (Brief-COPE)</i> | 0.988 | 0.4793 |
| <i>Уникаючий копінг (Brief-COPE)</i> | 0.986 | 0.3846 |
| <i>Рівень суб'єктивного контролю</i> | 0.987 | 0.4251 |
| <i>Невдоволеність станом суспільства</i> | 0.984 | 0.2836 |
| <i>Протестні настрої</i> | 0.968 | 0.0137 * |
| <i>Психологічний дистрес війни</i> | 0.963 | 0.0060 ** |

Примітка: $p < 0.05(*)$; $p < 0.01(**)$; $p < 0.001(***)$