**Емоційні стани українців під час війни**

Негрєй Дарʼя Романівна, студентка 2 курсу магістратури

Науковий керівник: Колесніченко Л.А. к.п.н., доцент

**Вступ**

Емоційні стани особистості є ключовими регуляторами психічного життя людини. Вони впливають на здатність до саморегуляції, вибір копінг-стратегій, соціальну взаємодію, прийняття рішень та формування уявлення про майбутнє. Особливої актуальності ця тема набуває в умовах війни, коли психологічне напруження стає хронічним, а особистість змушена долати виклики, що виходять за межі звичного досвіду – такі як втрата домівки, близьких, роботи, руйнування життєвих планів і необхідність постійної адаптації до небезпеки. Ці чинники формують специфічну конфігурацію емоційних переживань, часто призводячи до тривалих негативних емоційних станів, що можуть спричиняти або посилювати психічні розлади [1].

Водночас вивчення емоційних станів у період війни має не лише діагностичне, але й профілактичне значення – воно дозволяє виявити вразливі групи, розробити ефективні програми психологічної підтримки та втручання [3; 4]. У сучасних українських дослідженнях підтверджено, що ключовими факторами емоційної напруги є тривала соціальна невизначеність, втрата житла, травматичні досвіди втрат, а також відсутність надії на майбутнє [5]. Проведення емпіричного дослідження, яке охоплює широкий спектр психологічних показників, зокрема стрес, ПТСР, афективні стани, агресивність і життєві орієнтації, є особливо важливим у сучасних умовах.

**Метою дослідження стало** виявлення особливостей емоційних станів українців у період війни та аналіз їх взаємозв’язків із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), сприйнятим стресом, агресивністю, афективними станами та життєвими очікуваннями.

**Для досягнення поставленої мети** було використано п’ять стандартизованих психодіагностичних методик, на основі яких було проведено емпіричне дослідження: PCL-С опитувальник симптомів ПТСР [6]; тест агресивності Л.Г. Почебута [7]; PSQ опитувальник сприйнятого стресу [7]; ОПАНА опитувальник позитивного і негативного афекту [8]; LOT-R тест життєвих орієнтацій [9].

Вибірку склали 102 респонденти (81 жінка, 21 чоловік), які пройшли онлайн-опитування. Статистична обробка включала описову статистику, перевірку нормальності розподілу критерій Колмогорова-Смірнова, t-критерій Стьюдента, критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз коефіцієнт Спірмена.

**Отримані результати**

У результаті дослідження встановлено, що 48% респондентів (49 осіб із 102) мали рівень симптомів ПТСР, що перевищував діагностичний поріг (M = 43,25; SD = 13,84 за шкалою PCL-С). Високий рівень сприйнятого стресу зафіксовано у 42,2% опитаних (M = 28,90; SD = 6,97), ще 35,3% мали середній рівень, і 22,5% – низький. Найвищі значення спостерігалися за субшкалою перевантаження (M = 10,52), тоді як соціальна напруга (M = 8,67) та відсутність задоволення від власної поведінки (M = 9,72) залишались також на межі середнього і високого рівнів. Показники агресивності були на середньому рівні (загальний бал M = 13,97; SD = 5,33). Найбільш вираженими формами були фізична агресія (M = 3,54) та самоагресія (M = 3,28). 70,6% учасників мали середній рівень агресивності, 28,4% – низький, і лише 1% – високий. За шкалами афективного стану було виявлено зниження позитивного афекту (M = 30,76; SD = 7,60) та підвищення негативного афекту (M = 25,49; SD = 8,66), що свідчить про наявність емоційної напруги, тривоги, страху, роздратування. У сфері життєвих орієнтацій виявлено помірний рівень оптимізму (M = 8,81), вищий рівень песимізму (M = 4,72) та зниження загального диспозиційного оптимізму (M = 16,10), що вказує на домінування негативних очікувань щодо майбутнього.

Кореляційний аналіз показав значущі зв’язки між емоційними станами. Зокрема, симптоми ПТСР мали сильний зв’язок із сприйнятим стресом (r = 0,621; p < 0,01), а серед компонентів стресу – найсильніший з соціальною напругою (r = 0,618). Також вираженість ПТСР значуще корелювала із самоагресією (r = 0,518), емоційною (r = 0,423) та предметною агресією (r = 0,419), але не з вербальною агресією, що свідчить про схильність до внутрішньої, невираженої агресії.

Водночас було встановлено, що підвищені показники ПТСР та сприйнятого стресу пов’язані зі зниженням позитивного афекту (r = -0,389 і r = -0,614 відповідно) та зростанням негативного афекту (r = 0,724 і r = 0,741). Аналогічна динаміка спостерігалась і щодо життєвих орієнтацій, оскільки зі зростанням рівнів ПТСР і стресу знижувався диспозиційний оптимізм, а песимізм, навпаки, посилювався.

Статевий аналіз не виявив статистично значущих відмінностей у рівнях ПТСР, стресу, афекту або загальної агресивності. Проте емоційна агресія була вищою у чоловіків (M = 2,43 проти M = 1,44 у жінок; p < 0,05), як і рівень песимізму (M = 5,76 у чоловіків проти M = 4,44 у жінок). Інші показники не демонстрували статевої диференціації.

**Обговорення отриманих результатів**

Отримані дані дозволяють окреслити типову емоційну конфігурацію сучасного українця у стані війни: високий рівень хронічного стресу, тривожність, прихована агресія (самоагресія), зниження життєвого тонусу, песимістичне сприйняття майбутнього. Наявність таких характеристик є не лише індикатором емоційного виснаження, але й сигналом про потребу в широкомасштабних програмах психологічної підтримки. Особливу увагу заслуговує виявлений зв’язок соціальної напруги з ПТСР – він вказує на важливість роботи не лише з індивідуальним рівнем стресу, а й з соціальним оточенням, ізоляцією, відчуттям небезпеки у міжособистісних стосунках.

**Висновки**

Емоційні стани українців під час війни характеризується високою поширеністю симптомів ПТСР, підвищеним рівнем стресу та зниженим афективним фоном. Ключовими маркерами дезадаптації виступають соціальна напруга, самоагресія, песимізм та емоційне виснаження. Війна впливає на психоемоційний стан незалежно від статі, хоча чоловіки демонструють вищу емоційну напруженість у формі агресії та песимізму. Результати дослідження можуть слугувати основою для побудови профілактичних та інтервенційних програм, орієнтованих на зниження рівня стресу, підвищення саморегуляції та розвитоку позитивного бачення майбутнього. Подальші дослідження доцільно спрямовувати на аналіз впливу соціальних факторів та опрацювання механізмів відновлення емоційного балансу в умовах колективної травматизації.

**Список використаних джерел:**

1. Поліпшення психологічного стану населення в умовах війни // Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh>
2. Козубовська О.М., Когут О.І. Емоційна стійкість як чинник психічного здоров’я в умовах війни // Психологія і суспільство. – 2022. – №1. – С. 43–52.
3. Мартиненко С.О. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров’я юнацтва // ScienceRise: Pedagogical Education. – 2023. – № 3 (58). – С. 32–36.
4. Предко, в., & Предко, д. (2022). Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, (3(56), 78-84. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11>
5. PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/PCL\_ПТСР.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/PCL_%D0%9F%D0%A2%D0%A1%D0%A0.pdf) (дата звернення: 14.03.2025).
6. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с.
7. Напрєєнко О., Долинський Р. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і супутні з ним депресивні симптоми в осіб з регіонів, що значно постраждали від агресії РФ. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Том 9, № 2. URL: <https://www.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/517/1070> (дата звернення: 14.03.2025).
8. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. Психологічний часопис. 2020. № 4. С. 119-132. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>
9. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Випуск 1. С. 47-55.