

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра диференціальної і спеціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Емоційні стани чоловіків та жінок в умовах війни в Україні»

«Emotional states of men and women in war conditions in Ukraine»

Виконав: здобувач заочної форми навчання
спеціальність 053 Психологія

Маценко Олег Олексійович

Керівник: к.псих.наук, ст. викладач Бабій О.І.

_____ підпис

Рецензент: доцент кафедри практичної психології НУ
«Одеська морська академія», к. психол. наук, Кернас А.В.

Рекомендовано до захисту:
протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис) Родіна Н. В.
(ПП)

Захищено на засіданні ЕК
протокол № _ від _____ 20__ р.

Оці-
нка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS,
бали)

Голова ДЕК

(підпис) Родіна Н. В.
(ПП)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ	
1.1. Поняття емоційних станів у психології	6
1.2. Психологічні характеристик чоловіків та жінок віку дорослості.....	16
1.3. Особливості переживання емоційних станів чоловіками та жінками.....	22
1.4. Емоційні стани чоловіків та жінок під час війни в Україні	26
Висновки до 1 розділу	28
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	
2.1. Процедура проведення дослідження емоційних станів чоловіків і жінок під час війни	30
2.2. Методики дослідження емоційних станів чоловіків і жінок під час війни	31
Висновки до 2 розділу.....	39
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	
3.1. Аналіз результатів анкетного опитування емоційних станів та переживань чоловіків та жінок під час війни	40
3.2. Аналіз результатів виявлення ситуативних емоційних станів та переживань чоловіків та жінок під час війни	58
Висновки до 3 розділу	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність дослідження емоційних переживань чоловіків і жінок в умовах війни в Україні пов'язана з багатьма викликами, які зустрічаються суспільством під час військового конфлікту. Війна змінює психоемоційний стан людей, впливає на їх бачення реальності, стосунки між людьми і їх здатність пристосуватися до нових умов. Чоловіки і жінки можуть мати різну реакцію на стресові ситуації. Розуміння культурних, соціальних та психологічних різниць в емоційних реакціях важливо для створення ефективних стратегій психологічної підтримки, які враховують специфіку кожної статі.

Коли людина спілкується з іншими людьми і світом, вона формує своє відношення до подій і переживає емоції, що виникають в цьому процесі. Ці емоції показують стан людини і її ставлення до оточення, вони відображають внутрішній світ. Варто зазначити, що емоційна сторона особистості може мати різну важливість, це залежить від темпераменту, емоційної стійкості і потреб людини. Отже, емоції завжди дуже особисті і зв'язані з внутрішнім «Я».

Кожне значуще відношення людини стає емоційним, і те, що впливає на людину чи залишає її байдужою, формує радість чи сум. Це показує справжню природу емоцій. Останнім часом більше досліджень говорять, що емоції проявляються інакше у чоловіків і жінок. Відомо, що в різних культурах і соціальних умовах емоції чоловіків і жінок мають значні відмінності.

Це питання вивчалось багатьма вченими, як в Україні, так і за кордоном, такими як К. Хорні, А. Фройд, З. Фройд, Е. Маккобі, К. Джеклін, К. Ізард, С. Арчер, Ш. Берн, М. Ткалич, Т. Говорун та інші. Їхні роботи підкреслюють важливість дослідження емоційної експресії як соціального, так і наукового аспекту. Це важливо, бо емоції впливають на міжособистісні стосунки, психічне здоров'я і соціальну адаптацію. Виражені емоції можуть показати особливості особистості людини. Наприклад, дослідження показують, що

емоції чоловіків і жінок відрізняються не тільки за характером, але і за способами вираження. Ця тема є важливою для студентів, що вивчають психологію, бо розуміння емоційної сфери важливе для роботи психолога.

Дослідження цих особливостей допоможе краще розуміти різниці в емоційній сфері і підкреслити необхідність індивідуального підходу в психологічній підтримці чоловіків і жінок. Вивчення емоцій може також допомогти виявити можливі ризики для психічного здоров'я під час війни. Це знання може покращити комунікацію між психологами і пацієнтами, роблячи лікування більш успішним. Такі знання можуть бути основою для створення програм для реабілітації постраждалих від війни.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей переживання емоційних станів у жінок та чоловіків.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз теоретичних джерел з проблеми переживання емоційних станів представниками різних статей;
2. Здійснити підбір психодіагностичних методик для дослідження особливостей переживання емоційних станів;
3. Провести дослідження для визначення особливостей переживання емоційних станів у чоловіків та жінок.

Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера особистості.

Предмет дослідження – особливості переживання емоційних станів жінками та чоловіками в період війни.

Для досягнення поставленої мети та завдань роботи було використано **комплекс методів**:

- *теоретичні*: аналіз, узагальнення, систематизація ідей з наукової літератури з метою розкриття базових понять дослідження;
- *емпіричні*: анкетування та тестування;
- *математико-статистичні*: описовий аналіз, дисперсійний аналіз.

Практичне значення дослідження полягає у можливості створення адаптивних психологічних інтервенцій, які враховують особливості емоційного сприйняття чоловіків і жінок. Завдяки розумінню відмінностей у переживаннях кожної статі, можна розробити цільові програми психологічної підтримки, які сприятимуть ефективному зменшенню стресу та тривоги у тих, хто постраждав. Це надзвичайно важливо для людей, які переживають кризові ситуації, особливо під час війни. Окрім того, результати цього дослідження можуть підвищити рівень обізнаності щодо важливості емоційної грамотності в суспільстві. Це знання має велике значення не лише для фахівців у сфері психології, але й для широкої аудиторії, адже емоційна грамотність стає ключовим інструментом у підтримці психічного здоров'я. Фахівці, які працюють із людьми, що пережили конфлікти, зможуть використовувати ці знання у своїй професійній підготовці, що дозволить їм більш ефективно допомагати своїм пацієнтам. Дослідження може надати цінні рекомендації для родичів і друзів постраждалих, допомагаючи їм краще розуміти емоційні стани близьких і знаходити способи їх підтримки у важкі часи.

Структура дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 75 сторінках. Робота містить 4 рисунка, 19 таблиць та 1 додаток. Загальний обсяг магістерської роботи складає 84 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

1.1 Поняття емоційних станів у психології

Емоційні стани займають центральне місце в дослідженнях сучасної психології, оскільки вони впливають на когнітивні процеси, поведінкові реакції та загальне психофізіологічне функціонування людини. Вивчення емоційних станів важливе для розуміння процесів адаптації, особливо в умовах стресу, що стало актуальним через підвищений рівень соціальних, екологічних та політичних викликів. Уміння управляти емоційними станами є ключовим для психічного здоров'я індивіда, його особистісного розвитку і взаємодії з соціумом.

Емоційний стан визначають як відносно стійке психічне явище, яке характеризується переживанням і проявом різних емоцій на певний момент часу. Це процес, який супроводжує життєдіяльність людини і виражає її відношення до навколишнього середовища. Емоційні стани тісно пов'язані з мотиваційною сферою та відображають важливі для індивіду події або ситуації [15].

Основні типи емоційних станів: емоції, афекти, настрої, стрес.

Емоції — короткочасні, інтенсивні переживання, спрямовані на конкретні об'єкти або ситуації.

К. Ізард, один з провідних психологів у вивченні емоцій, запропонував класифікацію основних емоцій та їх характеристик. Радість — це позитивна емоція, що викликає відчуття задоволення та щастя, сприяючи зміцненню соціальних зв'язків і підвищенню мотивації. Сум виникає у відповідь на втрату або розчарування, супроводжуючись відчуттям ізоляції, але виконує важливу соціальну функцію, спонукаючи до підтримки з боку оточуючих. Гнів

зазвичай виникає при відчутті несправедливості або загрози, служачи сигналом про необхідність змінити ситуацію, хоча без контролю він може призвести до агресії. Страх, що виникає у відповідь на загрозу, активує фізіологічні реакції, готуючи організм до «боротьби або втечі»; він важливий для виживання, проте надмірний страх може спричинити тривожні розлади. Зневага виражає відчуття неповаги або приниження до когось, зазвичай внаслідок соціальних або моральних конфліктів, і може призвести до бажання дистанціюватися від об'єкта зневаги. Подив виникає через несподівані події і може бути як позитивним, так і негативним, спонукаючи до дослідження нових ідей. Сором виникає при усвідомленні власних недоліків, що може призвести до низької самооцінки, але також стимулює особистісне зростання. Вина, у свою чергу, виникає внаслідок усвідомлення негативних наслідків своїх дій для інших і може спонукати до відновлення відносин, хоча надмірна вина може викликати емоційні розлади. Згідно з Ізардом, кожна з цих емоцій має свою еволюційну функцію та відіграє важливу роль у регуляції поведінки і взаємодії з оточуючими [11].

Афекти — емоційні стани високої інтенсивності, які швидко виникають і супроводжуються сильною фізіологічною реакцією, часто з втратою свідомого контролю.

Афекти — це сильні, інтенсивні емоційні реакції, що виникають у відповідь на певні подразники або події. Вони часто супроводжуються фізіологічними змінами, такими як прискорене серцебиття, підвищене потовиділення або зміни в диханні, що вказує на їхній тісний зв'язок із автономною нервовою системою. Афекти мають короткотривалий характер, проте їхня інтенсивність може спричиняти імпульсивну поведінку, яка виникає без свідомого контролю. Наприклад, афект гніву може підштовхнути людину до агресивних дій, тоді як афект страху може викликати реакцію втечі від небезпеки. Варто підкреслити, що афективні реакції можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки залежно від ситуації та контексту.

З точки зору психології, афекти відіграють важливу роль у регуляції

поведінки та соціальної взаємодії. Вони не лише відображають внутрішній емоційний стан особи, але й впливають на її стосунки з оточуючими. Наприклад, прояв афекту радості може зміцнити соціальні зв'язки й підвищити згуртованість групи, у той час як афект зневаги чи гніву може спричинити конфлікти або розрив відносин. Проте через свою інтенсивність афекти здатні викликати емоційні вибухи, які перешкоджають раціональному мисленню. Тому навички управління афективними станами, такі як усвідомленість, техніки релаксації та емоційний інтелект, є важливими для того, щоб допомогти людині контролювати свої емоції і адекватно реагувати в різних соціальних ситуаціях [7].

Настрої — стійкіші емоційні стани з меншою інтенсивністю, що мають загальний характер і можуть впливати на сприйняття світу протягом тривалого часу.

Настрої — це тривалі, менш виражені емоційні стани, які впливають на сприйняття, поведінку і загальний емоційний фон людини. Вони можуть тривати від кількох годин до кількох днів і не завжди виникають у відповідь на конкретні події або подразники, що робить їх більш стійкими в порівнянні з афектами. Настрої бувають як позитивними, такими як піднесення чи задоволення, так і негативними, наприклад, смуток або тривога. Вони впливають на когнітивні процеси, формуючи спосіб, у який людина сприймає навколишній світ, приймає рішення та взаємодіє з іншими.

Дослідження психологів показують, що настрої можуть суттєво впливати на психічне здоров'я і загальне благополуччя. Наприклад, позитивні настрої пов'язуються з більшою продуктивністю, креативністю та соціальною активністю, тоді як негативні можуть спричиняти зниження мотивації, емоційні розлади і навіть фізичні проблеми. Важливою є здатність настроїв взаємодіяти з іншими емоційними станами і впливати на їхню інтенсивність. Уміння усвідомлювати й регулювати свої настрої є ключовим для досягнення емоційної стабільності й загального добробуту, оскільки це допомагає людині

краще адаптуватися до стресових і соціальних ситуацій.

Стрес — стан психічної напруги, що виникає у відповідь на екстремальні умови і загрози, супроводжується активацією фізіологічних механізмів захисту.

Стрес — це стан психологічної та фізіологічної напруги, що виникає у відповідь на виклики або вимоги, з якими індивід не може впоратися. Він може бути спровокований як зовнішніми факторами, такими як перевантаження на роботі, конфлікти з іншими людьми або значні зміни в житті, так і внутрішніми — наприклад, тривожними думками чи негативними переконаннями. Під час стресу активується механізм «боротьби або втечі», що викликає викид гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, впливаючи на фізіологічні процеси в організмі. Хоча стрес може мати адаптивну роль, мобілізуючи ресурси для подолання складних ситуацій, його хронічна форма може призвести до серйозних проблем для психічного і фізичного здоров'я, таких як тривожність, депресія та різні соматичні розлади. Тому управління стресом є ключовим для підтримки загального благополуччя і психічного здоров'я.

Емоційні стани можна розрізнити за трьома основними критеріями: тривалість (емоції — короткочасні, афекти — миттєві, а настрої можуть тривати від кількох годин до кількох днів); інтенсивність (афекти — найбільш інтенсивні, тоді як настрої мають меншу інтенсивність, але є стабільнішими); спрямованість (емоції зазвичай мають конкретний об'єкт, а настрої можуть не мати чіткої об'єктної прив'язки) [51].

Емоції бувають позитивні та негативні. Позитивні емоції, як-от радість і задоволення, сприяють підвищенню когнітивної продуктивності, мотивації та загальному психічному благополуччю. Негативні емоції, наприклад страх, гнів або тривога, можуть впливати на фізіологічний стан, викликаючи тривалу активацію симпатичної нервової системи і призводячи до різних психосоматичних розладів [41].

Емоційні стани відіграють вирішальну роль в адаптаційних процесах.

Вони допомагають індивіду реагувати на зміни у навколишньому середовищі, приймати рішення, долати труднощі. Наприклад, стрес мобілізує ресурси організму для подолання загрозливих ситуацій, а позитивні емоції сприяють формуванню стійких адаптивних стратегій.

Тривожність — це стан неспокою, який виникає, коли людина стикається з ситуаціями, що здаються їй психічною або психологічною загрозою. Згідно з загальним визначенням, тривожність можна описати як відчуття невизначеної загрози, що супроводжується очікуванням негативних змін у майбутньому.

Цей термін часто використовують для опису цілого спектра емоційних переживань, які не завжди пов'язані з конкретною ситуацією. Багатогранність понять тривоги та тривожності пояснюється тим, що в психології ці явища досліджуються з різних точок зору.

Тривожність — це передусім переживання емоційного дискомфорту, що пов'язане з передчуттям небезпеки чи можливої невдачі. Зміни, порушення звичного плину подій можуть легко викликати це відчуття. Важливо розуміти, що тривожність відрізняється від страху. Якщо страх виникає через реальну загрозу існуванню людини, тривожність має більш невизначений характер і часто пов'язана з уявними загрозами для самоповаги або особистісної ідентичності [27, 62].

У психології виділяють ситуативну тривожність і особистісну тривожність. Ситуативна тривожність, за визначенням Спілбергера, це емоційна реакція на конкретні події або обставини. Вона супроводжується такими ознаками, як нервозність, відчуття напруги, а також активація вегетативної нервової системи.

Аналогічно Ю. Л. Ханін розуміє тривогу як емоційний стан або реакцію, для якої характерні наступні ознаки:

- різна інтенсивність (величина ситуативної тривожності може коливатися залежно від безлічі чинників);

- мінливість в часі (емоційний дискомфорт пов'язаний з конкретною ситуацією);
- наявність неприємних переживань напруженості, заклопотаності, неспокою, побоювання;
- виражена активація вегетативної нервової системи.

Таку тривожність може викликати ймовірність неуспіху або неблагополуччя, наприклад, через майбутній іспит чи складності на роботі. В таких умовах тривожність може грати позитивну роль, тому що допомагає концентрувати енергію на досягнення мети, мобілізувати ресурси організму та особистості для подолання труднощів. Це значить, що ситуативна тривожність є корисною, якщо вона не перевищує оптимальний рівень. Байдужість до проблем та безвідповідальне відношення до цілей, коли немає тривожності взагалі, зменшує ефективність роботи і не дає можливості досягти найкращих результатів [37].

Однак якщо рівень ситуативної тривожності занадто високий, це може негативно вплинути на продуктивність людини. З іншого боку, повна відсутність тривоги може призвести до байдужості, що теж не сприяє досягненню найкращих результатів.

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, — це стійка характеристика людини, яка вказує на її схильність сприймати різні ситуації як загрозові. Такі люди схильні частіше переживати тривогу навіть у звичних або незначних ситуаціях, реагуючи на них певним чином.

Високий рівень особистісної тривожності означає, що людина буде сприймати стресові ситуації як більш загрозові і частіше відчуватиме тривогу. Ханін, посилаючись на дослідження Мартенса, зазначає, що особистісна тривожність може бути загальною або специфічною. У першому випадку тривога проявляється в будь-яких обставинах, а в другому — лише в певних ситуаціях, які людина вважає небезпечними.

У першому випадку особистісна тривожність має характер, не

пов'язаний з особливостями ситуації. Це означає, що високо тривожні суб'єкти в більшості ситуацій випробовуватимуть високий рівень ситуативної тривожності [44].

У другому випадку тривога виникає лише в певних ситуаціях і пов'язана з особливостями сприйняття специфічних стресорів. Тому індивіди з високим рівнем особистісної тривожності відчують стан тривоги в одних ситуаціях і можуть відчувати себе достатньо спокійно в інших ситуаціях.

Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльної особи. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний рівень тривожності. Це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Агресивність як емоційний стан є складним і багатограним явищем. Його спричиняє емоція, що виникає у відповідь на різні зовнішні та внутрішні стимули. Агресія може проявлятися у формі фізичного, вербального або психологічного насилля. Агресивність часто асоціюється з негативними емоціями, такими як гнів, розчарування та відчай, і може мати серйозні наслідки як для агресора, так і для жертви.

Перш ніж розглядати агресивність як емоційний стан, важливо зрозуміти, що вона може бути реакцією на стресові ситуації або подразники. Наприклад, у дітей агресивність може проявлятися внаслідок відчуття загрози, втрати контролю або невпевненості в собі. У дорослих агресивність може бути викликана такими факторами, як робочий стрес, соціальні конфлікти або навіть біологічні зміни в організмі. Це свідчить про те, що агресивність не є вродженою рисою, а скоріше результатом взаємодії особистісних, соціальних і культурних чинників.

Емоційний стан агресивності може проявлятися через різні фізіологічні ознаки. Наприклад, під час агресивної реакції можуть спостерігатися підвищення артеріального тиску, пришвидшене серцебиття та вивільнення

адреналіну. Ці фізіологічні зміни підготовлюють організм до «боротьби або втечі», що може призвести до імпульсивних дій. Важливо відзначити, що агресивність може мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки, залежно від способу її прояву [33].

Конструктивна агресивність може бути спрямована на досягнення цілей або захист своїх інтересів. У таких випадках агресивність може сприяти встановленню меж і захисту особистого простору. Наприклад, у бізнесі певна агресивність може допомогти людині проявити лідерські якості та досягти успіху. Однак деструктивна агресивність, що проявляється у формі насилля, може завдати шкоди як агресорові, так і жертві, призводячи до емоційних і фізичних травм.

Соціальний контекст також має важливе значення в розвитку агресивності. Культурні норми і соціальні очікування можуть впливати на те, як індивіди реагують у стресових ситуаціях. У деяких культурах агресивна поведінка може бути сприйнята як прийнятна або навіть похвальна, тоді як в інших – навпаки, вона може засуджуватися. Це може призводити до того, що індивіди або групи починають приймати агресивність як засіб вирішення конфліктів [22].

Агресивність також може бути пов'язана з емоційними розладами, такими як депресія або тривожні розлади. У таких випадках агресивність може бути формою самозахисту або проявом внутрішнього конфлікту. Наприклад, особа, яка переживає глибокий внутрішній біль, може проявляти агресію до оточуючих, щоб приховати свої справжні емоції. Розуміння цих зв'язків є важливим для діагностики та лікування емоційних розладів.

Таким чином, агресивність — це складний емоційний стан, який може виникати у відповідь на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники і проявлятися через фізичні, вербальні або психологічні форми. Хоча агресивність може мати конструктивні аспекти, які сприяють досягненню цілей та захисту особистих інтересів, її деструктивні прояви можуть завдати

серйозної шкоди як агресору, так і жертві.

Фрустрація як емоційний стан виникає тоді, коли людина стикається з неможливістю досягти бажаного результату або задовольнити свої потреби. Це може бути через зовнішні обставини або внутрішні конфлікти, які створюють відчуття роздратування і безсилля. Вона може супроводжуватися гнівом, розчаруванням, а також значним рівнем стресу. У багатьох випадках фрустрація стає поштовхом для агресії або інших негативних емоцій, якщо людина не знаходить способів впоратися з нею ефективно і продуктивно.

Причини цього стану можуть бути найрізноманітнішими – від дрібних неприємностей у повсякденному житті до складних життєвих викликів. Наприклад, раптові труднощі на шляху до мети, особисті або професійні невдачі можуть викликати сильне відчуття фрустрації. Однак те, як людина реагує на неї, часто залежить від індивідуальних особливостей: терпеливості, стресостійкості та здатності адаптуватися до ситуацій, що викликають напруження.

Фрустрація також може проявлятися через фізіологічні симптоми: пришвидшений пульс, напружені м'язи, зміну ритму дихання. Ці реакції є частиною природної стресової відповіді організму на загрозу. Якщо не вирішити це почуття вчасно, воно може стати причиною хронічного стресу, тривожності або навіть депресії.

Проте фрустрація не завжди є суто негативним явищем. У деяких випадках вона може стимулювати людину переглянути свої цілі, скоригувати стратегії і знайти нові рішення. Це відчуття може стати важливим етапом у навчанні на власних помилках і розвитку нових підходів до досягнення успіху.

Важливу роль відіграє і соціальний контекст. У деяких культурах фрустрацію сприймають як стимул для досягнень, як мотиватор, тоді як в інших – як причину для пасивної поведінки або навіть відступу. Це впливає на те, як люди навчаються долати цей стан і використовувати його для власного розвитку [39].

В окремих випадках фрустрація може супроводжуватися такими емоційними розладами, як тривожність або депресія. Вона може бути способом вираження внутрішнього конфлікту або глибокого емоційного болю.

Таким чином, фрустрація — це складний емоційний стан, який виникає внаслідок неспроможності досягти бажаних цілей або задовольнити потреби, і супроводжується відчуттям безсилля, гніву та розчарування. Хоча вона часто має негативні наслідки, фрустрація також може виконувати важливу роль у спонуканні особи до самоаналізу та розвитку нових стратегій подолання труднощів.

Ригідність як емоційний стан це дуже складне і має багато сторін явище, що показує, коли людина не може адаптуватися до нових умов або змін навколо. Це може статися через багато різних причин, наприклад, страх перед чимось новим, брак гнучкості в мисленні, або складнощі приймати нові ідеї. Ригідність часто має емоції, як тривога, дискомфорт або фрустрація, які роблять важким для людини справлятися з стресом і викликами [54].

Цей стан може показуватися через фізичні реакції, як напруга в м'язах, швидке серцебиття або коли людина дуже концентрується на поганих сторонах ситуації. Це показує, що ригідність не є тільки характеристика особистості, але результат складних процесів емоцій і думок. Ригідність може заважати людині змінюватися, зменшуючи її можливість вирішувати проблеми і адаптуватися до нових ситуацій. Наприклад, ригідній людині може бути важко знайти нових друзів або прийняти нові ідеї на роботі, що може привести до самотності або проблем в кар'єрі.

Таким чином, ригідність є емоційним станом, що потребує уваги та розуміння для подолання обмежень, які вона накладає на особистісний розвиток та міжособистісні взаємодії.

1.2. Психологічні характеристик чоловіків та жінок віку дорослості

Важливе завдання, яке стоїть перед дослідниками зрілості, це визначити її часових меж. Нижня межа зрілості у різних роботах варіюється в інтервалі від 17 до 25 років. Визначити верхні межі зрілості теж немає єдиної згоди. За словами Д. Біррена, пізня зрілість закінчується у 75 років, а за Д. Бромлєєм та Е. Еріксоном - у 65 років.

Середній період зрілості є дуже складним для визначення.

Багато авторів, які робили поділення на періоди дорослості, розділили дорослість на ранній, середній та пізній періоди, залежно від кризи, яка проходить, або конфлікту. Також, назви для періодів після 40 років можуть бути різні. Хтось називає це "пізня дорослість", інші кажуть "зрілість" або "середня дорослість".

Аналізуючи ці дані, бачимо, що такий розкид вікових меж пояснюється різними методами, які використовуються для побудови вікової періодизації: фізіологічні, антропологічні, демографічні, психологічні, та недостатність експериментальних даних на цю тему.

Б.Г. Ананьєв зробив спробу вирішити ці протиріччя та розробив свою періодизацію зрілості. Він визначив, що зрілість або дорослість людини включає декілька фаз і періодів. Зокрема, він виділив три основні макроперіоди зрілості: перший охоплює вік від 18 до 25 років (рання зрілість), другий триває від 26 до 35 років, а третій – від 36 до 46 років. Останні два періоди складають фази середньої зрілості [26].

Кожен з цих вікових періодів відрізняється темпами розвитку психічних функцій та інтелекту. Ці зміни виражаються у чергуванні підйомів і спадів. У середній зрілості такі коливання стають рідшими, а інтервали між підйомами та спадами більш розтягнуті.

У середні роки дорослі стикаються з постійно змінюваними вимогами, що стосуються їхньої ролі батьків, сімейних відносин та кар'єри. Крім того,

вони зустрічаються з глобальними проблемами та викликами, які супроводжують їх повсякденне життя.

Можна виділити кілька ключових завдань, що стоять перед людьми в середньому віці:

Перше завдання – зробити здоровий вибір на користь генеративності, протиставляючи її стагнації. Згідно з теорією Еріксона, на етапі середньої зрілості виникає головна життєва проблема – бажання творчості та розвитку або ж відчуття застою та стагнації.

Друге завдання – мінімізувати кризу середини життя через модель переходу. Левінсон та його колеги також зазначають, що середина життя є надзвичайно важливим і переломним періодом, коли чоловіки та жінки часто стикаються з кризами, які можуть варіюватися від помірних до надзвичайно важких. Це час, коли змінюються багато аспектів життя – кар'єра, особисті відносини, здоров'я, соціальні ролі. Саме зміна віку у всіх сферах розвитку, будь то фізіологічний, емоційний чи професійний розвиток, призводить до виникнення кризових станів. Ці стани можуть мати різні прояви, від внутрішніх сумнівів до зовнішніх проблем, таких як погіршення здоров'я або розчарування у професійному житті [66].

Левінсон підкреслює, що для того, щоб подолати такі кризи, люди можуть скористатися так званою "моделлю переходу". Відповідно до цієї моделі, розвиток відбувається не хаотично, а через послідовність важливих подій, які можна передбачити та певною мірою спланувати. Це можуть бути як позитивні, так і негативні події, але всі вони є передбачуваними і часто пов'язані зі змінами в житті: діти залишають батьківський дім, відбувається підвищення або зміна роботи, наближається пенсія або змінюються пріоритети [62].

Однак, незважаючи на передбачуваність цих подій, цей період все ж може бути досить складним для багатьох. Важкі рішення, які доводиться приймати, зміна цінностей і соціальних ролей, відчуття обмеженості часу чи можливостей – усе це може створювати значні труднощі як на психологічному, так

і на соціальному рівнях. Люди починають переосмислювати свої досягнення, мрії та плани на майбутнє, що часто супроводжується відчуттям незадоволеності або сумнівами.

Третє завдання – піклуватися про здоров'я. У середньому віці люди різко починають відчувати зміни у своєму тілі, пов'язані зі старінням. Проте ці процеси залежать від індивідуальних особливостей та зовнішніх факторів, і багато негативних наслідків старіння можна пом'якшити через усвідомлений підхід до здоров'я та правильні рішення.

Четверте завдання – замінити фізичну працю інтелектуальною. У середньому віці зазвичай починається зниження фізичних можливостей. Цей процес зачіпає сенсомоторну діяльність та інші функції організму, тому важливо змінювати характер праці на більш інтелектуальний.

П'яте завдання – навчитися доглядати за відносинами. Міжособистісні стосунки у середньому віці відіграють центральну роль. Вони поділяються на дві основні сфери – дружні відносини та сімейні. Важливо вирішувати конфлікти з дітьми, які дорослішають, справлятися з труднощами їх відділення та реорганізовувати своє життя після того, як діти покинуть батьківський дім. Також потрібно врегульовувати стосунки зі старіючими батьками [4, 48].

Неформальні стосунки, такі як дружба, теж потребують уваги. У цей період важливо оточувати себе близькими людьми, з якими можна будувати відносини на основі цінностей близькості, чесності, довіри та унікальності кожної людини.

Дослідження показують, що люди, орієнтовані на саморозвиток та задоволені своїми стосунками в сімейній, особистій та професійній сферах, демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя в дорослості.

Вікові зміни можна поділити на загальні, типові для чоловіків та типові для жінок.

Чоловіки часто стикаються з кризою самооцінки, коли виникають сумніви щодо досягнутих результатів. Питання «Чи були всі ці зусилля

марними?» починає турбувати тих, хто не зміг досягти своїх цілей. Обмеженість можливостей для змін викликає сумніви і в професійній, і в сімейній сферах.

Для жінок середній вік також часто пов'язаний із серйозними змінами та переосмисленням цінностей. Потреба досягти успіху як у кар'єрі, так і в сімейному житті створює додатковий тиск. Відлучення дорослих дітей від батьківського дому або ж усвідомлення неможливості стати матір'ю можуть стати важливими етапами цього періоду. Менопауза також є серйозним перехідним етапом, що змушує переоцінити життєві пріоритети і сприяє розвитку та самовизначенню [46].

Таблиця 1.1.

Вікові зміни чоловіків та жінок

Зміни	Загальні	специфічні для чоловіків	специфічні для жінок
фізіологічні	тіло, яке старіє	Плавне зниження рівня тестостерону із зниженням лібідо та зменшенням м'язової маси та енергії	завершенням репродуктивної функції,
когнітивні зміни	сповільненні швидкості обробки інформації та зменшенні здатності швидко вчитися новому; набуті знання та вміння залишаються стабільними протягом тривалого часу; продовження розвитку майстерності у конкретних областях	Переосмислює цінність проживання того життя та доцільність раніше поставлених життєвих цілей.	Сумніви у власній привабливості та аналіз втрачених шансів у житті.

психологічні зміни	амбівалентне відношення до свого віку; думки про смертність і нереалізований творчий потенціал; побоювання щодо втрачених можливостей ; поцінювання близьких стосунків та тривога про збереження зв'язків з родиною та друзями.	Ефективність у ролях батька та чоловіка суттєво впливає на рівень емоційного напруження; відчуття нервовість, виснаження та пригніченість через накопичення стресових факторів (складнощі на роботі, пересичення інтимним життям з дружиною, численні сімейні обов'язки, страх за власне здоров'я)	Рольовий конфлікт: напруга між сімейними та кар'єрними обов'язками; Невідповідність зовнішності суспільним стандартам; виснажливість від надмірних вимог у різних ролях.
соціокультурні зміни	Прийняття ролі бабусі й дідуся, складнощі з дорослими дітьми та адаптація до порожнього гнізда.	оцінка успішністю та проявами мужності.	оцінка через зовнішній вигляд; синдром порожнього гнізда.

У середньому віці люди переосмислюють свої уявлення про сексуальність, надаючи більшого значення чуттєвості. Це включає широкий спектр фізичного контакту, який необов'язково пов'язаний з фізичною близькістю. Важливо відзначити, що задоволеність людей сексуальними відносинами залежить від їх реакцію зміни.

Багато досліджень показують, що жінки більш фрустровані своїм життям, ніж чоловіки [52].

Таким чином, середній період дорослості — це, з одного боку, період підвищеного стресу через здоров'я, що погіршується, і кількість зобов'язань, з якими не завжди можна впоратися.

З К.Г. Юнг, який є одним із першопрохідників, які підкреслювали важливість другої половини життя та необхідність долати сумніви та невизначеність у цьому віці, вважає це період чудовим. Це час самовідкриття. Можливість перестати дотримуватися вимог і установок суспільства, а по-справжньому розкрити свій потенціал рівня акме.

Важлива сфера життя у віці – неформальні відносини. Саме конфлікти з близькими та друзями сильно впливають на рівень дистресу, у тому числі на роботі. Іншими словами – незадоволеність будь-якої з областей міжособистісних відносин заважатиме продуктивності на робочому місці.

Дослідження психологічних особливостей жінок та чоловіків середнього віку привело до висновку, що виділення середнього віку є вкрай умовним у різних авторів. Усі сходяться, що період від 35 до 65 років можна віднести до середньої дорослості характером розв'язуваних завдань.

1.3. Особливості переживання емоційних станів чоловіками та жінками

У літературі часто підкреслюється висока емоційна чутливість та нестабільність жінок. Існують виразні відмінності між емоційною сферою чоловіків і жінок, але досі не доведено, чи є ці відмінності вродженими, чи вони формуються в процесі виховання. Чимало психологів вважають, що виховання дійсно відіграє ключову роль у формуванні цих емоційних рис.

Жінок часто вчать емоційній залежності від протилежної статі, глибокому зануренню в почуття кохання, але при цьому їм забороняється відкрито виражати почуття або проявляти агресію. Такий підхід створює певну мазохістську установку. У чоловіків же ці ж емоційні прояви можуть бути об'єктом глузувань і сорому [55].

К. Хорні вважає, що поділ соціальних ролей призвів до формування стереотипного погляду на жінок як на інфантильних істот, що живуть переважно

емоціями. Дослідження підтверджують наявність істотних відмінностей у емоційній сфері чоловіків і жінок.

Щодо гніву, Е. Маккобі та К. Джеклін у своїх дослідженнях зазначили, що в ранньому віці різниці у вираженні гніву між хлопчиками і дівчатками немає. Проте з віком у хлопців гнів проявляється частіше і сильніше, тоді як у дівчат частота та інтенсивність цієї емоції зменшуються. Це може бути пов'язано з тим, що дівчата побоюються виявляти агресію через можливість покарання, тоді як агресія хлопців частіше сприймається толерантніше.

Дослідження також показують, що у молодших школярів хлопчики частіше відчують гнів, але з віком ця емоція стає сильнішою у дівчат.

Смуток. Виявлено, що жінки оцінюють свою печаль вище, ніж чоловіки. У молодшому віці схильність до смутку більш виражена у хлопчиків, проте з віком ця тенденція змінюється.

Тривога і страх. За даними В. А. Чикера та його колег, дівчата старших класів схильні більше переживати емоційні стреси у соціальному середовищі, ніж хлопці. Наприклад, у дослідженні серед студентів було виявлено, що 64,3% дівчат мають високий рівень психічної напруги, тоді як серед юнаків цей показник становив 47,1%. Дівчата більше переживають через іспити та сесію, тоді як для хлопців важливішими є ставлення до навчальної групи, власне самопочуття та стосунки з батьками [13].

Порівняння базових емоцій між хлопцями і дівчатами різного віку показало, що дівчата у всіх вікових групах частіше переживають страх, ніж хлопці.

За даними А. І. Захарова, кількість страхів у дівчат значно більша, ніж у хлопчиків. У дорослих чоловіків страх висоти виражений сильніше, тоді як у жінок — страх смерті батьків, війни та страх зробити щось неправильно або не встигнути. Цікаво, що у дівчат уявних страхів у шість разів більше, ніж у юнаків.

Радість. Схильність до радості виражена більше у дівчат.

Інтенсивність та тривалість емоційних реакцій.

Про інтенсивність емоційних реакцій зазвичай говорять через зміну вегетативних показників, що спостерігаються у людини в певних емоційних ситуаціях (в дослідженнях це часто буває перед іспитом і після). Це частіше називають реактивністю емоційності. Дані, що отримуються від різних авторів за цими показниками, бувають дуже суперечливі. Можливо, тому що різні ситуації по-різному важливі для чоловіків та жінок. Ще одне пояснення — на однакові емоційні ситуації різні люди реагують більше емоційно, а інші — більше рухово [25].

Дослідження показують різні тенденції в чоловіків і жінок у реакції на стресові ситуації. Наприклад, у жінок різниця між систолічним та діастолічним тиском зменшувалася, а у чоловіків – збільшувалася. Але ці відмінності у реактивності під час психічної напруги не є тільки емоційними, вони можуть бути звичайні для чоловіків при будь-якому навантаженні — інтелектуальному чи фізичному. Наприклад, вимірювання рівня цукру в крові при великих інтелектуальних завданнях показало, що у чоловіків він вищий, ніж у жінок. Також рівень кисню в крові при цьому був у 2 рази вищий у чоловіків.

Через це незрозуміло, чи є ці результати ознакою більшої емоційної реактивності у чоловіків, або це просто показує їх кращу мобілізованість.

Як показали І. М. Єлісеєва та її колеги, перед іспитом студентки оцінювали своє емоційне збудження значно вище, ніж студенти. Також вони мали більше невпевненості у вдалому складанні іспиту. Але за частотою серцебиття не було великої різниці між чоловіками і жінками. Після іспиту жінки оцінювали спад свого емоційного збудження сильніше, ніж чоловіки. Тобто, жінки більш сильно оцінюють як зростання, так і зниження емоційного збудження [6].

Емоційна стійкість. Під нею найчастіше розуміють здатність людини зберігати ефективність діяльності у разі виникнення негативних емоціогенних чинників. Р. К. Малінаускас виявив, що емоційна стійкість до впливу стресогенних факторів практично однакова в осіб чоловічої та жіночої статі.

Щоправда, слід зважити, що автор обстежив спортсменів, а, як відомо, серед спортсменок багато осіб м'язового типу.

Жінки більш вільні у вираженні страху та смутку, ніж чоловіки. Щоправда, М. Айзенберг і співавтори виявили по міміці та самозвіту піддослідних лише невелики відмінності у прояві емоційності на користь жінок. З віком ці відмінності збільшувалися, переважно за рахунок того, що чоловіки більше маскують свої емоції [65].

У низці інших досліджень також показана велика експресивність осіб жіночої статі, незалежно від віку. Було виявлено, що вони виявляють більш емоційну поведінку у суто жіночих групах, ніж у змішаних.

Жінки краще кодують експресивне вираження щастя, а чоловіки – гніву та злості. Зазначається, що жінки усміхненіші, ніж чоловіки. Так, М. Ля-Франс проаналізувала 9000 фотокарток зі студентських альбомів, а Е. Хальберштадт та М. Саїтта – 1100 фотографій з газет та журналів, а також знімки 1300 осіб у магазинах, парках та на вулиці. І скрізь виявлялося, що жінки усміхаються частіше.

Відмінності в емоційній експресії чоловіків та жінок багато психологів пов'язують з особливостями виховання тих та інших. Згідно з К. Юнгом, у хлопчиків у процесі їхнього виховання відчуження придушуються, тоді як у дівчаток вони домінують. Для чоловіків відкритий прояв емоцій гідний глузувань і ганьби [49, 68].

Таким чином, можна дійти невтішного висновку, що емоційність (тобто сила переживаних емоцій) у чоловіків і жінок однакова, різна лише ступінь їх зовнішнього вираження. Так само у чоловіків і жінок по-різному і вираз різних емоцій. Наприклад, те, що «пристойно» для жінок (плакати, сентиментальнічати, боятися тощо), «непристойно» для чоловіків, і навпаки, те, що «пристойно» для чоловіків (виявляти гнів та агресію), «непристойно» для жінок [33].

Безумовно, існують відмінності проявів емоцій та почуттів залежно від статевої власності. Отже, причиною відмінностей емоційної сфери, насамперед, є те, що є статеві відмінності у домінуванні (переважанні) базових емоцій, тобто тих емоцій, які притаманні всім здоровим людям і які однаково виявляються у представників різних культур, що проживають на різних континентах.

Таким чином, можна зробити висновки, що у жінок печаль більше домінує, оскільки жінки більшою мірою можуть самостійно оцінити печаль, як і свою емоцію, тобто. більш здатні до самооцінки печалі та всіх своїх емоцій та почуттів, оскільки емоційна сфера жінок більш диференційована та складна. У сприйнятті жінок, соціальні події виявляються більш насиченими в плані емоцій, тому негативні ситуації мають на них більший вплив, ніж на чоловіків, звідси прояв страху домінує у жінок на відміну від чоловіків, які менш схильні до прояву страху. Схильність прояву радості значних відмінностей немає, тобто. прояв радості або її поява в принципі, залежить від особистісних особливостей і стать тут ні до чого.

1.4. Емоційні стани чоловіків та жінок під час війни в Україні

Війна завжди є глибоко травматичним досвідом для суспільства, і емоційні реакції, які вона викликає, можуть суттєво відрізнятись між чоловіками та жінками. В Україні, де конфлікт триває вже кілька років, чоловіки і жінки переживають війну по-різному через різні соціокультурні та індивідуальні чинники.

На початку війни багато чоловіків відчували обов'язок стати на захист своєї країни. Це викликало потужні емоції, зокрема гнів та патріотизм, які часто підштовхували їх до служби в армії або волонтерської діяльності. Для багатьох чоловіків агресивність стала засобом вираження чоловічої ідентичності, особливо з огляду на традиційні уявлення про роль чоловіка як захисника. Але з часом ці емоції можуть трансформуватися. Відчуття реальної війни, що

виявляється набагато жорстокішою, ніж очікувалося, може породжувати страх і тривогу [37].

З іншого боку, жінки часто стикаються з іншими емоційними викликами. Втрата близьких, страх за дітей, необхідність взяти на себе додаткові обов'язки в умовах невизначеності – все це стає джерелом тривоги та безпорадності. Жіноча агресія проявляється по-іншому: бажання захистити своїх дітей або підтримати чоловіка стають її основними формами вираження. Водночас соціальні стереотипи, що вимагають від жінок бути сильними та стійкими, лише посилюють тиск.

Психологічні наслідки війни не оминають ні чоловіків, ні жінок, але для жінок є додаткові труднощі. Багато хто з них відчуває провину за те, що залишилися вдома, тоді як їхні чоловіки чи партнери на фронті. Це може призводити до депресії або емоційного вигорання. Чоловіки, повертаючись із зони бойових дій, часто стикаються з проблемою адаптації до мирного життя, нерідко переживаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що може виражатися в агресії або замкнутості [23].

Різні емоційні стани також впливають на міжособистісні стосунки. Чоловіки, які переживають гнів і агресію, можуть віддалятися від своїх близьких. Жінки, які відчувають страх і тривогу, навпаки, частіше шукають підтримку в родичів або друзів. Ці зміни впливають на традиційні соціальні ролі, викликаючи переосмислення того, якою повинна бути поведінка чоловіків і жінок у таких обставинах.

Однак війна в Україні також висвітлила важливість обговорення психічного здоров'я. Зростає розуміння того, наскільки важливо говорити про емоційні труднощі. Це сприяє поступовій емоційній реабілітації, коли люди починають відкритіше ділитися своїми переживаннями. Проте культурні бар'єри залишаються, особливо для чоловіків. У традиційних суспільствах чоловіки стикаються з тиском, що вразливість — це слабкість. В результаті вони часто

стримують свої емоції, що може мати негативні наслідки для психічного здоров'я.

У жінок ситуація інша, оскільки вони сприймаються як більш емоційні. Але це не означає, що їм легше справлятися з почуттями. Велика відповідальність за родину може призвести до емоційного вигорання. Тому важливо, щоб суспільство надавало підтримку всім, хто постраждав, розуміючи індивідуальні та гендерні нюанси цих переживань.

Таким чином, емоційні стани чоловіків і жінок під час війни в Україні відрізняються, проте обидва статі стикаються з серйозними викликами. Розуміння цих емоційних станів є важливим для психологічної підтримки та реабілітації в умовах конфлікту. Необхідно враховувати індивідуальні переживання та соціальний контекст, щоб допомогти людям відновити свої життя та емоційне здоров'я в післявоєнний період.

Висновки до першого розділу

Емоційні стани відіграють вирішальну роль в адаптаційних процесах. Вони допомагають індивіду реагувати на зміни у навколишньому середовищі, приймати рішення, долати труднощі. Наприклад, стрес мобілізує ресурси організму для подолання загрозливих ситуацій, а позитивні емоції сприяють формуванню стійких адаптивних стратегій.

Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльної особи. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний рівень тривожності. Це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Агресивність — це складний емоційний стан, який може виникати у відповідь на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники і проявлятися через фізичні, вербальні або психологічні форми. Хоча агресивність може

мати конструктивні аспекти, які сприяють досягненню цілей та захисту особистих інтересів, її деструктивні прояви можуть завдати серйозної шкоди як агресору, так і жертві.

Фрустрація — це складний емоційний стан, який виникає внаслідок неспроможності досягти бажаних цілей або задовольнити потреби, і супроводжується відчуттям безсилля, гніву та розчарування. Хоча вона часто має негативні наслідки, фрустрація також може виконувати важливу роль у спонуканні особи до самоаналізу та розвитку нових стратегій подолання труднощів.

Ригідність є емоційним станом, що потребує уваги та розуміння для подолання обмежень, які вона накладає на особистісний розвиток та міжособистісні взаємодії.

Період від 35 до 65 років можна віднести до середньої дорослості характером розв'язуваних завдань.

У жінок печаль більше домінує, оскільки жінки більшою мірою можуть самостійно оцінити печаль, як і свою емоцію, тобто. більш здатні до самооцінки печалі та всіх своїх емоцій та почуттів, оскільки емоційна сфера жінок більш диференційована та складна. У сприйнятті жінок, соціальні події виявляються більш насиченими в плані емоцій, тому негативні ситуації мають на них більший вплив, ніж на чоловіків, звідси прояв страху домінує у жінок на відміну від чоловіків, які менш схильні до прояву страху. Схильність прояву радості значних відмінностей немає, тобто. прояв радості або її поява в принципі, залежить від особистісних особливостей і стать тут ні до чого.

Для багатьох чоловіків агресивність стала способом вираження своєї чоловічої ідентичності, що пов'язане з традиційними уявленнями про роль чоловіка в суспільстві. Однак із часом ці емоції можуть трансформуватися в більшу тривогу і страх, особливо коли реальність війни виявляється жорстокішою, ніж уявлялося.

Емоційні стани чоловіків і жінок під час війни в Україні відрізняються,

проте обидва статі стикаються з серйозними викликами. Розуміння цих емоційних станів є важливим для психологічної підтримки та реабілітації в умовах конфлікту. Необхідно враховувати індивідуальні переживання та соціальний контекст, щоб допомогти людям відновити свої життя та емоційне здоров'я в післявоєнний період.

РОЗДІЛ 2.

ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Процедура проведення дослідження емоційних станів чоловіків і жінок під час війни

Процедура проведення дослідження емоційних станів чоловіків і жінок під час війни складалась з урахуванням валідності та і надійності отриманих результатів.

На початку ми визначили ціль дослідження. Основна мета полягає в тому, щоб виявити особливості переживання емоційних станів жінками та чоловіками в період війни.

У дослідженні брали участь чоловіки та жінки віком від 18 років у кількості 50 осіб (25 чоловіків та 25 жінок). Вибір респондентів здійснювався через особистісні контакти та соціальні мережі, волонтерські організації та психологічні служби.

Для оцінки емоційних станів використовувалися стандартизовані опитувальники та інтерв'ю для глибшого розуміння переживань респондентів у специфічному контексті війни та її впливу.

Використовувалася наступна процедура:

- Прояснення респондентам мети дослідження та взаємодії на основі умов анонімності та конфіденційності.

- Проведення інтерв'ю, які можуть відбуватися як онлайн, так і оффлайн, залежно від умов безпеки.

- Проведення тестування, які можуть відбуватися як онлайн, так і оффлайн.

- Аналізування даних, яке включає кількісну та якісну обробку. Для кількісного аналізу використовувалися статистичні методи для порівняння

емоційних станів чоловіків і жінок. Якісний аналіз інтерв'ю здійснювався для того, щоб виявити основні теми та патерни у відповідях респондентів з погляду відмінностей в емоційних станах чоловіків і жінок під час війни і як ці відмінності пов'язані з конкретною ситуацією.

- Проведення інтерпретування результатів з підготовкою звітів, що містять кількісні та якісні результати.

- Напрацювання висновків на основі яких можуть бути надані рекомендації для практичної роботи з постраждалими від війни.

Проведення інтерв'ю здійснювалося за допомогою власно створеного опитувальника, який містив 13 питань зібраних у чотири блоки. Результати опитування аналізувалися 2 засобами: методом контент-аналізу та частотним аналізом.

Методика “Шкала диференціальних емоцій” (К. Ізард).

Методика “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк).

Методика “Шкала тривоги Спілбергера, STAI” (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін).

Результати методик було опрацьовано за допомогою методів статистичного аналізу: дисперсійний аналіз достовірності різниці.

2.2. Методики дослідження емоційних станів чоловіків і жінок під час війни

Інтерв'ю для чоловіків і жінок було спрямоване на дослідження емоційних станів та переживань під час війни. Запитання було побудовані таким чином, щоб отримати інформацію про особисті емоції, досвід, а також вплив війни на психічний стан.

Блок 1: Загальний досвід війни

1. Чи можете ви коротко описати ваш досвід під час війни?

Це питання допомагає отримати загальний контекст: де перебуває респондент, чи він волонтерить і де живе в умовах воєнного часу.

2. Які найважчі моменти ви пережили за цей час?

Це питання допомагає виявити особисті випробування та кризи, щоб зрозуміти критичні події, які вплинули на емоційний стан людини.

3. Як змінилося ваше повсякденне життя з початком війни?

Це питання дозволяє оцінити, як війна вплинула на звичний спосіб життя і які нові виклики з'явилися.)

Блок 2: Емоційні реакції

4. Як ви почуваетесь в емоційному плані з початку війни?

Це питання спрямоване на опис загального емоційного стану: тривоги, страху, гніву, розгубленості тощо.

5. Чи є у вас моменти відчаю або, можливо, надії?

Це питання спрямоване на виявлення емоційних піків або спадів: що надає сили чи викликає сильну тривогу.

6. Як ви справляєтесь з емоціями, пов'язаними з війною?

Це питання спрямоване на виявлення того, які способи використовували респонденти: саморегуляцію, підтримку від інших людей тощо.

7. Чи є у вас почуття провини або сорому через те, що відбувається?

Це питання націлене на виявлення глибинних емоцій, таких як провинна вцілілого або провинна за неможливість змінити ситуацію.

8. Як ви думаєте, що найбільше впливає на ваше емоційне самопочуття під час війни: новини, особисті переживання чи щось інше?

Це питання допомагає зрозуміти фактори, що найбільше впливають на психічний стан.

9. Що, на вашу думку, може допомогти вам справитися з емоційними наслідками війни?

Це питання спрямоване виявити фокус людини на підтримку або ресурси, які можуть допомогти подолати травму: психологічна допомога, соціальна підтримка, відновлення мирного життя.

Блок 3: Гендерні відмінності в переживанні війни.

10. Як ви думаєте, чи є різниця в тому, як чоловіки і жінки переживають війну?

Це питання націлене на оцінку гендерних особливостей у переживанні стресу і війни.

11. Як, на вашу думку, війна вплинула на вашу роль як чоловіка/жінки?

Наприклад, чоловік може розповісти про тиск на виконання "традиційних" чоловічих обов'язків у військових умовах, жінка — про нові ролі у волонтерстві, родині або евакуації.

12. Чи відчуваєте ви відповідальність за інших людей у вашому оточенні? Якщо так, як це впливає на вас емоційно?

Це питання розкриває почуття відповідальності за родину, дітей або рідних на фронті.

Блок 4: Підтримка і стратегії подолання

13..Що вам найбільше допомагає зараз справлятися з труднощами?

Результати опитування аналізувалися 2 засобами: методом контент-аналізу – відповіді було узагальнено по категоріям; частотним аналізом – відповіді було розподілено по відсотках тематичних відповідей.

Для виявлення ситуативних емоційних станів нами було взято **методику «Диференціальні шкали емоції»**, яку розробив **К. Ізард**.

Навіюваність та емпатичні здібності пов'язані не тільки з характером активності людини, але і з її самопочуттям, яке бажано виразити саме в термінах почуттів та емоцій. К. Ізард ввів у психологічну науку теорію про існування десяти фундаментальних емоцій: інтерес/збудження, радість/задоволення, здивування, горе/страждання, гнів/лють, огида, презирство, страх/жах, сором/сором'язливість, провина/каяття. Для цього цілком застосовна методика

К. Ізарда. Її зміст знову передбачає активну позицію піддослідних, що є неодмінною умовою самооцінки та самопізнання.

Ціль: діагностика поточних емоційних станів

Питання методики описані короткими визначаючими прикметниками, що мають різний ступінь емоційного переживання (наприклад “щаслива”, “боязкий”, “шокована”). Кожна фундаментальна емоція має свою шкалу, яка поділяється на три градації в методиці (три пункти опитувальника).

Респондент надає оцінку, відповідно своїм відчуттям: 1 – переживання повністю відсутнє; 2 - переживання виражено незначно; 3 - переживання виражено помірно; 4 - переживання виражене сильно; 5 - переживання виражено максимально.

Інтерпретація результатів наводиться у вигляді шкал для кожної базової емоції.

На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій - додається результат вимірювання загальних емоційних індексів, що поділяються на позитивні, негативні та тривожні. Індокси об’єднують в собі певні емоції методики та формують рівень їхньої вираженості в житті респондента. Позитивний індекс характеризує ступінь позитивного сприйняття ситуацій респондентом, негативний - негативного, тривожний відображає рівень переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій респондента.:

Індекс позитивних емоцій (ПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб’єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :

$$\text{ПЕ} = \sum \text{I, II, III (Інтерес + Радість + Здивування)}.$$

Значення ПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб’єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій :

$ІГНЕ = \sum IV, V, VI, VII(\text{Горе} + \text{Гнів} + \text{Відраза} + \text{Презирство}).$

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

Індекс тривожно–депресивних емоцій (ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно–депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб’єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій :

$ІТДЕ = \sum VIII, IX, X(\text{Страх} + \text{Сором} + \text{Вина}).$

Бали ІТДЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45.

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів

Таблиця 2.1.

Вираженість індексів емоцій

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤19 балів	≤14 балів	≤11 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 15 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

Проводиться якісний аналіз вираження основних типів емоційних переживань, а також приділяється увага певним видам емоцій, що складають собою поточний загальний емоційний портрет респондента. Для цього оцінюються основні пікові вираження на шкалах та їхнє співвідношення з рівнями вираженості інших емоцій.

За допомогою опитувальника методики “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк) ми діагностували рівень вираженості таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Кожна із шкал методики може характеризувати складнощі респондента

наприклад в ході спільної професійної діяльності, часто використовується для виявлення рівня адаптації студентів, працівників організацій. В методиці пропонується перелік із 40 тверджень, які сформовані у 4 блоки, до відповідного психічного стану тривожності, фрустрації, агресивності чи ригідності. Твердження респондент має оцінити трьома варіантами відповідей: «підходить», «підходить, але не дуже», «не підходить».

Підрахунок суми балів на процесі обробки результатів допомагає визначити рівень вираженості кожної шкали, а точніше, кожного з чотирьох психічних станів, які притаманні респонденту.

Тривога – це емоційний дискомфорт, що супроводжується очікуванням неблагополуччя або відчуттям загрози, яка може бути реальною чи уявною.

Фрустрація – це психологічний стан, що виникає через неможливість задоволення певної потреби або бажання. Вона проявляється у таких негативних емоціях, як розчарування, роздратування, тривога або відчай.

Агресивність – це неспровокована ворожість до інших людей і світу загалом, що не пов'язана з об'єктивними причинами. Вона проявляється у схильності до нападів, завдання шкоди або демонстрації сили над іншими.

Ригідність – це нездатність до швидкої зміни дій чи рішень, навіть коли обставини цього вимагають. Високий рівень ригідності виявляється у стійкості поведінки, переконань або поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній ситуації. Протилежною властивістю є адаптивність або пластичність.

Пропонується описати різні психічні стани. Якщо цей стан часто присутній, ставиться 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, то ставиться 1 бал, якщо зовсім не підходить – 0 балів.

Процедура складається з чотирьох частин:

- I. 1...10 питання - тривожність;
- II. 11... 20 питання - фрустрація;
- III. 21...29 питання - агресивність;
- IV. 31...40 питання - ригідність.

Обробка результатів включає в себе: підрахунок суми балів по кожній частині питань; оцінку та інтерпретацію балів.

I. Тривожність: 0...7 – не тривожні; 8...14 балів – тривожність середня, допустимого рівня; 15...20 балів – дуже тривожний.

II. Фрустрація: 0...7 балів – не має високої самооцінки, стійкі до невдач, не боїться труднощів; 8...14 балів – середній рівень, фрустрація має місце; 15...20 балів – у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтесь невдач, фрустровані.

III. Агресивність: 0...7 балів – ви спокійні, витримані; 8... 14 балів – середній рівень агресивності; 15...20 балів – ви агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні та роботі з людьми.

IV. Ригідність: 0...7 балів – ригідності немає, легке переключення; 8...14 балів – середній рівень; 15...20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальним обставинам, життю. Вам протипоказані зміна роботи, зміни в сім'ї.

Методика “Шкала тривоги Спілбергера, STAI” (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін) належить до методик, що досліджують психологічний феномен тривожності. В рамках тесту можна діагностувати особистісну тривожність (як постійну стійку характеристику респондента), а також рівень тривожності в даний момент (тривожність як психічний стан). Цей опитувальник складається з 40 висловлювань, перша половина, 20 висловлювань, відносяться до першої шкали, друга половина - до другої. Респонденту пропонуються 4 градації відповідей в залежності від того, наскільки це відчуття йому знайоме та підходить.

Перша шкала ситуативної (реактивної) тривожності, оцінює поточний стан тривоги, відчуття респондента тут і зараз. Цей стан є емоційною реакцією на певний стресовий чинник, та може відрізнитись за інтенсивністю, динамікою та перебігом. Він проявлений суб'єктивним відчуттям напруження,

нервозності, страху, неспокою та збудженням вегетативної нервової системи.

Друга шкала особистісної тривожності оцінює системну схильність людини до тривоги. Вона проявлена у тенденції певної особистості сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі, відповідно регуючи та загально частіше відчуваючи неспокій, небезпеку, невпевненність.

Інтерпретація показників за оцінками тривожності: до 30 балів - низька тривожність, 31-44 бали - середня або помірна, 45 і більше балів - висока. Результат шкали ситуативної тривоги надає показник рівня актуальної тривоги респондента, або поточний вплив стресової ситуації індивідуально для нього. Показник рівня особистісної тривожності свідчить про тенденцію наявності невротичного конфлікту в респондента.

Статистичні методи. Для визначення, чи є виявлена різниця між групами статистично значущою, або ж вона може бути результатом випадкової варіації ми робили аналіз достовірності різниці показників у групах.

Спочатку ми сформулювали нульову гіпотезу, яка припускає, що між групами немає значущої різниці. Альтернативна гіпотеза стверджує що між групами є значуща різниця. В якості рівня значущості ми визначили ймовірність помилкового відхилення нульової гіпотези на рівні 0,05.

Ми застосували U-критерій Манна-Уїтні для порівняння середніх значень двох груп.

Результатом статистичного тесту є р-значення, яке порівнюється з обраним рівнем значущості. Якщо р-значення менше рівня значущості, різниця вважається статистично значущою, і нульова гіпотеза відхиляється на користь альтернативної. Це означає, що виявлена різниця між групами навряд чи є результатом випадковості.

Загалом, аналіз достовірності різниці показників у групах є потужним інструментом для об'єктивної оцінки результатів досліджень, допомагаючи відрізнити реальні ефекти від випадкових флуктуацій. Проте він вимагає ретельного планування, правильного вибору методів та коректної інтерпретації

результатів для отримання надійних та інформативних висновків.

Висновки до другого розділу:

Дослідження емоційних станів чоловіків і жінок під час війни було проведено з використанням комплексного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи. Вибірка складалася з 50 осіб (25 чоловіків та 25 жінок) віком від 18 років. Методологія включала проведення інтерв'ю за власно розробленим опитувальником та застосування стандартизованих психологічних тестів.

Аналіз даних проводився за допомогою як кількісних (статистичний аналіз, включаючи дисперсійний аналіз достовірності різниці), так і якісних методів (контент-аналіз та частотний аналіз інтерв'ю). Такий підхід забезпечив всебічне вивчення емоційних станів респондентів у контексті війни, дозволяючи виявити не лише статистично значущі відмінності між групами, але й глибше зрозуміти індивідуальні переживання та їх зв'язок з конкретними обставинами. Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо практичної роботи з людьми, які постраждали від війни.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1. Аналіз результатів анкетного опитування емоційних станів та переживань чоловіків та жінок під час війни.

Інтерв'ю для чоловіків і жінок було спрямоване на дослідження емоційних станів та переживань під час війни. Запитання було побудовані таким чином, щоб отримати інформацію про особисті емоції, досвід, а також вплив війни на психічний стан. Для аналізу відповідей провели контент-аналіз та статистичний аналіз відповідей.

Блок 1: Загальний досвід війни

1. Чи можете ви коротко описати ваш досвід під час війни?

Чоловіки:

40% (10 чоловіків) брали участь у бойових діях або залучені до волонтерської діяльності. Один з респондентів зазначив: «З початком війни став добровольцем, спочатку займався евакуацією цивільних, а потім вступив у підрозділ тероборони. Постійний адреналін і відповідальність не давали можливості розслабитися».

35% (9 чоловіків) перебувають поза активними бойовими діями, працюючи або забезпечуючи родину. Вони відчують сильне безсилля: «Я не можу бути на фронті через вік, але постійно відчуваю, що не роблю достатньо, навіть попри те, що працюю на благо армії в тилу».

25% (6 чоловіків) відчувають розгубленість через те, що війна змінила їхнє звичне життя: «Все пішло під укіс — бізнес закrywся, родина роз'їхалася, важко було зібратися з думками».

Жінки:

- 50% (12 жінок) згадали про евакуацію та волонтерську діяльність.

Однією з респонденток було сказано: «Я вивезла двох дітей на Західну Україну. Війна змусила мене взяти на себе більше обов'язків, почати волонтерити і допомагати іншим жінкам з дітьми».

- 30% (8 жінок) залишилися в Одесі та в інших місцях України, взявши на себе більше домашніх обов'язків. Вони описують складність поєднання роботи та переживань: «Залишилася вдома, але все стало набагато важче. Постійні тривоги, обов'язки по дому і страх за чоловіка, який на фронті».

- 20% (5 жінок) відчували труднощі адаптації до нових умов життя, зокрема через раптове зростання обов'язків: «Я працюю дистанційно і намагаюся підтримувати родину. Було складно, коли закрили дитячий садок, треба було одночасно працювати і займатися дітьми».

Таблиця 3.1

Чи можете ви коротко описати ваш досвід під час війни?

Категорія	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Безпосередня участь	48%	80%
Евакуація/переселення	80%	20%
Психологічний тягар	72%	88%
Втрата близьких	64%	96%
Підтримка інших	16%	96%

Категорії відповідей:

- Безпосередня участь у війні: опис участі в бойових діях, обороні або волонтерській діяльності.

- Евакуація/переселення: зміна місця проживання, евакуацію через небезпеку.

- Психологічний тягар: стрес, страх та інші емоційні переживання.

- Втрата близьких: Відповіді, що містять інформацію про втрату родичів, друзів або колег.

- Підтримка інших: Опис того, як респонденти підтримують інших

людей, дітей або сім'ю.

2. Які найважчі моменти ви пережили за цей час?

- Чоловіки:

- 50% (12 чоловіків) назвали втрату близьких найважчим випробуванням. Один з них згадав: «Найгірше — це коли поруч гинуть близькі люди. Ти відчуваєш себе безсилим перед цією втратою».

- 30% (8 чоловіків) говорили про постійне відчуття невизначеності: «Найскладніше — це коли ти не знаєш, чи буде завтра».

- 20% (5 чоловіків) згадали про фізичні труднощі, як-от брак їжі, води або медикаментів: «У наших близьких та рідних не завжди достатньо продуктів. Ті родичі, що знаходяться у місцях бойових дій, їм страшно залишатися вдома, але виходити за продуктами теж небезпечно».

- Жінки:

- 45% (11 жінок) описали переїзду з небезпечних зон як один із найважчих моментів: «Найскладніше було покинути дім і їхати з дітьми в невідомість. Не знала, чи побачимо ми знову свій дім».

- 35% (9 жінок) зазначили, що найважчим стало поєднання ролей матері, дружини та працівниці: «Я відчувала, що зобов'язана бути сильною заради своїх дітей, але це виснажувало емоційно і фізично».

Таблиця 3.2

Які найважчі моменти ви пережили за цей час?

Категорія	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Труднощі з доступом	64%	40%
Трагічні події	28%	16%
Страх за майбутнє	60%	32%
Психологічний тягар	88%	48%
Роль волонтерства	24%	52%

- 20% (5 жінок) згадали про постійний страх за близьких: «Найважче — не знати, що відбувається після тривоги або після прильоту. Кожен день — це очікування дзвінка або новин».

Категорії відповідей:

- Труднощі з доступом до основних потреб: Відповіді, що стосуються нестачі їжі, води, медикаментів.

- Трагічні події: Випадки, коли близькі потрапили під обстріл або постраждали.

- Страх за майбутнє: Відповіді про відчуття невизначеності, тривоги за родину.

- Психологічний тягар: Відчуття відчаю, депресії, безвиході.

- Роль волонтерства: Важкі моменти, пов'язані з допомогою іншим.

3. Як змінилося ваше повсякденне життя з початком війни?

- Чоловіки:

- 60% (15 чоловіків) сказали, що їхнє життя радикально змінилося, в основному через мобілізацію або волонтерську діяльність: «Моє повсякденне життя повністю змінилося. Я більше не маю звичного ритму — лише війна».

- 25% (6 чоловіків) зазначили, що вони продовжують працювати, але війна додала більше стресу і непевності: «Продовжую працювати, але тепер у кожного дня немає гарантій. Важко планувати майбутнє».

- 15% (4 чоловіки) говорили про складність адаптації до нових умов життя: «Війна забрала стабільність. Ми перемістилися в інше місто, зараз все доводиться починати з нуля».

- Жінки:

- 50% (12 жінок) зазначили, що їхнє повсякденне життя значно змінилося через нові обов'язки: «Зараз доводиться постійно пристосовуватися до нових умов. Тривоги, робота, навчання дітей — все це виснажує».

- 30% (7 жінок) говорили про те, що війна внесла хаос у їхній

розпорядок, але вони змогли адаптуватися: «Ми залишилися в Україні, і хоча важко, намагаємося пристосуватися до нових реалій».

- 20% (5 жінок) зазначили, що повсякденне життя стало менш передбачуваним, але вони намагаються знайти стабільність через рутину: «Тепер кожен день — це виклик, але я намагаюся триматися за звичні речі, як-от навчання дітей та хатні обов'язки».

Таблиця 3.3

Як змінилося ваше повсякденне життя з початком війни?

Категорія	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Зміна графіку роботи/навчання	20%	60%
Соціальна ізоляція	20%	40%
Фінансові труднощі	44%	64%
Сімейні зміни	48%	80%
Психічне здоров'я	20%	24%

Категорії відповідей:

- Зміна графіку роботи/навчання: Відповіді, що стосуються зміни робочих умов, онлайн-навчання.
- Соціальна ізоляція: Відчуття самотності, відсутність контактів із друзями.
- Фінансові труднощі: Проблеми з отриманням заробітної плати, підвищення цін.
- Сімейні зміни: Зміни у відносинах у сім'ї, нові ролі в родині.
- Психічне здоров'я: Відповіді про те, як війна вплинула на психічне здоров'я.

Таким чином, можна зробити висновки, що жінки частіше зазначають про труднощі, пов'язані з переміщення до інших місць та соціальною ізоляцією, тоді як чоловіки більше говорять про роботу, волонтерство та бойові дії.

Жінки також частіше відзначають трудні емоційні моменти, а чоловіки зосереджені на психологічному тиску та страхах за родину. Це свідчить про різні підходи до переживання війни між статями, що потребує специфічних стратегій підтримки для кожної групи.

Блок 2: Емоційні реакції

4. Як ви почуваетесь в емоційному плані з початку війни?

- Чоловіки:

- 45% (11 чоловіків) відчували постійну тривогу і страх: «Кожного дня я живу з думкою, що буде зі мною або з моєю родиною. Це невпинний страх за себе і за свою родину».

- 30% (7 чоловіків) зазначили, що гнів і розпач домінують у їхніх емоціях: «Найгірше — це безсилля. Ти злишся на ворога, на ситуацію, але не завжди можеш щось змінити».

- 25% (6 чоловіків) намагалися зберігати спокій, хоча визнавали, що це важко: «Тримаюся спокійним, хоча інколи накриває паніка. Але треба залишатися сильним заради інших».

Таблиця 3.4

Як ви почуваетесь в емоційному плані з початку війни?

Емоційний стан	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Тривога	50%	70%
Депресія	30%	50%
Сильний стрес	60%	65%
Надія	20%	30%
Без змін	10%	5%

- Жінки:

- 50% (12 жінок) описували тривожність як основний емоційний стан:

«Постійна тривога і страх за дітей — це те, що відчуваю кожен день».

- 30% (7 жінок) відчували депресивні емоції та виснаження: «Я інколи відчуваю повну порожнечу. Немає сил щось робити, навіть якщо це потрібно».

- 20% (6 жінок) говорили про відчай, хоча іноді й знаходили моменти надії: «Бувають моменти, коли я відчуваю відчай, але є і моменти надії, коли бачу підтримку людей навколо».

Категорії відповідей:

- Тривога: Відповіді, що містять згадки про страх і тривогу.

- Депресія: Відчуття смутку, відчаю.

- Сильний стрес: Опис сильного стресу та тиску.

- Надія: Відповіді, що містять позитивні емоції та надію.

- Без змін: Відсутність істотних змін в емоційному стані.

5. Чи є у вас моменти відчаю або, можливо, надії?

- Чоловіки:

- 50% (12 чоловіків) відзначили, що відчуття відчаю часто виникають через втрати та безвихідь: «Від'їзд та втрата друзів на війні викликала відчай. Інколи здається, що нічого не має сенсу».

- 40% (10 чоловіків) висловили надію на кращі часи: «Надія на перемогу допомагає мені триматися. Я вірю, що ми подолаємо це».

- 10% (3 чоловіки) зазначили, що не мають чіткої емоційної реакції: «Я просто живу з дня на день. Важко щось відчувати, коли навколо стільки хаосу».

- Жінки:

- 55% (14 жінок) відзначили, що відчувають як відчай, так і надію, але часто відчай переважає: «Я інколи не бачу виходу з цієї ситуації, але все ж намагаюся знаходити сили для дітей».

- 35% (9 жінок) відчували надію завдяки підтримці друзів та волонтерів: «Сильна підтримка з боку інших людей надає мені надії».

- 10% (2 жінки) визнали, що їхні емоції коливаються, і іноді вони відчують сильну тривогу: «Бувають моменти, коли я відчуваю себе абсолютно розгубленою».

Таблиця 3.5

Чи є у вас моменти відчаю або, можливо, надії

Відчуття	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Моменти відчаю	40%	50%
Моменти надії	30%	40%
Комбінація	30%	10%

Категорії відповідей:

- Моменти відчаю: Відповіді, що містять опис відчаю.
- Моменти надії: Відповіді про позитивні моменти та надію.
- Комбінація: Одночасне відчуття відчаю та надії.

6. Як ви справляєтеся з емоціями, пов'язаними з війною?

Чоловіки:

- 45% (11 чоловіків) зазначили, що намагаються справлятися з емоціями через фізичну активність: «Спорт і робота на свіжому повітрі допомагають відволіктися».

- 30% (7 чоловіків) спиралися на підтримку близьких: «Говорити з друзями про переживання — це дуже важливо для мене».

- 25% (6 чоловіків) використовували механізми саморегуляції: «Я намагаюся медитувати або просто знаходити час для себе, щоб відновити сили».

- Жінки:

- 50% (12 жінок) спостерігали, що підтримка з боку родини та друзів є найважливішою: «Спілкування з близькими допомагає мені триматися на плаву».

- 30% (7 жінок) зазначили, що займаються волонтерською діяльністю як

способом справитися зі стресом: «Допомога іншим дає мені відчуття сенсу в цьому хаосі».

- 20% (5 жінок) практикували медитацію або заняття йогою: «Це допомагає зменшити тривогу і зосередитися на чомусь позитивному».

Таблиця 3.6

Як ви справляєтеся з емоціями, пов'язаними з війною?

Спосіб справлення	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Самостійна регуляція	50%	30%
Соціальна підтримка	40%	60%
Професійна допомога	10%	5%
Ігнорування проблем	10%	5%

Категорії відповідей:

- Самостійна регуляція: Відповіді про особисті стратегії, такі як фізичні вправи, медитація.

- Соціальна підтримка: Використання підтримки від друзів та родини.

- Професійна допомога: Звернення до психологів, терапевтів.

- Ігнорування проблем: Відповіді про уникнення обговорення проблем.

7. Чи є у вас почуття провини або сорому через те, що відбувається?

Чоловіки:

- 40% (10 чоловіків) відчували провину за те, що не можуть допомогти своїм близьким: «Іноді я відчуваю провину за те, що залишився в тилу, коли мої друзі на фронті».

- 30% (8 чоловіків) не відчували провини, але визнавали, що це важка тема: «Я не відчуваю провини, але розумію, що це може бути у когось».

- 30% (7 чоловіків) визнали почуття сорому через те, що не можуть вплинути на ситуацію: «Я соромлюся, що не можу зробити більше».

Жінки:

- 50% (12 жінок) відчували провину за те, що змушені були евакуюватися, залишаючи інших: «Я завжди відчуваю, що могла б зробити більше, особливо коли чую про втрати».

- 30% (7 жінок) говорили про почуття сорому, коли порівнюють свої труднощі з іншими: «Думаю, що мої проблеми не такі важкі, як у інших».

- 20% (5 жінок) зазначили, що почуття провини є перешкодою для емоційної підтримки: «Іноді я не можу дозволити собі говорити про свої переживання, бо думаю, що є люди, яким гірше».

Таблиця 3.7

Чи є у вас почуття провини або сорому через те, що відбувається?

Почуття	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Почуття провини	30%	40%
Почуття сорому	10%	20%
Відсутність почуттів	60%	40%

Категорії відповідей:

- Почуття провини: Відповіді, що містять почуття провини за переживання.

- Почуття сорому: Відповіді про почуття сорому за те, що відбувається.

- Відсутність почуттів: Відповіді, що не містять почуттів провини чи сорому.

8. Як ви думаєте, що найбільше впливає на ваше емоційне самопочуття?

Чоловіки:

- 50% (12 чоловіків) вказали, що на їхнє самопочуття найбільше впливають особисті переживання: «Мій власний особистісний та сімейний досвід та втрати друзів на фронті є найважливішими факторами».

- 30% (7 чоловіків) говорили про негативний вплив новин: «Новини

завжди негативні, це важко сприймати».

- 20% (5 чоловіків) вказали на підтримку близьких як важливий фактор: «Спілкування з родиною та друзями значно допомагає».

Жінки:

- 45% (11 жінок) зазначили, що їхній емоційний стан залежить від особистих переживань: «Мої емоції безпосередньо пов'язані з тим, що я відчуваю щодня».

- 40% (10 жінок) вказали, що новини дуже впливають на їхній стан: «Кожного разу, коли я читаю новини, серце обривається».

- 15% (4 жінки) підкреслили, що настрої покращується завдяки позитивним новинам чи змінам: «Коли є хороші новини, я відчуваю полегшення».

Таблиця 3.8

Як ви думаєте, що найбільше впливає на ваше емоційне самопочуття?

Фактор	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Новини	50%	60%
Особисті переживання	30%	25%
Соціальні контакти	10%	15%
Досвід інших	10%	0%

Категорії відповідей:

- Новини: Відповіді про вплив новин на емоційний стан.
- Особисті переживання: Вплив особистих ситуацій.
- Соціальні контакти: Вплив спілкування з людьми.
- Досвід інших: Відповіді, що базуються на досвіді знайомих.

9. Що, на вашу думку, може допомогти вам справитися з емоційними наслідками війни?

- Чоловіки:

- 60% (15 чоловіків) висловили потребу в психологічній підтримці: «Психологи та терапевти можуть допомогти впоратися з переживаннями».
- 30% (7 чоловіків) вказали на важливість соціальної підтримки: «Спілкування з людьми, які пережили подібні ситуації, є корисним».
- 10% (3 чоловіки) зазначили, що заняття спортом або фізичні активності допомагають: «Це відволікає від поганих думок».
- Жінки:
 - 65% (16 жінок) наголосили на необхідності психологічної допомоги: «Мені потрібна підтримка професіонала, щоб впоратися з усім, що сталося».
 - 25% (6 жінок) підкреслили важливість соціальної підтримки: «Моя родина і друзі — це моє все, вони допомагають мені в найскладніші часи».
 - 10% (3 жінки) говорили про те, що заняття творчістю чи хобі допомагають їм: «Я малюю, це заспокоює і дає можливість відволіктися».

Таблиця 3.9

Що, на вашу думку, може допомогти вам справитися з емоційними наслідками війни?

Допомога	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Психологічна допомога	40%	50%
Соціальна підтримка	50%	30%
Розвиток нових навичок	10%	15%
Волонтерство	0%	5%

Категорії відповідей:

- Психологічна допомога: Звернення до професіоналів.
- Соціальна підтримка: Сімейна та дружня підтримка.
- Розвиток нових навичок: Навчання нових речей для відволікання.
- Волонтерство: Допомога іншим для зменшення власних переживань.

Таким чином, можна заключити, що жінки частіше відчувають тривогу та депресію, тоді як чоловіки більше знаходяться у стресі. Вплив на емоційний

стан також виявився різним: жінки більше піддаються впливу новин, тоді як чоловіки відчувають сильніший вплив своїх особистих переживань.

Щоб впоратися з емоціями, жінки більше покладаються на соціальну підтримку, зокрема на допомогу близьких та друзів, тоді як чоловіки частіше обирають самостійні способи подолання емоційних труднощів. Це підкреслює важливість врахування гендерних відмінностей при наданні психологічної підтримки під час кризових ситуацій, таких як війна.

Блок 3: Гендерні відмінності в переживанні війни.

10. Як ви думаєте, чи є різниця в тому, як чоловіки і жінки переживають війну?

- Чоловіки:

- 60% (15 чоловіків) вважають, що чоловіки переживають війну по-іншому, акцентуючи на фізичній стійкості та обов'язках: «Чоловіки часто вважають за краще не показувати свої емоції, це частина культури».

- 25% (6 чоловіків) вказали, що жінки зазвичай більше відкриваються у своїх переживаннях: «Жінки можуть ділитися своїми емоціями і стражданнями легше, ніж ми».

- 15% (4 чоловіки) зазначили, що різниця в переживаннях може також залежати від особистих характеристик і стресових механізмів.

- Жінки:

- 70% (17 жінок) висловили думку, що чоловіки схильні пригнічувати свої емоції, що може призводити до агресії чи відсторонення: «Вони вважають, що мають бути сильними, і не дозволяють собі плакати або відкрито висловлювати страх».

- 20% (5 жінок) підкреслили, що жінки більше схильні до пошуку емоційної підтримки: «Ми спілкуємося, обговорюємо свої переживання, що допомагає нам впоратися з горем».

- 10% (3 жінки) зазначили, що кожен індивід має свої унікальні

переживання: «Кожен з нас переживає це по-своєму, незалежно від статі».

Таблиця 3.10

Як ви думаєте, чи є різниця в тому, як чоловіки і жінки переживають війну?

Відповідь	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Так	60%	75%
Ні	30%	15%
Не знаю	10%	10%

Категорії відповідей:

- Так: Відповіді, які підтверджують наявність різниці в переживаннях.
- Ні: Відповіді, що вказують на відсутність різниці.
- Не знаю: Відповіді, в яких респонденти не впевнені.

11. Як, на вашу думку, війна вплинула на вашу роль як чоловіка/жінки?

- Чоловіки:

- 55% (14 чоловіків) відзначили, що війна змусила їх почуватися відповідальними за захист своїх близьких: «Я відчуваю тиск, щоб бути захисником та годувальником у цій ситуації».

- 30% (8 чоловіків) сказали, що роль чоловіка змінилася через необхідність адаптуватися до нових обставин: «Тепер я не тільки працюю, а й намагаюся допомагати волонтерам».

- 15% (3 чоловіки) вказали, що роль чоловіка не змінилася для них: «Я завжди вважав себе відповідальним за родину, війна нічого не змінила».

- Жінки:

- 60% (15 жінок) зазначили, що війна дала їм можливість стати більш активними та незалежними: «Я стала волонтером, це дало мені почуття мети».

- 30% (8 жінок) вказали на зміни в традиційних ролях: «Тепер жінки і

чоловіки повинні працювати разом, щоб вижити».

- 10% (2 жінки) зазначили, що війна підвищила їхню відповідальність: «Я відчуваю, що маю підтримувати сім'ю в ці складні часи».

Таблиця 3.11

Як, на вашу думку, війна вплинула на вашу роль як чоловіка/жінки?

Вплив на роль	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Позитивний вплив	40%	30%
Негативний вплив	50%	60%
Не змінилася	10%	10%

Категорії відповідей:

- Позитивний вплив: Відповіді, що містять відчуття зростання ролі або відповідальності.

- Негативний вплив: Відчуття втрати ролі, депресії або стресу через війну.

- Не змінилася: Відповіді, в яких зазначається, що роль залишилася незмінною.

12. Чи відчуваєте ви відповідальність за інших людей у вашому оточенні? Якщо так, як це впливає на вас емоційно?

- Чоловіки:

- 65% (16 чоловіків) відзначили, що відчувають велику відповідальність за своїх рідних і друзів: «Я завжди намагаюся підтримувати тих, хто залишився вдома».

- 25% (6 чоловіків) вказали, що ця відповідальність може бути важкою і викликати стрес: «Це тягне на дно, адже я не можу допомогти всім».

- 10% (3 чоловіки) зазначили, що інколи відчувають, що можуть бути безпорадними: «Я хочу допомогти, але іноді відчуваю себе безсилим».

- Жінки:

- 70% (17 жінок) підкреслили, що їхня відповідальність за дітей та родину є пріоритетом: «Мої діти — це все, що у мене є. Я повинна їх захистити».
- 20% (5 жінок) відзначили, що відчують тягар відповідальності, який іноді заважає їм дбати про себе: «Це важко, іноді я забуваю про свої потреби».
- 10% (3 жінки) відзначили, що відповідальність також мотивує їх на активні дії: «Я стала волонтером, адже хочу допомогти іншим».

Таблиця 3.12

Чи відчуваєте ви відповідальність за інших людей у вашому оточенні? Якщо так, як це впливає на вас емоційно?

Відповідь	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Так, позитивно	30%	40%
Так, негативно	60%	50%
Ні	10%	10%

Категорії відповідей:

- Так, позитивно: Відповіді, що містять відчуття підтримки та зміцнення зв'язків.
- Так, негативно: Відчуття перевантаження та стресу через відповідальність.
- Ні: Відповіді, що вказують на відсутність відповідальності.

Блок 4: Підтримка і стратегії подолання

13. Що вам найбільше допомагає зараз справлятися з труднощами?

- Чоловіки:
 - 40% (10 чоловіків) вказали на фізичну активність як спосіб боротьби зі стресом: «Спорт і фізична робота допомагають мені забути про все».
 - 35% (9 чоловіків) відзначили, що спілкування з друзями та родиною є важливим: «Говорити з близькими — це заспокоює».
 - 25% (6 чоловіків) наголосили на підтримці волонтерської діяльності:

«Допомагаючи іншим, я відволікаюся від своїх думок».

- Жінки:

- 55% (14 жінок) зазначили, що спілкування та підтримка з боку близьких є найважливішими: «Я не можу без підтримки родини і друзів».

- 30% (7 жінок) відзначили, що заняття творчістю або хобі допомагає їм впоратися з труднощами: «Я малюю та шию, це заспокоює».

- 15% (4 жінки) підкреслили, що волонтерство дає їм відчуття мети: «Коли я допомагаю іншим, я відчуваю, що роблю щось важливе».

Таблиця 3.13

Що вам найбільше допомагає зараз справлятися з труднощами?

Допомога	Чоловіки (відсотки)	Жінки (відсотки)
Соціальна підтримка	50%	60%
Психологічна допомога	30%	25%
Фізична активність	10%	10%
Волонтерство	5%	5%
Медитація/релаксація	5%	0%

Категорії відповідей:

- Соціальна підтримка: Сім'я та друзі.
- Психологічна допомога: Консультації з психологами чи терапевтами.
- Фізична активність: Спорт або активний відпочинок.
- Волонтерство: Допомога іншим.
- Медитація/релаксація: Техніки для зниження стресу.

Можна зазначити, що є суттєва різниця у переживаннях під час війни між чоловіками та жінками. Чоловіки частіше вважають, що війна позитивно вплинула на їх роль, сприймаючи її як можливість проявити себе та взяти на себе відповідальність. У той же час, жінки відчувають негативний вплив війни на свої ролі, що може бути пов'язано з додатковими навантаженнями та стресом, які вони переживають у цей складний час. Чоловіки більше

відчувають стрес через відчуття відповідальності, в той час як жінки можуть розподіляти цей тягар між собою і спільнотами. Усі респонденти підкреслюють важливість підтримки з боку родини і друзів для подолання емоційних викликів, які постають у часи війни. Це свідчить про необхідність зміцнення соціальних зв'язків та надання підтримки у важкі часи для всіх, хто переживає подібні труднощі.

Таким чином можна узагальнити результати наступним чином:

За емоційним станом можна зазначити, що обидві групи респондентів відзначили глибокі емоційні переживання під час війни, зокрема страх, тривогу та відчай. Проте жінки частіше акцентують увагу на емоційній підтримці та відкритому спілкуванні.

За гендерними відмінностями можна зазначити, що чоловіки схильні придушувати емоції та відчувати тиск бути сильними, в той час як жінки більше акцентують увагу на важливості емоційної підтримки і взаємодії.

Відносно особистісної відповідальності можна зазначити, що обидві групи висловлюють почуття відповідальності за своїх близьких, але жінки, як правило, відчувають його більш інтенсивно, що іноді ускладнює їхнє власне емоційне самопочуття.

З стратегіями подолання можна зазначити, що чоловіки більше покладаються на фізичну активність, в той час як жінки акцентують на підтримці з боку близьких та творчості як способу справитися зі стресом.

Цей аналіз свідчить про глибокий вплив війни на емоційний стан людей і підкреслює важливість соціальної підтримки в кризових ситуаціях.

3.2. Аналіз результатів виявлення ситуативних емоційних станів та переживань чоловіків та жінок під час війни.

Ми виявили ситуативні емоційні стани за методикою «Диференціальні шкали емоції», яку розробив К. Ізард.

Ми визначили поточні емоційні стани респондентів та підраховували узагальнені показники по укрупнених групах емоцій - загальні емоційні індекси, що поділяються на позитивні, негативні та тривожні.

Таблиця 3.12

Ситуативні емоційні стани чоловіків та жінок

Емоція	жінки		чоловіки	
	бали	ранги	бали	ранги
Інтерес	1	8,5	3	7,7
Радість	4	6,2	4	7,2
Подив	2	7,5	1	8,7
Горе	5	5,8	10	3,9
Гнів	10	3,5	7	5,6
Відраза	8	4,5	6	5,8
Зневага	9	3,7	2	8,1
Страх	3	7,2	9	4,6
Сором	6	5,3	8	5,2
Провина	7	4,8	5	6,2

Провідною емоцією жінок є інтерес (8,5), а найменш притаманна емоція групи - гнів (3,5). Помірно виражені емоції групи: Радість (6,2), Подив (7,5), Горе (5,8), Страх (7,2). Слабко виражені емоції у жінок: Відраза (4,5), Зневага (3,7), Сором (5,3), Провина (4,8).

Найвиразнішими піковими точками у чоловіків стали такі показники: Подив - найвищий (8,7), Горе - найменша (3,9). Окрім інтересу, у групі на достатньо вираженому рівні знаходиться емоція Зневага (8,1). Всі інші показники помірно виражені, проте за методикою вважаються слабко вираженими: Горе (3,9), Страх (4,6), Сором (5,2).

Наочно за графіком можемо побачити однакові розбіжності у групах за емоціями сорому та подиву. Жінки: Зневага (3,7), Страх (7,2). Чоловіки:

Зневага (8, 1), Страх (4,6).

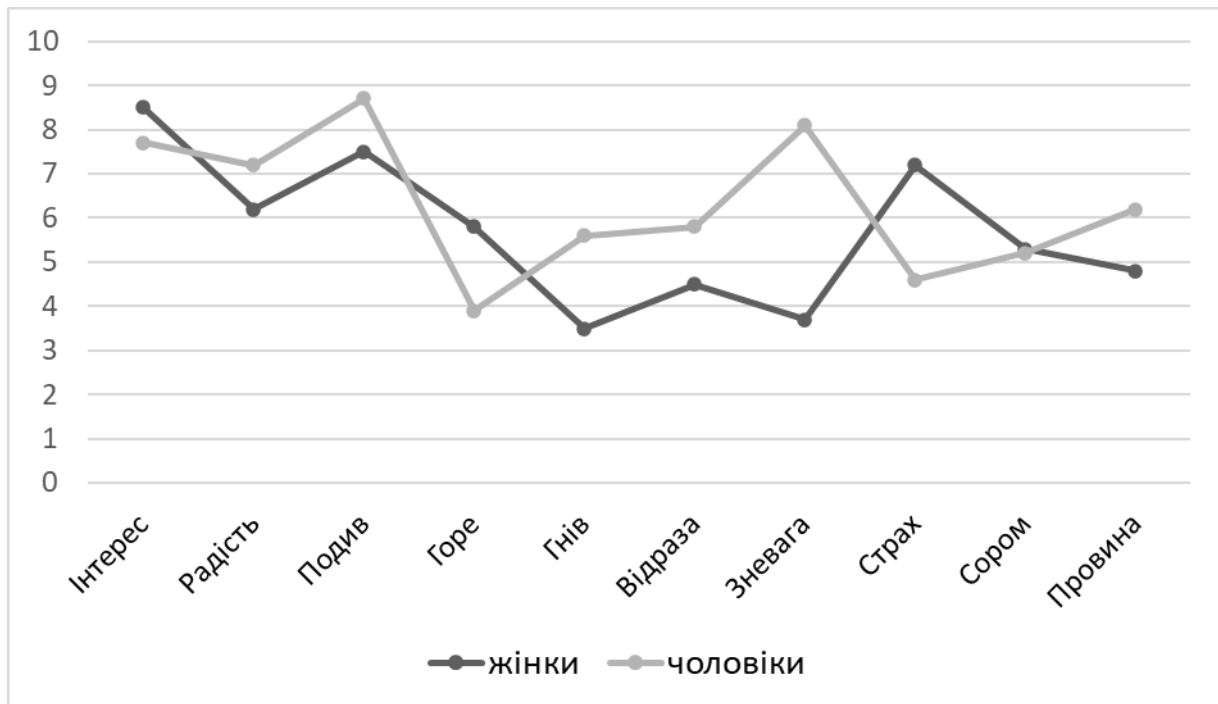


Рис.3.1. Усереднені профілі поточних емоційних переживань у Групах

Відсутність розбіжності у групах за емоціями сорому вказують на спільні переживання, що можуть бути пов'язані з загальним досвідом війни, незалежно від статі.

Чоловіки демонструють значно вищий рівень зневаги (8,1) порівняно з жінками (3,7), що може бути результатом більшої залученості до безпосередніх військових дій, сильнішого відчуття обов'язку захищати країну та близьких, а також соціальних очікувань щодо прояву "мужності". Високий рівень зневаги може слугувати як механізм психологічного захисту в умовах стресу війни.

З іншого боку, жінки виявляють вищий рівень страху (7,2) порівняно з чоловіками (4,6). Це може пояснюватися більшою відкритістю жінок до визнання своїх емоцій, меншим соціальним тиском щодо приховування страху, а також можливо більшою відповідальністю за безпеку дітей та інших вразливих членів родини. Важливо зазначити, що нижчий рівень вираженого страху

у чоловіків не обов'язково означає його відсутність, а може вказувати на тенденцію до його приховування через соціальні очікування.

Ці результати показують важливість гендерно-чутливих підходів в наданні психологічної допомоги під час війни, враховуючи різні способи переживання та виразу емоцій в умовах стресу і небезпеки.

Загальні індекси диференційних емоцій за методикою розподілені на позитивні, негативні та тривожні. Розглянемо вираженість індексів за шкалою методики. За методикою позитивні індекси в обох групах виражені на достатньому рівні: жінки - (22,2), чоловіки - (23,6). У жінок негативні індекси виражені помірно (17,5), а у чоловіків негативні індекси більш виражені (23,4). Тривожні індекси виражені помірно в обох групах. жінки - (17,3), чоловіки - (16).

Достатній рівень позитивних індексів в обох групах може свідчити про високу резильєнтність обох груп, здатність знаходити позитивні моменти навіть у складних умовах, а також про можливу адаптацію до тривалого стресу.

Суттєва різниця щодо негативних індексів між чоловіками та жінками може бути зумовлена тим, що чоловіки відчують більший тягар відповідальності за захист сім'ї та країни, що призводить до вищого рівня стресу та негативних емоцій. Крім того, чоловіки частіше безпосередньо залучені до бойових дій або оборонних заходів, що може посилювати негативні переживання. Водночас, нижчий рівень негативних індексів у жінок може бути результатом більшої схильності до пошуку соціальної підтримки та використання емоційно-орієнтованих стратегій копіngu.

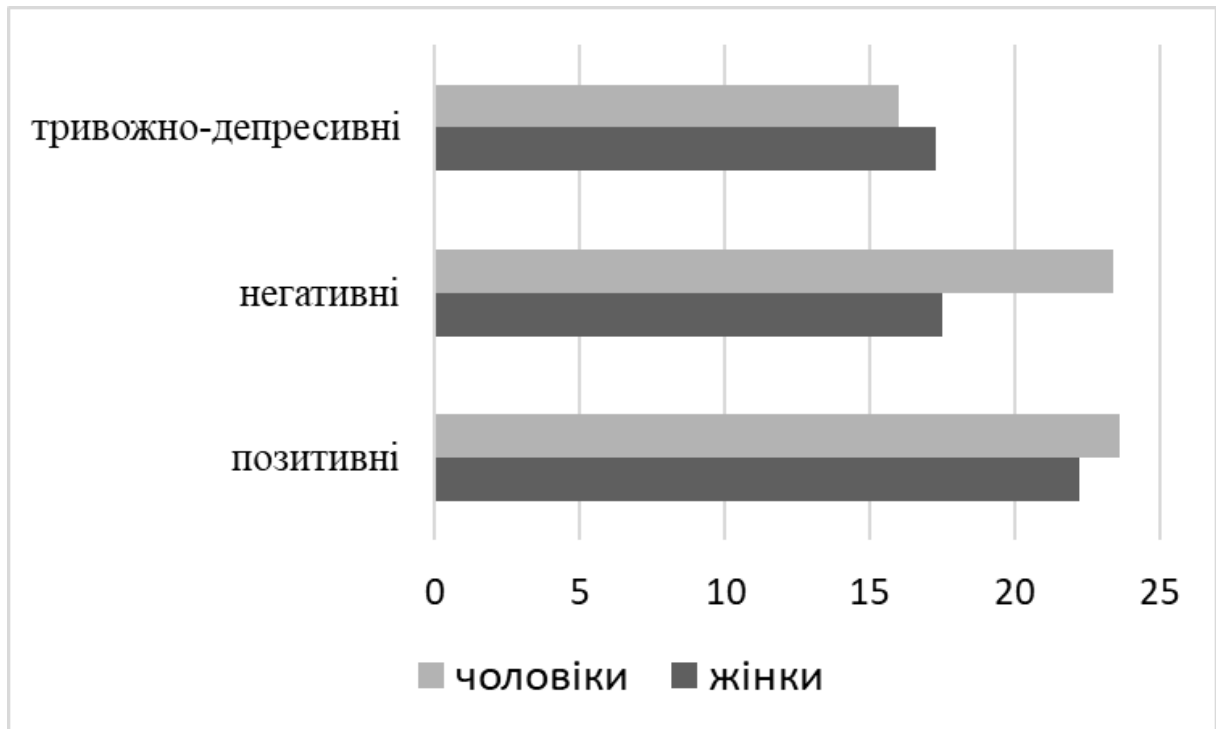


Рис. 3.2. Усереднені профілі вираженості емоційних індексів

Подібність у рівнях вираженості тривожного індексу може вказувати на те, що тривога є універсальною реакцією на воєнні події, яка менше залежить від гендерних відмінностей.

Таким чином, отримані дані свідчать про емоційну картину, де як чоловіки, так і жінки демонструють здатність зберігати позитивний настрій, незважаючи на важкі обставини війни. Проте чоловіки виявляють помітно вищий рівень негативних емоцій. Це може свідчити про те, що їхній психологічний стан потребує особливої уваги, і слід розробляти спеціальні стратегії підтримки для цієї групи. Хоча в обох групах рівень тривожності залишається помірним, це підкреслює важливість впровадження загальних заходів для управління стресом та тривогою серед населення, що перебуває в умовах війни. Отримані результати вказують на необхідність використання диференційованих підходів до надання психологічної підтримки, враховуючи специфічні емоційні особливості та потреби чоловіків і жінок у таких складних і небезпечних умовах.

Використовуючи статистичний аналіз на виявлення розбіжностей диференційних емоцій між групами ми виявили статистично значущу відмінність за шкалами зневага (U- критерій = - 94, рівень значущості $p < 0,04$) та Страх (U- критерій = 78, рівень значущості $p < 0,05$). У жінок більш виражений страх, а чоловіки частіше відчують зневагу.

Можна припустити, що чоловіки частіше відчують зневагу через фрустрацію та невідповідність між очікуваною роллю захисника і реальністю, а жінки частіше переживають страх через загрозу безпеці й життю близьких, що підкріплюється їхньою соціальною і біологічною вразливістю.

Ми проаналізували дані результатів за методикою “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк),

Таблиця 3.15

Середні показники самооцінки психічних станів Айзенка

Шкала	чоловіки	жінки
Шкала тривоги	8,1±1,1	16,6±2,4
Шкала фрустрації	12,7±1,4	11,2±1,6
Шкала агресивності	13,4±2,2	9,4±1,3
Шкала ригідності	7,7±0,9	9,2±1,0

Середній показник тривоги значно переважає - у жінок показник знаходиться в зоні високої вираженості. Ми можемо припустити, що тривожність жінок зростає в умовах війни. Фрустрація в обох групах в межах середньої вираженості. Агресивність в обох групах знаходиться в межах середньої вираженості, але в чоловіків цей показник має більш виражений характер. Показник ригідності має низьку вираженість, тобто наші респонденти здатні адаптуватися до швидко змінюваних умов, що є критично важливим у ситуаціях невизначеності та стресу.

Таблиця 3.16

Результати за методикою самооцінки психічних станів Айзенка

Характеристики	Рівні	Кількість осіб		%	
		Ч.	Ж.	Ч.	Ж.
Тривожність	низький	7	4	28%	16%
	середній	14	10	56%	40%
	високий	4	11	16%	44%
Фрустрація	низький	2	4	8%	16%
	середній	15	17	60%	68%
	високий	8	4	32%	16%
Агресивність	низький	2	5	8%	20%
	середній	10	16	40%	64%
	високий	13	4	52%	16%
Ригідність	низький	9	8	36%	32%
	середній	14	14	56%	56%
	сильний	2	3	8%	12%

Аналіз показників емоційних станів за рівнем вираженості показав, що:

- 44% жінок демонструють високий рівень тривожності, що свідчить про їхню більшу емоційну вразливість у стресових ситуаціях, які спричиняє війна. Вони можуть стикатися з труднощами в забезпеченні безпеки для своїх дітей та родин, що посилює їхній рівень тривожності. У той же час, серед чоловіків 56% мають середній рівень тривожності, що може свідчити про тиск, який відчувають чоловіки, бути "сильними" і не виражати відкрито свої страхи.
- 60% чоловіків і 68% жінок демонструють середній рівень фрустрації. Проте, високий рівень фрустрації спостерігається у 32% чоловіків, що може бути наслідком тиску забезпечувати родину в умовах економічних труднощів, спричинених війною. Це почуття безвиході та безсилля є характерним

для обох статей у ці складні часи.

- 52% чоловіків виявляють високий рівень агресивності, що свідчить про їхню більшу схильність до агресії в умовах стресу. Війна може спонукати чоловіків до агресивних проявів як соціально прийнятної реакції на безвихідь. Жінки, у свою чергу, демонструють середній рівень агресивності (64%), хоча менше ніж 16% мають високий рівень агресивності. Це може свідчити про те, що жінки менш схильні до відкритої агресії, але можуть переживати внутрішні гнів і фрустрацію.

- розподіл ригідності на середньому рівні (56% для обох груп) мають чоловіки і жінки, що вказує на труднощі в адаптації до змін.

Отже, чоловіки частіше виявляють агресивні тенденції і вищий рівень фрустрації, тоді як жінки більше схильні до тривожності.

Ці відмінності можна пояснити соціальними стереотипами, рольовими очікуваннями та специфікою травматичного досвіду, з яким стикаються обидві групи.

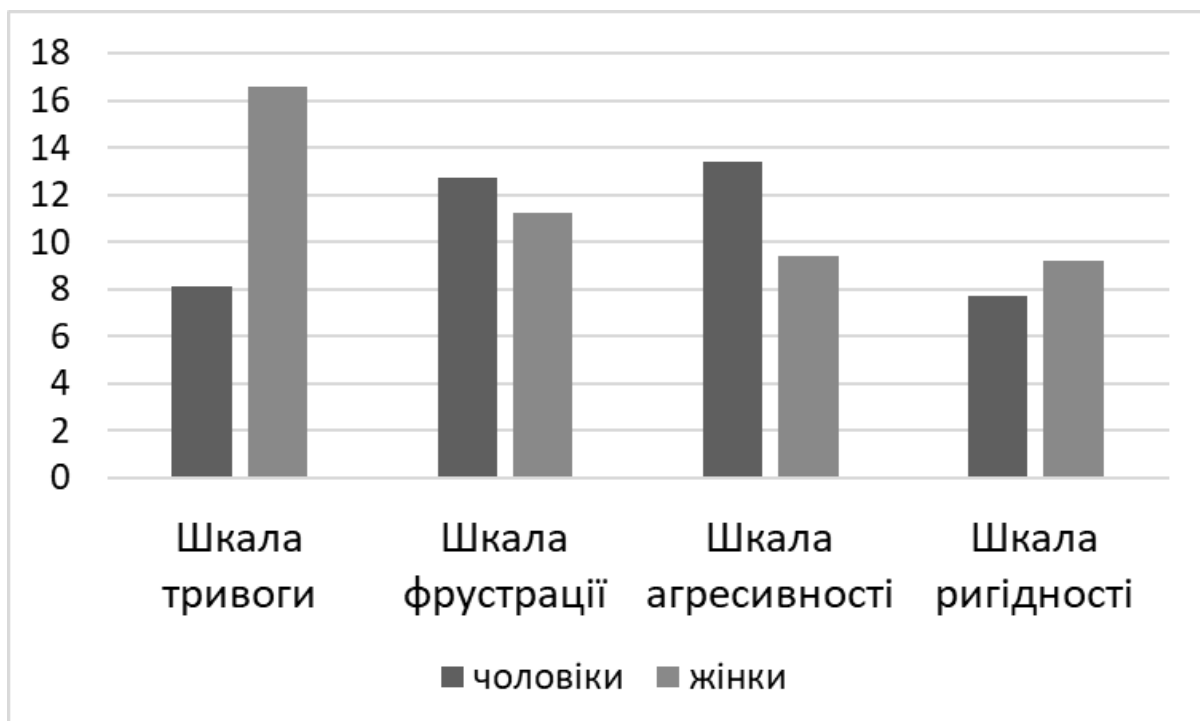


Рис.3.3. Усереднені показники шкал станів тривоги, фрустрації, агресивності та ригідності

Результати статистичної обробки показників за методикою “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк) виявили статистично значущу відмінність за двома шкалами.

Жінки мають статистично вищий рівень загального стану тривожності. Скоріш за все підвищений стан тривожності допомагає їм бути спостережливими та більш уважними до деталей у мовах воєнних подій. Це підвищене відчуття тривожності може слугувати механізмом адаптації, сприяючи їхній здатності реагувати на загрози та зміни навколишнього середовища.

Також, спостерігається статистично більш високий рівень агресивності у чоловіків (U- критерій = 84,5, рівень значущості $p < 0,02$). Наявність внутрішніх конфліктів у чоловіків, які вони намагаються приховати, можуть призводити до зовнішнього вираження невдоволення у вигляді агресивної поведінки. Таким чином, агресія може виступати як спосіб справляння зі стресом і емоційною напругою, що є характерним у контексті війни.

Таким чином, для жінок важливо надавати ресурси для зменшення тривожності та підтримки емоційної стабільності, тоді як для чоловіків були б корисні програми, спрямовані на управління агресією та розвиток здорових способів вираження емоцій.

Ми проаналізували дані результатів за методикою дослідження тривожності Спілбергера.

- 12% жінок мають низький рівень реактивної тривожності, 64% жінок демонструють середній рівень реактивної тривожності, 24% жінок мають високий рівень реактивної тривожності.

- 8% чоловіків мають низький рівень реактивної тривожності, 56% чоловіків демонструють середній рівень реактивної тривожності, високий рівень реактивної тривожності виявляється у 36% чоловіків.

Таблиця 3.17.

Результати за методикою дослідження тривожності Спілбергера

Характеристики	Рівні	Кількість осіб		%	
		Ч.	Ж.	Ч.	Ж.
Реактивна тривожність	низький	2	3	8%	12%
	середній	14	16	56%	64%
	високий	9	6	36%	24%
Особистісна тривожність	низький	4	2	16%	8%
	середній	16	15	64%	60%
	високий	5	8	20%	32%

Це може свідчити про те, що чоловіки більше схильні до переживання інтенсивної тривоги в стресових ситуаціях. Внутрішні конфлікти між необхідністю бути сильними та реальними переживаннями страху, втрата контролю над ситуацією та стигматизація емоцій сприяють підвищенню рівня тривоги. Ці фактори в сукупності призводять до того, що чоловіки переживають сильний стрес і тривогу в умовах війни.

- 8% жінок мають низький рівень особистісної тривожності, 60% жінок демонструють середній рівень особистісної тривожності, 32% жінок мають високий рівень особистісної тривожності.

- 16% чоловіків мають низький рівень особистісної тривожності, 64% чоловіків демонструють середній рівень особистісної тривожності, високий рівень особистісної тривожності виявляється у 20% чоловіків.

Жінки можуть бути більш чутливими до стресу і переживань, що пов'язано з їхньою емоційною природою, яка в умовах війни піддається серйозному випробуванню. Більш високий рівень особистісної тривожності у жінок в умовах воєнного часу може бути пов'язаний з тим, що їм потрібно піклуватися про дітей, старших членів родини та інші близькі зв'язки. Це надає додаткового емоційного навантаження через відповідальність і страх за безпеку близьких.

Таким чином, результати вказують на те, що чоловіки частіше проявляють високий рівень реактивної тривожності, тоді як жінки демонструють вищі показники в особистісній тривожності. Це може свідчити про різні способи переживання стресу та адаптації до складних ситуацій.

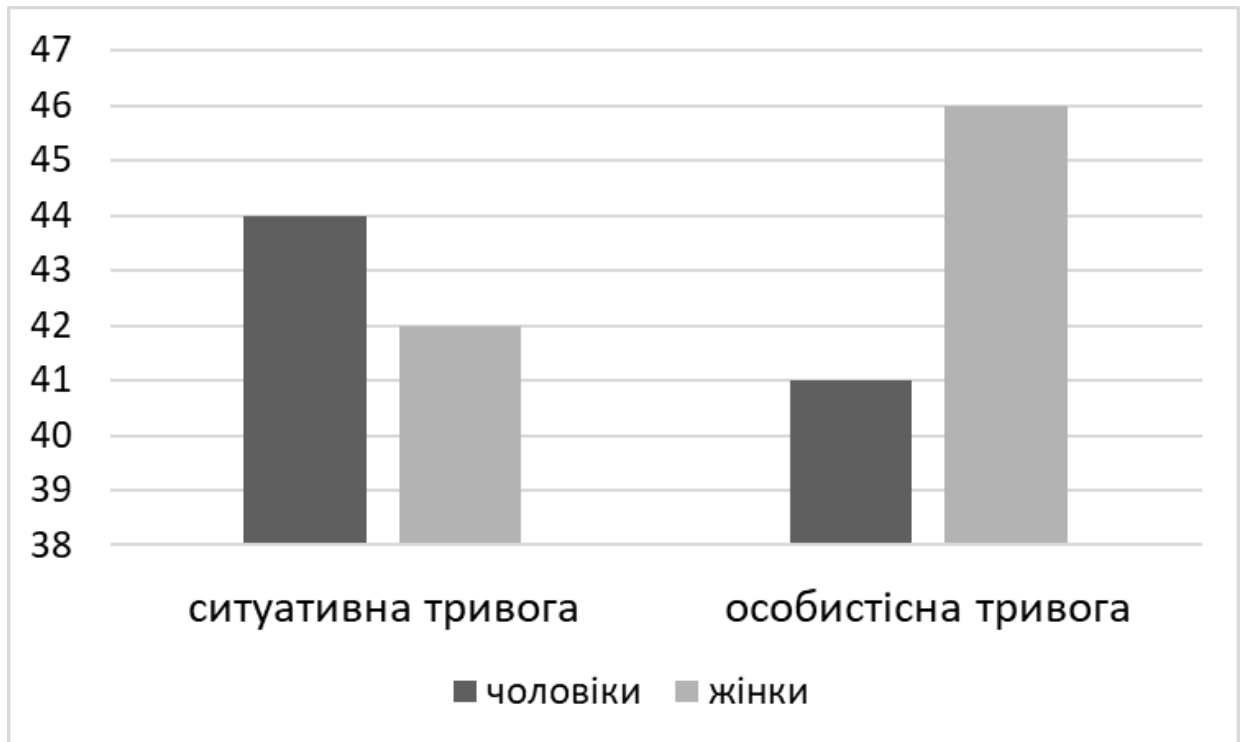


Рис.3.4. Усереднені показники особливостей прояву тривоги

Наочне відображення показує, що особистісна тривожність більш притаманна жінкам, до того ж, за шкалою методики даний результат визначається як високий. За шкалою ситуативної, реактивної тривожністю чоловіків показник вищий, хоча і визначається автором методики як помірний.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою “Шкала тривоги Спілбергера, STAI” (Ч.Спілбергер - Ю. Ханін) не виявили статистично значущих відмінностей у досліджуваних групах.

Отже, результати усереднених даних показують, що особистісна, тривожність більш притаманна жінкам, в той же час як чоловіки мають більш виражену реактивну тривожність.

Висновки до третього розділу

Таким чином можна узагальнити результати наступним чином:

За емоційним станом можна зазначити, що обидві групи респондентів відзначили глибокі емоційні переживання під час війни, зокрема страх, тривогу та відчай. Проте жінки частіше акцентують увагу на емоційній підтримці та відкритому спілкуванні.

За гендерними відмінностями можна зазначити, що чоловіки схильні придушувати емоції та відчувати тиск бути сильними, в той час як жінки більше акцентують увагу на важливості емоційної підтримки і взаємодії.

Відносно особистісної відповідальності можна зазначити, що обидві групи висловлюють почуття відповідальності за своїх близьких, але жінки, як правило, відчують його більш інтенсивно, що іноді ускладнює їхнє власне емоційне самопочуття.

З стратегіями подолання можна зазначити, що чоловіки більше покладаються на фізичну активність, в той час як жінки акцентують на підтримці з боку близьких та творчості як способу справитися зі стресом.

Цей аналіз свідчить про глибокий вплив війни на емоційний стан людей і підкреслює важливість соціальної підтримки в кризових ситуаціях.

Таким чином, отримані дані свідчать про емоційну картину, де як чоловіки, так і жінки демонструють здатність зберігати позитивний настрій, незважаючи на важкі обставини війни. Проте чоловіки виявляють помітно вищий рівень негативних емоцій. Це може свідчити про те, що їхній психологічний стан потребує особливої уваги, і слід розробляти спеціальні стратегії підтримки для цієї групи. Хоча в обох групах рівень тривожності залишається помірним, це підкреслює важливість впровадження загальних заходів для управління стресом та тривогою серед населення, що перебуває в умовах війни. Отримані результати вказують на необхідність використання диференційованих підходів до надання психологічної підтримки, враховуючи специфічні

емоційні особливості та потреби чоловіків і жінок у таких складних і небезпечних умовах.

Результати статистичної обробки показників за методикою “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк) показали, що жінки мають статистично вищий рівень загального стану тривожності, в той же час, як більш високий рівень агресивності спостерігається у чоловіків.

Скоріш за все підвищений стан тривожності допомагає жінкам бути спостережливими та більш уважними до деталей у мовах воєнних подій. Це підвищене відчуття тривожності може слугувати механізмом адаптації, сприяючи їхній здатності реагувати на загрози та зміни навколишнього середовища.

Наявність внутрішніх конфліктів у чоловіків, які вони намагаються приховати, можуть призводити до зовнішнього вираження невдоволення у вигляді агресивної поведінки. Таким чином, агресія може виступати як спосіб справляння зі стресом і емоційною напругою, що є характерним у контексті війни.

Результати даних тривожності за тестом Спілбергера показали, що особистісна, тривожність більш притаманна жінкам, в той же час як чоловіки мають більш виражену реактивну тривожність.

ВИСНОВКИ

Актуальність дослідження емоційних переживань чоловіків та жінок не визиває сумнівів, тому що воно допомагає краще розуміти різниці в емоційній сфері і підкреслює необхідність індивідуального підходу в психологічній підтримці чоловіків і жінок. Вивчення емоцій може також допомогти виявити можливі ризики для психічного здоров'я під час війни. Це знання може покращити комунікацію між психологами і пацієнтами, роблячи лікування більш успішним. Такі знання можуть бути основою для створення програм для реабілітації постраждалих від війни.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей переживання емоційних станів у жінок та чоловіків.

У відповідності до мети було виконано ряд завдань, які дозволили зробити наступні висновки:

1. Аналіз теоретичних джерел з проблеми переживання емоційних станів представниками різних статей показав, що:

Емоційні стани відіграють вирішальну роль в адаптаційних процесах. Вони допомагають індивіду реагувати на зміни у навколишньому середовищі, приймати рішення, долати труднощі. Наприклад, стрес мобілізує ресурси організму для подолання загрозливих ситуацій, а позитивні емоції сприяють формуванню стійких адаптивних стратегій.

Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльної особи. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний рівень тривожності. Це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Агресивність — це складний емоційний стан, який може виникати у відповідь на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники і проявлятися через фізичні, вербальні або психологічні форми. Хоча агресивність може

мати конструктивні аспекти, які сприяють досягненню цілей та захисту особистих інтересів, її деструктивні прояви можуть завдати серйозної шкоди як агресору, так і жертві.

Фрустрація — це складний емоційний стан, який виникає внаслідок неспроможності досягти бажаних цілей або задовольнити потреби, і супроводжується відчуттям безсилля, гніву та розчарування. Хоча вона часто має негативні наслідки, фрустрація також може виконувати важливу роль у спонуканні особи до самоаналізу та розвитку нових стратегій подолання труднощів.

Ригідність є емоційним станом, що потребує уваги та розуміння для подолання обмежень, які вона накладає на особистісний розвиток та міжособистісні взаємодії.

Період від 35 до 65 років можна віднести до середньої дорослості характером розв'язуваних завдань.

У жінок печаль більше домінує, оскільки жінки більшою мірою можуть самостійно оцінити печаль, як і свою емоцію, тобто. більш здатні до самооцінки печалі та всіх своїх емоцій та почуттів, оскільки емоційна сфера жінок більш диференційована та складна. У сприйнятті жінок, соціальні події виявляються більш насиченими в плані емоцій, тому негативні ситуації мають на них більший вплив, ніж на чоловіків, звідси прояв страху домінує у жінок на відміну від чоловіків, які менш схильні до прояву страху. Схильність прояву радості значних відмінностей немає, тобто. прояв радості або її поява в принципі, залежить від особистісних особливостей і стать тут ні до чого.

Для багатьох чоловіків агресивність стала способом вираження своєї чоловічої ідентичності, що пов'язане з традиційними уявленнями про роль чоловіка в суспільстві. Однак із часом ці емоції можуть трансформуватися в більшу тривогу і страх, особливо коли реальність війни виявляється жорстокішою, ніж уявлялося.

Емоційні стани чоловіків і жінок під час війни в Україні відрізняються, проте обидва статі стикаються з серйозними викликами. Розуміння цих емоційних станів є важливим для психологічної підтримки та реабілітації в умовах конфлікту. Необхідно враховувати індивідуальні переживання та соціальний контекст, щоб допомогти людям відновити свої життя та емоційне здоров'я в післявоєнний період.

2. За другою задачею було здійснено підбір психодіагностичних методик для дослідження особливостей переживання емоційних станів:

Дослідження емоційних станів чоловіків і жінок під час війни було проведено з використанням комплексного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи. Вибірка складалася з 50 осіб (25 чоловіків та 25 жінок) віком від 18 років. Методологія включала проведення інтерв'ю за власно розробленим опитувальником та застосування стандартизованих психологічних тестів.

Аналіз даних проводився за допомогою як кількісних (статистичний аналіз, включаючи дисперсійний аналіз достовірності різниці), так і якісних методів (контент-аналіз та частотний аналіз інтерв'ю). Такий підхід забезпечив всебічне вивчення емоційних станів респондентів у контексті війни, дозволяючи виявити не лише статистично значущі відмінності між групами, але й глибше зрозуміти індивідуальні переживання та їх зв'язок з конкретними обставинами. Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо практичної роботи з людьми, які постраждали від війни.

3. Результати дослідження для визначення особливостей переживання емоційних станів у чоловіків та жінок показали, що:

Таким чином можна узагальнити результати наступним чином:

За емоційним станом можна зазначити, що обидві групи респондентів відзначили глибокі емоційні переживання під час війни, зокрема страх, тривогу та відчай. Проте жінки частіше акцентують увагу на емоційній підтримці та відкритому спілкуванні.

За гендерними відмінностями можна зазначити, що чоловіки схильні придушувати емоції та відчувати тиск бути сильними, в той час як жінки більше акцентують увагу на важливості емоційної підтримки і взаємодії.

Відносно особистісної відповідальності можна зазначити, що обидві групи висловлюють почуття відповідальності за своїх близьких, але жінки, як правило, відчують його більш інтенсивно, що іноді ускладнює їхнє власне емоційне самопочуття.

З стратегіями подолання можна зазначити, що чоловіки більше покладаються на фізичну активність, в той час як жінки акцентують на підтримці з боку близьких та творчості як способу справитися зі стресом.

Цей аналіз свідчить про глибокий вплив війни на емоційний стан людей і підкреслює важливість соціальної підтримки в кризових ситуаціях.

Таким чином, отримані дані свідчать про емоційну картину, де як чоловіки, так і жінки демонструють здатність зберігати позитивний настрій, незважаючи на важкі обставини війни. Проте чоловіки виявляють помітно вищий рівень негативних емоцій. Це може свідчити про те, що їхній психологічний стан потребує особливої уваги, і слід розробляти спеціальні стратегії підтримки для цієї групи. Хоча в обох групах рівень тривожності залишається помірним, це підкреслює важливість впровадження загальних заходів для управління стресом та тривогою серед населення, що перебуває в умовах війни. Отримані результати вказують на необхідність використання диференційованих підходів до надання психологічної підтримки, враховуючи специфічні емоційні особливості та потреби чоловіків і жінок у таких складних і небезпечних умовах.

Результати статистичної обробки показників за методикою “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк) показали, що жінки мають статистично вищий рівень загального стану тривожності, в той же час, як більш високий рівень агресивності спостерігається у чоловіків.

Скоріш за все підвищений стан тривожності допомагає жінкам бути спостережливими та більш уважними до деталей у мовах воєнних подій. Це підвищене відчуття тривожності може слугувати механізмом адаптації, сприяючи їхній здатності реагувати на загрози та зміни навколишнього середовища.

Наявність внутрішніх конфліктів у чоловіків, які вони намагаються приховати, можуть призводити до зовнішнього вираження невдоволення у вигляді агресивної поведінки. Таким чином, агресія може виступати як спосіб справляння зі стресом і емоційною напругою, що є характерним у контексті війни.

Результати даних тривожності за тестом Спілбергера показали, що особистісна, тривожність більш притаманна жінкам, в той же час як чоловіки мають більш виражену реактивну тривожність.

Практичне значення дослідження полягає у можливості створення адаптивних психологічних інтервенцій, які враховують особливості емоційного сприйняття чоловіків і жінок. Завдяки розумінню відмінностей у переживаннях кожної статі, можна розробити цільові програми психологічної підтримки, які сприятимуть ефективному зменшенню стресу та тривоги у тих, хто постраждав. Це надзвичайно важливо для людей, які переживають кризові ситуації, особливо під час війни. Окрім того, результати цього дослідження можуть підвищити рівень обізнаності щодо важливості емоційної грамотності в суспільстві. Це знання має велике значення не лише для фахівців у сфері психології, але й для широкої аудиторії, адже емоційна грамотність стає ключовим інструментом у підтримці психічного здоров'я. Фахівці, які працюють із людьми, що пережили конфлікти, зможуть використовувати ці знання у своїй професійній підготовці, що дозволить їм більш ефективно допомагати своїм пацієнтам. Дослідження може надати цінні рекомендації для родичів і друзів постраждалих, допомагаючи їм краще розуміти емоційні стани близьких і знаходити способи їх підтримки у важкі часи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матер. V наук.-практ. інтернет-конф. (Харків, 26 квіт. 2019). Харків: ХДАФК, 2019. С.5-9.
2. Андрусишин, Ю.І. Методичні рекомендації щодо психодіагностики емоційно-вольової стійкості особистості. Київ, 2014. 40 с.
3. Аршава, І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ: Вид-до ДНУ: 2006. 336 с.
4. Белякова С.М., Злотнікова І.Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»).2022. №9(14). С.504-516.
5. Білевич Н. О. Роль психологічної готовності до ризику в професійній діяльності жінок-поліцейських. Юридична психологія. 2018. № 2 (23). С. 156-170.
6. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 1(1). С. 83–90.
7. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації: автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2001. 17 с.
8. Вавринів О.С. Взаємозв'язок емпатії та готовності до ризику у майбутніх рятувальників. Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. Вип. 5. С. 187–190.
9. Воловоденко Б. П. Психологічні особливості емоційного інтелекту у чоловіків та жінок-військових : спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Кулаковський Т. Ю. Житомир, 2023. 43 с.

10. Гавриловська К.П., Роїк І. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. Прикладні аспекти психології особистісного зростання. 2015. Вип.1. С.83-86.
11. Гаврилькевич, В., & Фірстова, О. (2023). Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену . *Psychology Travelogs*, (2), 41–50.
12. Герман, Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
13. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.
14. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів: видавець «Лозовий В.М.», 2016. 321 с.
15. Джордж Г. Емоції та лідерство: роль емоційного інтелекту. Людські відносини. – 2000. – Вип. 53.
16. Дубовик С.Г., Драбчук Т. І. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як умова їх успішної діяльності. Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія : «Економіка і менеджмент». 2014. Вип. 5(60). С. 1–4.
17. Дубровинський Г., Рябова О. Зв'язок емоційного інтелекту військовослужбовця з психологічною сумісністю у військовому підрозділі. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 1(51). 2019. С. 17–23.
18. Калька Н., Кузьо Л. Статеві-віковий аспект емоційних переживань в умовах воєнних дій в Україні: арттерапевтична техніка «чорний квадрат». Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2023. 1. 30-38.
19. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
20. Кікінежді О. М. Формування гендерної культури молоді. // Практик. психологія та соц. робота. 2007. № 9. С. 12-18.

21. Клейман П. Психологія. Харків, 2022. 240 с.
22. Ковальчук З.Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції / відп. ред. Коваль В.О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. С. 27–31.
23. Кравець В. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: монографія. Тернопіль: Навчальна книга, 2013. 448 с.
24. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов М.А. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
25. Кулик Н., Гільова Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
26. Кульчицька , А., & Полікарчик , С. (2023). Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Психологічні перспективи, (41), 133–145.
27. Літвінова О.В. Емпіричні показники особливостей емоційного стану жінки під час вагітності. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. №3(2). С.67-75.
28. Максименко С.Д., Коваль І.А., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія. Підручник. / За ред. акад. С.Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.
29. Максименко С.Д. Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості / за ред. С.Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296с.
30. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ: Основи., 2017. 256 с.
31. Мацевко Т. М., Куций О. А. Дослідження емоційного інтелекту при формуванні лідерських якостей сержантського складу збройних сил України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 14 (І). 2013. С. 211–219.
32. Мельник Т. М. 50/50: Сучасне гендерне мислення: [словник]. К.: К.І.С., 2005. 280 с.

33. Мороз Р. А. Вплив війни на емоційний стан особистості. The 24th International and practical conference «Information and innovative technologies in education in modern conditions». June 20–23, 2023. Varna, Bulgaria. С. 296–298.
34. Олефір В.О. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності. Харків : УПА, 2015. 256 с.
35. Онісковець Б.І. Психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця: дис. ... докт. філос.: 053 Психологія. Київ, 2021. 280с.
36. Петрунько О., Верлан К. Емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров'я майбутньої дитини. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки.2017. №1(17). С.134-137.
37. Попович І.С. Дослідження психоемоційних станів педагогів у ковідний період. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі : збірник матеріалів доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції. Мукачево : Вид-во МДУ, 2022. С. 118–121.
38. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник за ред. З.Г. Кісарчук. К.: ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с.
39. Резнікова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2010. 229 с.
40. Родченко, Л., друзь, О., руденко, Л., Семенець-Орлова, І., & Вельган, О. (2023). Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2023. (5(61), 18-24.
41. Саловей С. D., П. Емоційний інтелект, 2005.
42. Санько К.О. Емоційний інтелект: сучасні підходи до його розуміння. Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання. том 13 (2015). С.346-352.
43. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: Магістр-S, 1998. 128с.

44. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
45. Скрипник Т., Аль-Хамісі Д., Мартинчук О., Бірюкова К. Розвиток емоційного інтелекту учнів інклюзивних класів: ресурси технології «класний менеджмент». Освітологія. 2020. № 9. С. 61–74.
46. Татенко, В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 60–72.
47. Титаренко Т. Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. Всеукраїнський науково-практичний семінар «Психологічна допомога особистості складних обставинах життєдіяльності». Чернівці, 18 травня 2018.
48. Ткалич М. Гендерна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид., випр., доповн. Київ: Академ-видав, 2016. 256 с.
49. Ференець А.В. Психологічний аналіз динаміки емоційних станів жінок в стресових ситуаціях: курсова робота / наук. керівник З.П. Косарева; Житомирський держ.ун-т ім.Івана Франка. Житомир, 2009. 121с.
50. Філіпс К. Майбутнє почуттів: Розвиток емпатії в світі, одержимому технологіями / пер з англ. Н. Хаєцька. Київ : РІДНА МОВА, 2020. 208 с.
51. Храбан, Т. Є. Емоційний концепт війна в рамках української військової субкультури // Матеріали XII Всеукраїнської наукової конференції молодих учених, студентів та курсантів «Комунікативні стратегії інформаційного суспільства: лінгвістика, право, інформаційна безпека». Київ : Нац. акад. СБУ, 2021. Ч. I. 196 с. С. 180-184.
52. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2011. 20 с.
53. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. Наука і освіта. 2020. № 1. С. 19–28.
54. Чернишова Ю. О. Особливості впливу саморегуляції негативних емоцій на психосоматичні стани особистості : кваліфікаційна робота магістра

спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Грандт. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 73 с.

55. Шаповалова В.С. Психологічні особливості страхів у навчально-пізнавальній діяльності студентів: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2015. 276 с.
56. Шулдик А.В., Шулдик Г.О. Динаміка змін емоцій у здобувачів вищої освіти на початку війни 2022 року в Україні. Габітус. 2022, № 40. С. 99–105.
57. Шулдик, А. (2024). Higher education applicants' emotional states in war conditions. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 3(32-03), 36–40.
58. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис: Монографія. Рівне, 2006. 574 с.
59. Alegre A, Pérez-Escoda N, López-Cassá E. The Relationship Between Trait Emotional Intelligence and Personality. Is Trait EI Really Anchored Within the Big Five, Big Two and Big One Frameworks? *Front Psychol.* 2019 Apr 24;10:866.
60. Ama Lawani & David R. Moore. (2021) Propositions for utilising emotional intelligence in construction organisations. *International Journal of Construction Management* 21:2, pages 153-166.
61. Andrei F, Siegling AB, Aloe AM, Baldaro B, Petrides KV. The Incremental Validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue): A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Pers Assess.* 2016;98(3):261-76. doi: 10.1080/00223891.2015.
62. Anu Sirola, Iina Savolainen & Atte Oksanen. (2024) Who uses the dark web? Cross-national and longitudinal evidence on psychosocial, behavioral, and individual predictors. *Personality and Individual Differences* 227, pages 112709.
63. Dong, Jie, Tingwei Xiao, Qiuyue Xu, Fei Liang, Simeng Gu, Fushun Wang, and Jason H. Huang. 2022. "Anxious Personality Traits: Perspectives from Basic Emotions and Neurotransmitters" *Brain Sciences* 12, no. 9: 1141.

64. Hai Fu, Mingfeng Pan & Mingdong Lai. (2024) Sources of negative emotions and tactics of self-emotion regulation among college students during COVID-19 school closure in China. *Frontiers in Public Health* 12.
65. Jian-Hong Ye, Mei-Yen Chen & Yu-Feng Wu. (2024) The Causes, Counseling, and Prevention Strategies for Maladaptive and Deviant Behaviors in Schools. *Behavioral Sciences* 14:2, pages 118.
66. Kulchytska A., & Polikarchyk S. Psychological analysis of the problems of psycho-emotional states of individuals in the conditions of separation. *Psychological Prospects Journal*, (41), 2023. P. 133–145.
67. Koole S. L. The Self-Regulation of Emotion : Theoretical and Empirical Advances. URL: www.researchgate.net/publication/277711749_The_SelfRegulation_of_Emotion_Theoretical_and_Empirical_Advances
68. Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. V. 55. P. 68–78.
69. Sambol, Stjepan et al. Distinguishing between trait emotional intelligence and the five-factor model of personality: additive predictive validity of emotional intelligence for negative emotional states. *Heliyon*, Volume 8, Issue 2, e08882.
70. Yulia A. Dodonova & Yury S. Dodonov. (2012) Speed of emotional information processing and emotional intelligence. *International Journal of Psychology* 47:6, pages 429-437.

ДОДАТОК

Диференціальна шкала емоцій К. Ізард

№	Суми: жінки									
	Інтерес	Радість	Здивування	Горе	Гнів	Відраза	Презирство	Страх	Сором	Провина
1.	8	9	4	3	3	3	3	3	3	3
2.	8	9	4	3	3	3	3	3	4	3
3.	9	12	7	3	5	4	3	3	5	5
4.	8	6	3	4	3	4	3	3	9	4
5.	8	7	4	4	3	3	3	3	3	3
6.	7	6	3	4	3	4	4	3	4	3
7.	3	6	4	4	3	3	3	4	5	3
8.	7	6	4	3	3	3	3	4	4	3
9.	3	6	3	3	3	3	3	3	3	3
10.	5	7	3	3	3	3	3	3	3	3
11.	5	7	4	3	3	3	3	3	3	4
12.	6	12	6	3	6	4	3	3	9	7
13.	3	8	3	3	4	3	3	3	3	3
14.	6	7	3	3	3	4	3	3	3	3
15.	11	9	3	3	3	3	3	3	9	7
16.	8	6	3	4	3	4	3	3	9	4
17.	8	7	4	4	3	3	3	3	3	3
18.	7	6	3	4	3	4	4	3	4	3
19.	3	6	4	4	3	3	3	4	5	3
20.	3	6	3	3	3	3	3	3	3	3
21.	5	7	3	3	3	3	3	3	3	3
22.	5	7	4	3	3	3	3	3	3	4

23.	6	12	6	3	6	4	3	3	9	7
24.	3	8	3	3	4	3	3	3	3	3
25.	6	7	3	3	3	4	3	3	3	3

№	Суми: чоловіки									
	Інтерес	Радість	Здивування	Горе	Гнів	Відраза	Презирство	Страх	Сором	Провина
1.	7	12	4	3	3	3	3	3	3	3
2.	7	10	5	3	3	3	3	3	4	5
3.	7	8	6	3	4	3	6	4	3	5
4.	5	11	9	8	6	9	3	6	7	10
5.	6	8	6	3	4	3	3	3	5	6
6.	6	7	6	9	6	7	9	7	11	9
7.	9	11	6	3	5	3	4	4	6	5
8.	7	6	3	4	4	3	6	4	6	4
9.	7	9	9	8	7	6	10	9	3	3
10.	9	12	10	4	4	9	5	5	5	3
11.	9	7	3	3	6	3	4	3	3	3
12.	8	9	4	4	5	3	5	5	4	7
13.	9	8	5	3	6	6	5	4	3	6
14.	8	8	7	3	4	5	6	4	9	7
15.	11	10	5	3	5	4	7	4	4	9
16.	9	12	7	3	5	4	3	3	5	5
17.	8	6	3	4	3	4	3	3	9	4

18.	8	7	4	4	3	3	3	3	3	3
19.	7	6	3	4	3	4	4	3	4	3
20.	3	6	4	4	3	3	3	4	5	3
21.	7	6	4	3	3	3	3	4	4	3
22.	3	6	3	3	3	3	3	3	3	3
23.	7	6	3	4	4	3	6	4	6	4
24.	7	9	9	8	7	6	10	9	3	3
25.	9	12	10	4	4	9	5	5	5	3