

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11>**Вікторія ПРЕДКО**

доктор філософії в галузі психології, асистент кафедри загальної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна, 01033

ORCID: 0000-0001-5160-7636

**Денис ПРЕДКО**

Кандидат філософських наук, асистент кафедри загальної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна, 01033

ORCID: 0000-0001-7760-6957

**Viktoria PREDKO**

PhD in Psychology, Assistant Professor at the Department of General Psychology  
Taras Shevchenko National University of Kyiv, 60 Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, 01033

ORCID: 0000-0001-5160-7636

**Denys PREDKO**

PhD in Psychology, Assistant Professor at the Department of General Psychology  
Taras Shevchenko National University of Kyiv, 60 Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, 01033

ORCID: 0000-0001-7760-6957

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

### FEATURES OF THE MENTAL STATE OF UKRAINIANS DURING THE WAR

*У статті проаналізовано результати дослідження щодо виявленого взаємозв'язку між рівнем психічної напруженості та обставинами, у яких опинились українці через війну та здоров'ям.*

**Мета статті.** Встановлення взаємозв'язку між психічною напруженістю та обставинами, у яких українці опинились через війну, а також станом здоров'я.

**Висновки.** Зокрема виявлено прямий слабкий статистично значущий зв'язок між рівнем психічної напруженості та обставинами, у яких опинились українці через війну. Тобто, виявлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили між рівнем психічної напруженості та: виїздом за кордон; наявністю близьких людей, які знаходяться в місті, де ведуться активні бойові дії; наявністю близьких людей, які беруть участь у бойових діях; сприйняттям особистістю подій як травмуючого досвіду; відчуттям страху через війну. Серед результатів дослідження представлено наявність непрямого статистично значущого зв'язку середньої сили між рівнем психічної напруженості та вірою у перемогу України. Віра у перемогу, з одного боку, виступає психологічним захистом, який мінімізує психічну напругу, а з іншого – постає певним психотерапевтичним стимулом, який надає не лише точку опори, а й дозволяє проєктувати найсприятливіші сценарії розвитку подій. Віра у перемогу постає конструктивною стратегією копінг-поведінки, яка забезпечує розвиток позитивних психологічних установок, які оптимізують внутрішній психологічний стан.

У статті також продемонстровано наявність взаємозв'язку між рівнем психічної напруженості та станом здоров'я українців через війну. Зокрема, було встановлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили між рівнем психічної напруженості та частотою головної болі, кількістю запаморочень, розладами травної системи та проблемами з апетитом, а також випадінням волосся, проблемами з пам'яттю, швидкою втомлюваністю, проблемами зі сном та дратівливістю. Важливим механізмом зниження психічної напруги українців є надання психологічної допомоги, яка зможе допомогти особистості змінити ставлення до воєнної травматизації, зокрема сприятиме посттравматичному зростанню. Важливою умовою такого переосмислення є пошук нових способів взаємодії з оточенням, відновлення здатності до сенсотворення, пошуку нових смислів та ціннісно-смилових переорієнтацій, нового рефлексивного та відповідального життєтворення.

**Ключові слова:** психічна напруженість, війна, стрес, українці.

*The article analyzes the results of the study on the relationship between the level of mental tension and the circumstances in which the Ukrainians found themselves due to the war as well as the state of their health.*

**The purpose of the study** is to find the relationship between mental tension and the circumstances in which Ukrainians found themselves due to the war, as well as the state of their health.

**Findings.** In particular, a direct statistically significant relationship was found between the level of mental tension and the circumstances in which Ukrainians found themselves because of the war, namely: going abroad; the presence of close ones

who are in the city where active hostilities are taking place; the presence of close ones who are active duty in the military; the perception of the personality of events as a traumatic experience; a feeling of fear due to the war. Among the results of the study, there is an indirect statistically significant relationship between the level of mental tension and belief in the victory of Ukraine presented. Belief in victory, on the one hand, acts as a defence mechanism that minimizes mental stress, and on the other hand, it becomes a certain psychotherapeutic stimulus that provides not only accurate support but also allows you to design the most favorable scenarios for the development of the events. Belief in victory is a constructive strategy of coping behavior that ensures the development of positive psychological attitudes that optimize the internal psychological state.

The article also demonstrates the relationship between the level of mental tension and the state of health of Ukrainians due to the war. In particular, a direct statistically significant relationship between the level of mental tension and the frequency of headaches, the number of dizziness, digestive disorders and problems with appetite, as well as hair loss, memory problems, fatigue, sleep problems, and irritability. An important mechanism for reducing the mental stress of Ukrainians is the provision of psychological assistance, which can help the individual change their attitude towards war-related trauma, and in particular, contribute to post-traumatic growth. An important condition for such a rethinking is the search for new ways of interacting with others, the restoration of the ability to search for new meanings and value reorientations, and a new reflective and responsible life creation.

**Keywords:** mental tension, war, stress, Ukrainians.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна Росії проти України стала великим суспільним потрясінням. Вона повністю унеможлиблює реалізацію життєвих перспектив, негативно впливає на психічний стан кожного українця, спричиняючи не лише емоційні страждання, а й серйозні загрози психічному здоров'ю. Варто зазначити, що незважаючи на те, що дорослій людині досить важко впоратися з жорстокістю війни, ще більш трагічні наслідки вона несе наступним поколінням, зокрема дітям. Дослідження демонструють, що діти, які пережили війни та конфлікти, страждають від значного вищого рівня психологічних проблем, оскільки після тяжких психічних травм війни в мозку дитини відбудуться фізіологічні зміни, які впливають на перебіг нервових імпульсів, прояв тривожності та здатності до емоційної регуляції [7]. Вона виступає стресором високої інтенсивності, що спричинює в українців багатовекторний спектр переживань, зокрема окрім емоційної сфери, значного ураження отримала: когнітивна, поведінкова, мотиваційна, ціннісно-смілова, фізіологічна та фізична [1]. Загалом, війна повністю трансформує суспільну життєдіяльність, міжособистісні стосунки, соціально-економічне становище, зайнятість та громадську активність. Масштаб цих змін є безпрецедентним як для України, так і для Європи у перспективі десятиліть. Водночас ці зміни впливатимуть на майбутнє у повенній Україні та її подальший розвиток загалом. Фіксування й осмислення цих змін надає можливість віднайти необхідне підґрунтя для оптимізації психічного стану українців.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Протягом останнього періоду часу увага дослідників до психологічних проблем, викликаних війною, значно зросла. Зокрема, С. Арефнія вивчає проблеми адаптації українців до умов війни, О. В. Медведєва досліджує психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій, Т.М. Титаренко вивчає психологічні наслідки травматизації

війною, В.Г. Панок надає та розкриває особливості першої психологічної допомоги під час гострого періоду переживання травми війни для всіх категорій населення, які її потребують, зокрема діти і дорослі, сім'ї та підлітки. Карамушка Л. М. вивчає основні стратегії підтримки та збереження психічного здоров'я особистості під час війни. Проте, незважаючи на наявність широкого арсеналу матеріалу, методик та відомостей ця проблематика залишається маловивченою та актуальною.

**Мета статті.** Встановлення взаємозв'язку між психічною напруженістю та обставинами, у яких українці опинились через війну, а також станом здоров'я. **Методи дослідження.** Було проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь 124 людини, серед яких: 96 жінок і 26 чоловіків. У дослідженні було використано методіку «шкала психологічного стресу PSM 25 Лемура-Тесьє-Філіона» (в адаптації Н. С. Водоп'янової); авторський опитувальник для дослідження психологічного стану українців під час війни, а також перелік питань, які стосувались загальних відомостей, зокрема: місця знаходження досліджуваних та їх близьких, зокрема: закордоном (в якості біженця чи ні), в місці де ведуться активні бойові дії (в місці де не ведуться активні бойові дії) чи приймають участь в активних бойових діях). Досліджуваним також був наданий перелік симптомів довготривалого стресу (дратівливість, проблема зі сном, швидка втомлюваність, проблеми з пам'яттю; фізичні симптоми: головний біль, запаморочення, проблеми із травною системою, болі у печінці, проблеми з апетитом, випадіння волосся), у якому вони мали відмітити найбільш характерні для себе симптоми, які виникали останнім часом.

**Аналіз результатів дослідження.** Війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психічне здоров'я особистості, оскільки цей чинник обумовлює пряму загрозу життю людини і різні вияви насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо)[2; с. 8]. Під час

дослідження було виявлено взаємозв'язок між рівнем психічної напруженості та обставинами, у яких опинились українці через війну (Табл. 1). Зокрема, було виявлено прямий слабкий статистично значущий зв'язок (сила зв'язку дорівнює 0,315, значущість 0,013) між рівнем психічної напруженості та обставинами, у яких опинились українці через війну. В досліджуваних, які залишились в Україні, відстежується менша вираженість стресу, і навпаки – досліджувані, які покинули України відчувають більш сильну психічну напругу. Такий результат свідчить про те, що люди, які змушені були покинути рідні домівки відчувають сильний стрес, який пов'язаний з необхідністю інтегруватися та адаптуватися до нових умов життя. Також це може бути пов'язано з тим, що значна частина людей, яким вдалося виїхати за кордон та врятувати своє життя, схильні відчувати провину – деструктивний психологічний феномен, який ґрунтується на підсвідомому страху особистості бути засудженим, яка, в свою чергу, значною мірою викликає психічне напруження. Більш того, почуття провини часто може супроводжуватися появою синдрому провини вцілілого. Згідно з поглядами Уільямом Г. Нідерландом, синдром вцілілого найбільш характерний для людей, які пережили тортури, концтабори, катастрофу, нещасний випадок. Він зумовлює сильне почуття провини, депресію, хронічну тривогу, нав'язливі думки, а також різноманітні когнітивні розлади такі як порушення пам'яті [8]. В той же час, значна частина українців, залишивши рідних та близьких, відчуття втрати та розлуки, яке, в свою чергу, зумовлює відчуття неспроможності допомогти та вплинути на ситуацію.

Під час дослідження було також виявлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,663, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та виїздом за кордон. Так, в досліджуваних, які поїхали з України, значно більша вираженість стресу. Натомість досліджувані, які залишились в Україні, виявляють меншу психічну напругу. В першу чергу це пов'язано з тим, що більшість українців за кордоном стикнулись з новими проблемами та труднощами. За словами Верховного комісара ООН у справах біженців Філіппо Гранді, ми є свідками найбільшої та найшвидшої у Європі кризи біженців з часів Другої світової війни. Кількість українців, які стали вимушено переміщеними особами наприкінці квітня 2022 р. становила більше, ніж 12 млн. осіб, з яких за межами України – майже 6 млн. Ніколи раніше вимушена міграція не мала такого стрімкого

та масштабного характеру [4]. З психологічної точки зору вимушена міграція як наслідок війни є кризовою ситуацією, яка призводить до глибокої трансформації цінностей, патернів поведінки, мотивів, цілей життєдіяльності тощо. Оскільки ситуація переселення мала непрогнозований та спонтанний характер, то відповідна спричинила стрес, стан психологічної дезадаптації, інтолерантності до невизначеності та ін. Добровільна міграція має початковий пункт, але не має кінцевого пункту призначення, однак її вимушений характер має певні відмінності: спостерігається низька мотивація до інтеграції та адаптації до нового місця проживання, що передбачає можливість повернення. Більш того, міграція українців часто супроводжується проживанням культурного шоку та в цілому «підпорядковується базовим психологічним закономірностям міграційного процесу (переживання втрати, почуття малоцінності, «комплекс іноземця», криза ідентичності, ностальгія, депресія тощо). Одночасно з культурним шоком, викликаним взаємодією з новим середовищем, українцям доводиться проживати і долати цілу низку специфічних психічних травм (так званих «травм мігранта»). У традиції західних країн психічна травма мігранта інтерпретується як «міграційне горювання» (*migratory grief* – англ.), яке відноситься до типу «розлука», а не «втрата об'єкта» [6]. «Особливістю цього типу горювання є його постійний і рецидивуючий характер, глибокий зв'язок з дитячим досвідом, множинність тригерів, що запускають або актуалізують процес горювання, етапність у процесі його опрацювання, амбівалентне ставлення до країни перебування, зв'язок з тією частиною населення, що залишається в рідній країні, переживання повернення в рідну країну як нової міграції, ймовірність поширення цього виду горювання на кілька поколінь» [2, с. 14]. Наслідком цього є симптомокомплекс, який спричинює «синдром втрати», формує відчуття самотності, призводить до втрати ідентичності, своєї приналежності, порушує існування усталених звичаїв та традицій, що, своєю чергою, унеможливує внутрішню гармонію, здатність залишатись самим собою. В той же час, він спричинює появу провини, «синдром вцілілого», який супроводжується відчуттям сорому у зв'язку з тим, що людина живе та ефективно рухається далі [2].

Серед отриманих результатів було виявлено прямий слабкий статистично значущий зв'язок (сила зв'язку дорівнює 0,814, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та перебуванням в зоні бойових дій. Так,



в досліджуваних, які залишились в місці, де ведуться активні бойові дії, виявлено дуже високий рівень стресу, що цілком логічно, і навпаки, у досліджуваних, які покинули зону бойових дій виявлено нижчий рівень стресу, відповідно, менше виражена психічна напруга. Оскільки в зоні активних бойових дій у людини повністю відсутнє відчуття як фізичної так і психологічної безпеки, то відповідно, це значної мірою негативно впливає на фізіологічні процеси, а саме на якість сну, загальне самопочуття та психологічне благополуччя.

А також виявлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,513, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та наявністю близьких людей, які знаходяться в місці, де ведуться активні бойові дії. Так, досліджувані, які мають близьких в зоні активних бойових дій, характеризуються високим рівнем стресу, на відміну від досліджуваних, які не мають близьких в зоні бойових дій та виявляють меншу психічну напругу. Крім того, виявлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,694, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та наявністю близьких людей, які беруть участь у бойових діях. А саме у досліджуваних, що мають близьких, які беруть участь у бойових діях більша вираженість стресу, в той час як досліджувані, що не мають близьких, які беруть участь у бойових діях, характеризуються меншою вираженістю стресу та психічної напруги. Варто зазначити, що значну роль у зростанні психічної напруги відіграє емпатія, а також страх втратити близьких, Зокрема, постійна тривога щодо безпеки рідних може спричинити зростання глюкокортикоїдних гормонів, які, своєю чергою, викликають стрес [9].

Цікавим результатом виявилось наявність непрямого статистично значущого зв'язку середньої сили (сила зв'язку дорівнює -0,417, значущість 0,02) між рівнем психічної напруженості та вірою у перемогу України. Так, у досліджуваних, які вірять у перемогу України виявлено менший рівень стресу. І навпаки – досліджувані, які не вірять у перемогу України характеризуються більшим рівнем стресу, сильною психічною напругою. Віра у перемогу, з одного боку, виступає психологічним захистом, який мінімізує психічну напругу, а з іншого – постає певним психотерапевтичним стимулом, який надає не лише точну опору, а й дозволяє проєктувати найсприятливіші сценарії розвитку подій. Віра у перемогу постає конструктивною страте-

гією копінг-поведінки, яка забезпечує розвиток позитивних психологічних установок, які оптимізують внутрішній психологічний стан.

Під час дослідження було виявлено наявність прямого статистично значущого зв'язку середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,423, значущість 0,034) між рівнем психічної напруженості та сприйняттям особистості подій як травмуючого досвіду. Тобто, досліджувані, які сприймають війну як травмуючий досвід, відчують психічну напругу значно сильніше. Та навпаки, досліджувані, які не сприймають війну як травматичний досвід, виявляють значно меншу психічну напругу. Згідно з Т. М. Титаренко найефективнішим механізмом самозбереження є зміна ставлення до воєнної травматизації, яка сприятиме посттравматичному зростанню [5]. Зокрема, вона може виявлятися шляхом формування нових способів поведінки, взаємодії з оточенням, пошуку нових сенсів, ціннісно-смыслових переорієнтацій, а головне – здійсненням рефлексивного та відповідального життєтворення. Адже саме в часи кризи людина здатна більш уважніше подивитися на власну життєдіяльність, відштовхнутися від старих звичок на користь новим способам існування, усвідомити істинні бажання та пріоритети, трансформувати саму себе.

Також було виявлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,638, значущість 0,01) між рівнем психічної напруженості та відчуттям страху через війну. Так, в досліджуваних, які відчують страх через війну більша вираженість стресу, в той час як досліджувані, які не відчують страх через війну, виявляють менший рівень психічної напруги. Відповідно, відчуття страху паралізує нормальну життєдіяльність людини, воно негативно впливає на всі фізіологічні процеси, підвищує рівень гормонів стресу – кортизолу та адреналіну, знижує концентрацію уваги, погіршує пам'ять, погіршує мислинні процеси, викликає відчуття тривоги, занепокоєння і напруги, що своєю чергою, повністю виснажує організм.

Отже, згідно отриманих даних можна зробити висновок, війна дійсно погіршує якість життя українців. Вони відчують сильну психічну напругу через обставини, викликані війною, зокрема перебування у зоні бойових дій, необхідність покидати рідний дім, наявність рідних та близьких, що знаходяться у зоні бойових дій та беруть в них участь. Однак в ході дослідження встановлено, що віра в перемогу України дійсно підтримує бойовий дух та знижує стрес та психічну напругу українців.

Таблиця 1

## Взаємозв'язок психічної напруги та обставин, у яких опинились українці через війну

	Показник психічної напруги	
	Сила зв'язку	Рівень значущості
Ви зараз знаходитесь в Україні?	0.315	0.013
Ви поїхали з України через війну? (якщо знаходитесь закордоном)	0.663	0.000
В місті де Ви знаходитесь ведуться активні бойові дії?	0.814	0.000
Хтось з Ваших близьких знаходиться в місті, де ведуться активні бойові дії?	0.513	0.000
Хтось з Ваших близьких бере участь у бойових діях?	0.694	0.000
Чи вірите Ви у перемогу України?	-0.417	0.02
На Вашу думку, ці події є травмуючим досвідом для вас?	0.423	0.034
Ви відчуваєте страх через війну?	0.638	0.01

Під час дослідження особливостей психічного стану українців в умовах війни було виявлено наявність взаємозв'язку між рівнем психічної напруженості та станом здоров'я українців через війну (Табл. 2).

Зокрема, було встановлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,610, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та частотою головної болі. В досліджуваних, які відчувають стрес через війну, частіше болить голова. І навпаки, досліджувані, які відчувають менший стрес та психічну напругу, менше страждають від головної болі. Крім того було встановлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,671, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та частотою запаморочень. Відповідно, в досліджуваних, які відчувають стрес через війну, частіше виникають запаморочення, в той час, як досліджувані, які відчувають менший стрес, менше страждають від запаморочення. Гормони стресу прискорюють серцебиття та сильне скорочення серцевого м'яза, а кровоносні судини, які спрямовують кров до великих груп м'язів та серця, розширюються, збільшуючи кількість крові, що перекачується в ці частини тіла, підвищують артеріальний тиск. В свою чергу надто високий або низький артеріальний тиск призводить до головної болі.

Встановлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,545, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та проблемами з травною системою. Тобто, в досліджуваних, які відчувають стрес через війну, частіше виникають проблеми з травною системою, в той час як досліджувані, які відчувають менший стрес, мають менше проблем з травною систе-

мою. Більш того, встановлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,535, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та проблемами з апетитом. Зокрема, в досліджуваних, які відчувають стрес через війну, частіше виникають проблеми з апетитом, на відміну від осіб, які відчувають меншу психічну напругу. Сильні негативні переживання, викликані стресом, порушують харчову поведінку особистості, призводячи до різноманітних розладів. А саме: надмірний викид гормонів стресу підвищує кількість шлункової кислоти, провокуючи ризик розвитку печії або кислотного рефлексу, відповідно, вони можуть повністю вивести з ладу систему травлення.

У дослідженні також було виявлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,579, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та проблемами з випадінням волосся. В досліджуваних, які відчувають стрес через війну, частіше виникають проблеми з випадінням волосся, аніж в досліджуваних, які відчувають менший стрес. В свою чергу, це пов'язано з тим, що гормони стресу адреналін і кортизол впливають на обмін речовин та загальний стан судин, відповідно вони спазмують судини, порушуючи живлення волоссяного фолікула, що призводить до змін в мікробні шкіри голови. В результаті загострюються або проявляються такі стани, як дерматит, себорея, волосся та ін.

Також було встановлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,541, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та проблемами з пам'яттю. Досліджувані, які відчувають сильну психічну напругу через війну, частіше скаржаться на проблеми

з пам'яттю, і навпаки: досліджувані, які виявляють менший рівень стресу менше страждають від проблем з пам'яттю. Оскільки під час напруги та стресу в організм викидається гормон кортизолу впливає на гіпокамп і інші частини мозку, що відповідають за функцію запам'ятовування, він перешкоджає організму витратити достатню кількість енергії на концентрацію, зосередженість та запам'ятовування. Кортизол відноситься до глюкокортикоїдних гормонів та може спровокувати повну втрату пам'яті.

Було встановлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,538, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та швидкою втомлюваністю. Досліджувані, які відчувають стрес через війну, швидше втомлюються, аніж досліджувані, які відчувають меншу психічну напругу. А також сильний, прямий статистично значущий зв'язок (сила зв'язку дорівнює 0,701, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та проблемами зі сном. Досліджувані, які відчувають стрес та психічну напругу через війну, мають проблеми зі сном. Відомо, що кортизол вважається антагоністом гормону сну – мелатоніну, відповідно, він перешкоджає його нормальному виділенню, що своєю чергою негативно впливає на загальну якість сну. Порушення сну постає фізіологічною реакцією організму, яка називають «адаптаційною інсомнією». Вона, своєю чергою, може призвести до стійких порушень роботи симпатичної та парасимпатичної нервової системи. Як наслідок, уночі організм раптово активізується, а вдень після нічної перенапруги – не в змозі активно працювати. Також встановлено прямий статис-

тично значущий зв'язок середньої сили (сила зв'язку дорівнює 0,609, значущість 0,000) між рівнем психічної напруженості та дратівливістю. Досліджувані, які відчувають психічну напругу та стрес через війну, частіше виявляють дратівливість, що цілком логічно, оскільки нестача відпочинку призводить до загального перевантаження нервової система, а також підвищення загального рівня невдоволеності та дратівливості.

Таким чином, проведено дослідження підтверджує, що сильна психічна напруга, викликана стресом через війну, дуже погіршує загальний стан та здоров'я українців. Найбільшою мірою це проявляється у тому, що досліджувані мають проблеми зі сном. Вимушений переїзд, знаходження у зоні бойових дій, наявність близьких, які перебувають чи беруть участь у бойових діях, посилюють психічну напругу, яка значною мірою погіршує самопочуття.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження було встановлено, що існує зв'язок між рівнем психічної напруги та станом здоров'я. У досліджуваних, які довгий час перебувають у стресовій ситуації, спостерігаються сильні головні болі, проблеми зі сном, дратівливість, погіршення пам'яті та інші симптоми стресу. Під час дослідження також було виявлено зв'язок між рівнем психічної напруженості та обставинами, в яких українці опинилися через війну. Перераховані симптоми частіше спостерігались в досліджуваних, які перебували за кордоном, знаходились в зоні бойових дій, виїхали за кордон або мали близьких, які знаходились в зоні конфлікту. Було виявлено, що віра у перемогу України перешкоджає прояву психологічної напруги в досліджуваних.

Таблиця 2

**Взаємозв'язок між станом здоров'я та показником психічної напруги**

	Показник психічної напруги	
	Сила зв'язку	Рівень значущості
Чи стали Ви частіше стикатися із головним болем?	0.610	0.000
Чи стали Ви частіше стикатися із запамороченням?	0.671	0.000
Чи стали Ви частіше стикатися із проблемами з травною системою?	0.545	0.001
Чи стали Ви частіше стикатися із болями у печінці?	0.145	0.471
Чи з'явилися у Вас проблеми з апетитом (відсутність апетиту або постійне бажання їсти)?	0.535	0.014
Чи стали ви частіше стикатись із проблемою випадіння волосся?	0.579	0.000
Чи погіршилася у Вас пам'ять?	0.541	0.000
Чи почали Ви швидше втомлюватися?	0.538	0.000
Чи з'явилися у Вас проблеми зі сном? (безсоння або нічні жахи)?	0.701	0.000
Чи стали Ви більш дратівливим?	0.609	0.000

Таким чином, кваліфікована допомога психологів наразі є необхідною всім українцям, які виїхали з України, залишились у зоні бойових дій, або чий близькі люди зараз на фронті.

Психологічна допомога допоможе людям відчувати себе у психологічній безпеці, яка знизить рівень стресу, та, відповідно, покращить самопочуття українців.

#### Література:

1. Арефнія С. В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №. 2 (26). С. 7-15. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.1>
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Креденцер О. В. Карамушка Л. М., Франк, В., Клімов С. Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» [Concept of the project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany»]. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2022. №. 3-4 (27). С. 6-25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
4. Міграційна криза через війну: критична ситуація в Європі та ризики для України. URL: <https://evacuation.city/articles/259591/migracijna-kriza-cherez-vijnu-kritichna-situacija-v-yevropi-ta-riziki-dlya-ukraini->
5. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2017. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
6. Hamburger A. et al. (ed.). *Forced migration and social trauma: Interdisciplinary perspectives from psychoanalysis, psychology, sociology and politics*. – Routledge, 2018.
7. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. Т. 5. №. 1. С. 25-30.
8. Niederland W. G. Clinical observations on the «survivor syndrome.» // *The International Journal of Psychoanalysis*. 1968. № 49(2-3). С. 313–315.
9. Vaughan E. et al. Exploring emotion regulation as a mediator of the relationship between resilience and distress in cancer // *Psycho-oncology*. 2019. Vol. 28. №. 7. P. 1506-1512. DOI: <https://doi.org/10.1002/pon.5107>

#### References:

1. Arefniia, S. V. (2022). Problemy adaptatsii do umov viiny ukraintsiv, yaki staly heroiami televiziinoi prohramy «Dopomoha psykhohoha» [Problems of adaptation to war conditions of Ukrainians who became heroes of the television program “Psychologist’s Help”]. *Orhanizatsiina psykhohohiia. Ekonomichna psykhohohiia*, (2 (26)), 7-15. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.1> [in Ukrainian].
2. Karamushka, L. M. (2022). *Psykhichne zdorov'ja osobystosti pid chas vijny: jak jogho zbereghy ta pidtrymaty: Metod. rekomendaciji.* [Mental health of the individual during the war: how to preserve and support it: Methodological recommendations.] [in Ukrainian].
3. Kredencer, O. V., Karamushka, L. M., Frank, V., & Klimov, S. (2022). Konceptija projektu «Socialjno-psykhologhichna pidtrymka ukrajinciv v Nimechchyni». *ORGhANIZACIJNA PSYKhOLOGhIJa. EKONOMIChNA PSYKhOLOGhIJa*, (3-4 (27)), 6-25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1> [in Ukrainian].
4. Migracijna kry`za cherez vijnu: kry`ty`chna sy`tuaciya v Yevropi ta ry`zy`ky` dlya Ukrayiny` [Migration crisis due to war: critical situation in Europe and risks for Ukraine] (2022). Retrieved from <https://evacuation.city/articles/259591/migracijna-kriza-cherez-vijnu-kritichna-situaciya-v-yevropi-ta-riziki-dlya-ukraini-> [in Ukrainian].
5. Tytarenko, T. M. (2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykhologhichni naslidky travmatyzatsii [Personality before the challenges of war: psychological consequences of traumatization]. *Problemy politychnoi psykhohohii*, 5(19), 3-10. [in Ukrainian].
6. Hamburger, A., Hancheva, C., Özçürümez, S., Scher, C., Stankovic, B., & Tutnjevic, S. (Eds.). (2018). *Forced migration and social trauma: Interdisciplinary perspectives from psychoanalysis, psychology, sociology and politics*. Routledge.
7. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 25–30.
8. Niederland, W. G. (1968). Clinical observations on the «survivor syndrome.» *The International Journal of Psychoanalysis*, 49(2-3), 313–315.
9. Vaughan, E., Koczwara, B., Kemp, E., Freytag, C., Tan, W., & Beatty, L. (2019). Exploring emotion regulation as a mediator of the relationship between resilience and distress in cancer. *Psycho-oncology*, 28(7), 1506-1512. DOI: <https://doi.org/10.1002/pon.5107>