

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота на правах
рукопису

Кашапова Дар'я Ігорівна

УДК 159.942:355.01

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**Статеві особливості відчуття безпеки/небезпеки в умовах
повномасштабної війни Росії в Україні**

Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня **магістр**

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

_____ Кашапова Д. І.

Керівник роботи:

Журавльова Лариса Петрівна

доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології

АНОТАЦІЯ

Кашапова Д. І. Статеві особливості відчуття безпеки/небезпеки в умовах повномасштабної війни Росії в Україні. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2022.

В роботі визначено поняття «відчуття безпеки/небезпеки», теоретичні основи дослідження переживання відчуття безпеки/небезпеки та їх статеві особливості.

Визначено методологічні основи емпіричного дослідження відчуття безпеки/небезпеки жінками та чоловіками в період повномасштабного вторгнення Росії в Україну.

Проведено емпіричне дослідження переживання чоловіками та жінками відчуття безпеки/небезпеки в період повномасштабного вторгнення Росії в Україну.

Ключові слова: відчуття безпеки, відчуття небезпеки, статеві особливості, безпека, небезпека, асоціації, емпатія, переживання.

ANNOTATION

Kashapova D.I. Gender specifics of the feeling of security/danger in the conditions of Russia's full-scale war in Ukraine. - Qualification work on handwriting.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2022.

The work defines the concept of "sense of safety/danger", the theoretical foundations of the study of experiencing a sense of safety/danger and their gender characteristics.

The methodological foundations of the empirical study of the feeling of security/danger by women and men during the full-scale invasion of Russia into Ukraine have been determined.

An empirical study of men's and women's sense of security/danger during the full-scale Russian invasion of Ukraine was conducted.

Key words: feeling of safety, feeling of danger, sexual characteristics, safety, danger, associations, empathy, experiences peculiarities of men's and women's perception of security/danger situations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ/НЕБЕЗПЕКИ ОСОБИСТІСТЮ	9
1.1. Психологічні підходи до вивчення феномену безпеки/небезпеки	9
1.2. Психологічні особливості переживання ситуації безпеки/небезпеки людиною	18
1.3. Гендерні та статеві особливості переживання відчуття безпеки/небезпеки	24
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ/НЕБЕЗПЕКИ ЖІНКАМИ ТА ЧОЛОВІКАМИ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ	31
2.1. Методологічні основи дослідження	31
2.2. Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження.....	34
Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ ЖІНКАМИ ТА ЧОЛОВІКАМИ БЕЗПЕКИ/НЕБЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ	39
3.1. Особливості переживання чоловіками та жінками відчуття безпеки/небезпеки	39
3.2. Математичний аналіз отриманих результатів	56
3.3. Програма психологічної допомоги щодо подолання страху в умовах війни	60
Висновки до третього розділу	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. З самого початку зародження та розвитку людства, прагнення безпеки було однією з найважливіших для людини потреб. Її задоволення – необхідна умова нормального життя та розвитку людини. Для сучасних наукових досліджень розробка проблеми безпеки людини, її психологічної складової стає дедалі актуальнішою і затребуваною і водночас дискусійною темою.

В рамках психологічного напрямку, безпека розглядається як один з найважливіших критеріїв і нормативів поступального та стабільного розвитку соціальних, економічних, технічних, екологічних та біологічних систем. Необхідність дослідження безпеки, як психологічного феномену пов'язана з тим, що сфера життєдіяльності людини стає більш складною і певною мірою непередбачуваною, яка загрожує її існуванню. При цьому рівень поінформованості людей про безпеку середовища залишається недостатнім для усвідомлення, розуміння та подолання загроз, життєвих труднощів і проблем. Більш того, особистісний фактор у досягненні безпеки вивчений поверхово, хоча відомо, що саме від міри участі самої людини залежить підтримка безпеки на всіх рівнях її функціонування та в будь-яких системах.

Дослідження психологічного феномена безпеки/небезпеки представлено в наукових здобутках та фундаментальних працях таких вчених як З. Фройд, К. Роджерс, А. Маслоу, О. О. Буковська, О. В. Зазимко, О. М. Назарук, О. М. Шиловська, Н. В. Тарабріна, Ф. Ю. Василюк, Г. В. Бойко, Е. Ліндеманн, О.Т. Шевченко та ін. У багатьох психологічних дослідженнях (М. М. Слюсаревський, Л. В. Калашнікова, А. Б. Качинський та ні.) безпека особистості розуміється як її захищеність від зовнішніх і внутрішніх загроз, які прямо чи опосередковано порушують чи обмежують свободу людини у задоволенні базових потреб, перешкоджають удосконаленню та розвитку її здібностей. Досягнення безпеки дозволяє людині повноцінно розвиватися, своєчасно та адекватно реагувати на зміну умов життя і не тільки захищатись від загроз та небезпек, а й ставити нові

життєві завдання, враховуючи інтереси інших людей, дотримуючись конвенційних норм, встановлених у суспільстві.

Більшість авторів, які займалися проблемою психологічної безпеки (Котик М. А., Лазорко О.В., Марова С. Ф. та ні.), вказують на важливість зовнішніх, наприклад, ресурсність соціального середовища, та внутрішніх факторів, що забезпечують психологічну безпеку. Сучасні дослідження з проблеми безпеки (Нижник Н., Подольська Є. А., Назаркін П. О.) дотримуються традиції виділяти професійну безпеку, безпеку в сім'ї, безпеку суспільства, особистості та ін. Крім звичних аспектів проблеми стали посилено вивчатися такі питання, як безпека в рамках психотерапевтичних відносин (Пустовойт М. В., Саєнко Ю. І.), психологічні засоби безпеки (Нижник Н., Подольська Є. А., Назаркін П. О.), особиста безпека (Котик М. А., Лазорко О.В.).

Отже, безумовна актуальність та важливість розробки феномена безпеки особистості полягає, з одного боку, у необхідності синтезу знань щодо особливостей діяльності особистості у ситуації нестабільного навколишнього світу, особливо в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну, та суб'єктивного сприйняття безпеки особистістю; з іншого боку, у розробці моделей та вивчення особливостей соціально-психологічної безпеки особистості, дослідження її статевої диференціації. Зважаючи на вищесказане, й обрано тему кваліфікаційної роботи «Особливості відчуття жінками та чоловіками безпеки/небезпеки під час російської агресії».

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості відчуття жінками та чоловіками безпеки/небезпеки під час російської агресії.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичне дослідження феномену безпеки/небезпеки в психології та особливості переживання людиною ситуації небезпеки.
2. Здійснити теоретичне дослідження гендерних особливостей переживання безпеки/небезпеки.

3. Емпірично дослідити особливості уявлення жінок та чоловіків про безпеку/небезпеку в умовах російської агресії.
4. Емпірично дослідити особливості відчуття жінками та чоловіками безпеки/небезпеки в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну.

Об'єкт – феномен відчуття безпеки/небезпеки.

Предмет – особливості відчуття жінками та чоловіками безпеки/небезпеки під час російської агресії.

Гіпотеза дослідження – чоловіки та жінки по-різному сприймають феномен безпеки/небезпеки та мають різні типи реакції на небезпеку.

Теоретико-методологічна база дослідження полягає у застосуванні та дотриманні основних принципів психологічної науки, а саме: системності, історичного розвитку, детермінізму. Положення про розвиток психіки та її суб'єкта (К. О. Альбуханова-Славська, Л. С. Виготський, Г.С. Костюк, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, В. В. Столін та ін.).

Методи та організація дослідження:

Методи теоретичного дослідження – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу із заявленої проблеми;

Методи емпіричного дослідження:

1. Авторська анкета-опитувальник «5 асоціацій».
2. Авторський опитувальник емоційних станів під час російської агресії.
3. Авторський опитувальник відчуття безпеки/небезпеки під час російської агресії.
4. Опитувальник діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна.
5. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса.
6. Методика самооцінки емоційних станів Г. Айзенка.
7. Тест на емпатію для дорослих Л. П. Журавльової.

Статистичні методи математичної обробки: обрахунок та аналіз U-критерія Манна-Уїтні.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у формулюванні авторського визначення поняття психологічної безпеки, розкритті особливостей переживання та реакцій людини на ситуацію небезпеки, а також в розкритті гендерних особливостей реакції на ситуацію небезпеки.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати роботи можуть бути використанні в рамках психологічного консультування жінок та чоловіків з питання подолання психологічних наслідків бойових дій.

Апробація результатів дослідження відбувалась на Всеукраїнських та Міжнародних наукових конференціях, а саме:

1. VIII Міжнародна науково-практична конференція « Особливості у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 28-30 квітня 2022, Суми;
2. IV Міжнародна студентська наукова конференція «Сучасні та перспективні напрямки розвитку науки», 09.12.2022, Ужгород ;
3. I Науково-практичній конференції молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» 16-17 листопада 2022 року, Житомир.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (72 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 83 сторінки, основний обсяг – 62 сторінок. Робота містить 8 таблиці, 21 рисунок, 5 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ/НЕБЕЗПЕКИ ОСОБИСТІСТЮ

1.1. Психологічні підходи до вивчення феномену безпеки/небезпеки

Визначення феномена безпеки/небезпеки нині немає усталених традицій. Найбільш поширений підхід спирається на звичайне розуміння безпеки як стану відсутності небезпеки. Однак, тлумачення безпеки через відсутність небезпеки, так само як і через захищеність, збереження деяких елементів (наприклад, згідно з природничою парадигмою, – речовини, енергії, інформації), фіксує надзвичайно спрощену картину буття: суб'єкт безпеки «завмирає» в досить обмеженому, можливо одиничному наборі своїх параметрів, що суворо відповідають конкретним особливостям навколишнього середовища, утворюючи з ними стійку рівновагу.

У психологічного осмислення проблем безпеки/небезпеки, як і психологічної науки в цілому, відповідно до відомого визначення, глибоке минуле, але коротка історія.

Давньогрецький філософ Платон вживає термін «безпека» як відсутність небезпеки чи зла в людини. Безпека трактується як спокійний стан духу людини, яка вважає себе захищеною від будь-якої небезпеки [7].

У наукових та політичних колах західноєвропейських держав поняття «безпека» завдяки філософським концепціям Т. Гоббса, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, Б. Спінози та інших мислителів XVII-XVIII ст. означає стан спокою, що виникає внаслідок відсутності реальної небезпеки (фізичної, і моральної). Для людини таке становище означало приватну, особисту безпеку, а стан держави, за якої її громадянам нема чого побоюватися, становив суспільну безпеку. Громадські діячі на той час включають безпеку як головну мету суспільства з республіканським політичним устроєм, використовують уявлення про безпеку у визначенні політичної свободи [7].

У «Філософії життя», що набула помітного розвитку наприкінці XIX початку XX століть, суть положення про безпеку в тому, що людина приречена на небезпеку, бо життя небезпечне у всіх своїх проявах. Той, хто хотів би забезпечити повну безпеку, просто не мав народитися. Більше того, небезпека є не тільки непереборним, а й необхідним фактором еволюції всього живого, прогресу суспільного життя. Вона вимагає активного та творчого ставлення до навколишнього природного та соціального середовища, протидії, пошуку відповідних заходів та механізмів [7].

В історії психології проблема безпеки особистості вивчалася у зв'язку з обговоренням питання про базові потреби людини, серед яких особливе місце займає потреба у самозбереженні та, звичайно, у безпеці. Безпека асоціювалася з досягненням людиною внутрішньої узгодженості, з її здатністю інтегрувати свій досвід – відчуття, переживання, почуття, символізувати їх таким чином, щоб редукувалося внутрішнє напруження.

Перші, власне, психологічні дослідження безпеки пов'язані з психоаналізом. Представники цієї школи вказували на особливу значимість ранніх етапів розвитку особистості у формуванні психологічної безпеки.

З. Фройд виділяв кілька видів страху, передусім, реальний та невротичний. Реальний страх він вважав «цілком раціональним», «реакцією на сприйняття зовнішньої небезпеки», очікуваним ушкодженням, що пов'язано з «рефлексом втечі», і його можна трактувати як вираз інстинкту самозбереження». Невротичний страх, вважав Фройд, виявляє себе у кількох формах: як «загальна боязкість», чи «страх очікування», у якості різноманітних фобій (побоювання конкретних об'єктів і ситуацій), у формі істерії страху. Останній, на думку З. Фрейда, не пов'язаний із загрозовою небезпекою і є заступником афектів, зміст яких був витіснений [60].

А. Адлер розглядає феномен безпеки/небезпеки в контексті оригінальної теорії повноцінності/неповноцінності особистості. Згідно з А. Адлером, з самого раннього дитинства у дитини, в результаті різних соціальних порівнянь, передусім з дорослими, виникає відчуття

неповноцінності, але в його основі може сформуватися комплекс неповноцінності. Фактично, серйозну небезпеку особистості, з погляду Адлера, становить і рівень вираженості комплексу неповноцінності, і специфіка засобів компенсації почуття неповноцінності. Адлер вказує, що почуття неповноцінності є у кожної людини, проте патологічним воно стає тоді, «коли в людині перемагає почуття неадекватності, і це гальмує її корисну активність, робить її депресивною та нездатною до розвитку». Як вважав Адлер, повноцінна людина позбавлена хворого почуття переваги над іншими, тоді як невротик, маючи комплекс неповноцінності «прикидається кращим, ніж він є насправді, і цей фальшивий успіх компенсує почуття неповноцінності, що є нестерпним для нього» [1].

У роботах послідовників Зигмунда Фрейда – Анни Фройд, Карен Хорні, Гаррі Саллівана, Еріха Фромма – проблема психологічної безпеки була співвіднесена з особливостями соціального середовища, із ставленням батьків до дитини та з її психологічним благополуччям/неблагополуччям. Несприятливі умови розвитку, недружнє чи індиферентне ставлення до дитини з боку оточення, відсутність турботи, любові та уваги фруструють потребу дитини у розвитку, самореалізації та роблять актуальним задоволення потреб у безпеці. Стійка тривога, пов'язана з прагненням до безпеки, є основою виникнення особистісних порушень, що має тенденцію проявлятися не тільки у відносинах з батьками, тому може стати стійким для особистості емоційним станом, закріпленим у поведінці комплексом.

Карен Хорні наголошувала на необхідності і важливості переживання почуття безпеки, яке виявляється з дитинства і залежить від соціальної, перш за все, батьківської підтримки. Згідно з К. Хорні, маленька дитина глибоко безпорадна, переживає самотність та ізолюваність і відчуває потребу в увазі, турботі та любові. Велике значення Хорні надавала оточенню дитини, яке, відсторонюючи або пригнічуючи дитину, індукує її базальне почуття тривоги [63].

Еріх Фромм розглядає безпеку в контексті введеного ним поняття «втеча від свободи». Фромм стверджує, що прагнення людини до свободи є її природною потребою, але з досягненням певного рівня свободи виникає відчуття самотності та відчуття небезпеки, яке може бути компенсоване за допомогою механізмів втечі від свободи, але, згідно з Е. Фроммом, швидше являється псевдо безпекою [61].

Ерік Еріксон пов'язував психологічну безпеку з переживанням почуття базисної довіри, ще у перші роки життя. Довіра – це переживання та розуміння світу, в якому живе та розвивається немовля, як стабільного та передбачуваного. Люди, що оточують дитину, насамперед її мати, є «провідниками» в навколишній світ, демонструючи його доброзичливість або ворожість. Довіра до світу є основою нормального розвитку дитини, яка проходить весь свій шлях – від дитинства до дорослості – у постійному контакті з іншими людьми, взаємини з якими без почуття довіри не можуть бути ресурсом та потенціалом психічного та соціального розвитку людини [66].

Отже, в психологічній галузі феномен безпеки/небезпеки знайшов своє відображення в класичних напрямках психологічної наукової думки. Нижче, нами складена узагальнююча таблиця, яка фіксує розуміння психологічної безпеки особистості та основних її чинників.

Таблиця 1.1.

Узагальнююча таблиця дослідження феномена безпеки/небезпеки в психології

Напрямок/концепція	Розуміння психологічної безпеки	Чинники психологічної безпеки
Психоаналіз	Психологічна безпека – це особистісна характеристика, що має багато в чому глибинну природу і що дозволяє зовні нейтральним факторам залежно від	«Вдале» проходження певних етапів психосексуального розвитку особистості в ранньому

	ситуації бути або гарантом стабільності, або значенням загрози	дитинстві
Аналітична психологія К. Юнга	Інтегрованість несвідомих бажань та свідомих установок особистості	Опрацювання архетипів колективного несвідомого
Неофрейдизм	Стан безпеки визначається потребою дитини бути коханою та захищеною від небезпеки	Ставлення, відносини зі сторони дорослих
Індивідуальна психологія А. Адлера	Компенсація неповноцінності адекватними засобами	Соціальний інтерес
Е. Еріксон	Декілька стадій розвитку людини, кожна з яких характеризується своїми специфічними конфліктами. У процесі подолання цих конфліктів відбувається перехід на новий етап розвитку особистості	Успішність подолання внутрішніх конфліктів, які відповідають черговому етапу розвитку. Довіра.
Дж. Боулбі	Надійна прив'язаність	Соціальна взаємодія матері та дитини
Гуманістична психологія А. Маслоу	Потреба безпеки як потреба у стабільності, залежності, захисті, порядку, законі, обмеженнях	Задоволення фізіологічних потреб; сімейне та соціальне середовище
Гуманістична психологія К. Роджерса	Узгодженість сенсорного досвіду та Я-концепції	Адекватна символізація елементів досвіду
Біхевіоризм	Відкриття суб'єктивності поняття небезпеки та безпеки	Навчання
Гештальт-підхід. К. Левін	Стан безпеки визначають не окремі чинники, а сукупність всіх явищ системи	Гнучкість меж психологічного простору, що заміщає діяльність
Когнітивна психологія. Дж. Келлі	Найбільшу небезпеку для людини становить її суб'єктивне бачення світу в цілому та окремих ситуацій, зокрема, засноване на неповноті наявної інформації	Гнучкість та когнітивна складність системи конструктів

В рамках сучасної психології, наукові розробки проблеми безпеки/небезпеки частіше за все розробляться в руслі таких напрямків як: психологія професійної діяльності, психологія праці та інженерна психологія, психологія екстремальних ситуацій, дослідження в галузі інформаційної безпеки та ні.

Теоретичний аналіз питання дав можливість встановити, що сучасна психологічна наука, в питанні дослідження феномена безпеки/небезпеки має три основні її трактування та напрямки розгляду.

Перший напрямок (умовно можна назвати психологією безпечної діяльності) вивчає людину в різних видах діяльності, зокрема на об'єктах високого ризику, в екстремальних і надзвичайних ситуаціях з погляду людського (психологічного) чинника у забезпеченні безпеки діяльності. Тут розглядаються індивідуально-психологічні особливості, особистісні якості, знання, вміння та навички людини, що дозволяють забезпечувати безпеку об'єктів діяльності, інших людей і себе в рамках конкретної діяльності або життєдіяльності в цілому.

Для даного напрямку дослідження найбільш характерно таке визначення: «Психологічна безпека – це галузь психологічної науки, що вивчає психологічні причини нещасних випадків, що виникають у процесі праці та інших видів діяльності, та шляхи використання психології для підвищення безпеки діяльності» [5, с. 11].

Саме таке розуміння психологічної безпеки (і дещо розширене) зустрічається у зарубіжних дослідженнях. Воно ж найчастіше використовується у навчальних посібниках з безпеки життєдіяльності. Слід зазначити, що тут психологія не так вирішує власні завдання, що впливають з розвитку психологічної науки і практики, скільки виконує запит інших сфер, обслуговуючи діяльність інших професіоналів [9, с. 128].

У центрі другого напряму – психологічна безпека середовища. Тут, як правило, об'єктом вивчення є простір «середовище – людина», а предметом – інформаційні, соціальні, предметно-просторові та інші характеристики

середовища та умови життєдіяльності, здатні впливати на психіку, свідомість, особистість, поведінку людини, порушуючи тим самим її безпеку. Особлива увага приділяється характеру загрозових впливів (негативний інформаційно-психологічний вплив, навіювання, маніпулювання та ін.) та їх наслідків (порушення адекватності відображення реальності, психічного стану, адаптивності функціонування та ін.) [5, с. 12].

На відміну від першого напрямку, основною метою тут є не безпека діяльності, а благополуччя самої людини, і актуальні завдання ставлять саме психологічна наука та практика. У межах цього напрямку під психологічною безпекою розуміється стан середовища, вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії, що сприяє задоволенню потреб в особистісно-довірчому спілкуванні, що створює референтну значущість середовища та забезпечує психічне здоров'я включених до неї учасників [3].

На відміну від інших досліджень, що становлять безпеку як відсутність загроз, розгляд сутнісних характеристик психологічно безпечного середовища, дозволяє не тільки вивчати порушення безпеки, але й виявляти шляхи її підвищення.

У третьому напрямку як «відповідальна інстанція», «носій» та сфера локалізації феномена безпеки розглядається не середовище, а сама людина. Тут психологічна безпека визначається через суб'єктивну картину світу, захищеність, готовність, переживання, стан свідомості. Також в рамках даного напрямку досліджуються якості особистості, що дозволяють долати небезпеку, бути стійкою до негативних впливів, а також сприяють мінімізації вироблених небезпек для себе, суспільства, природи та благополуччя загалом.

Згідно з відомим сучасним дослідником феномена безпеки/небезпеки, Р. Янов-Бульман, адекватне почуття безпеки як одне з базових відчуттів для нормальної людини, ґрунтується на ядрі суб'єктивного світу людини, її базисних переконаннях, що включають цінність власного «Я» і переконання в тому, що світ, де існує більше добра, ніж зла, наповнений змістом. Дослідження психологічної безпеки показують, що вона є фактором

сприятливого психологічного клімату та ефективних міжособистісних відносин [70].

В сучасній психологічній науці дослідження безпеки/небезпеки постулюється на наступних методологічних положеннях.

1. Психологічна безпека є результатом діяльності людини, оскільки постулюється єдність людини і світу. Навколишній світ людині не даний як щось зовнішнє, віддалене від неї, – вона сама створює свій світ, наповнюючи його своєю присутністю, власним змістом, створюючи суб'єктивні та об'єктивні обставини свого життя, в тому числі і безпеки/небезпеки.

Друга ідея пов'язує безпеку будь-якої складної системи з проявом внутрішніх джерел (потенціалу) розвитку, реалізація яких забезпечується в ході взаємодії із середовищем не запобіжними заходами, а перетворенням негативних умов на фактор прогресу [9]. Таким чином, центром психологічної безпеки можна вважати суб'єкта як цілісну, активну, рефлексивну, відповідальну, здатну до саморозвитку та вирішувати життєві протиріччя керуючу інстанцію.

2. Переживання людиною відчуття безпеки/небезпеки визначаються особливістю її ставлення до світу, до себе, до інших. Саме у відносинах концентруються взаємозв'язки людини та світу, тому вони можуть розглядатися як базова характеристика психологічної безпеки. Проте їх розгляд поза діяльною, активністю та суб'єктивним планом особистості неможливий. Відносини, що виявляються у взаємозв'язках людини з об'єктивною та суб'єктивною реальністю, забезпечують певний рівень соціальної активності людини та визначають разом із результатами активності задоволеність суб'єкта. Взаємовідповідність (баланс) відносин, активності та задоволеності і є, на наш погляд, свідченням психологічної безпеки людини, оскільки такий баланс можливий, якщо вони відповідають навколишнім умовам, вимогам та «викликам» середовища [12; 21].

3. Психологічна безпека відноситься до категорії стану, що враховує, з одного боку, динамічність змін, з іншого – цілісність та відносну стабільність

системи. Однак говорячи про психологічну безпеку суб'єкта, слід вказати на стійку особистісну основу такого стану – потенціал суб'єкта, що включає сукупність ціннісно-сміслових орієнтацій та особистісних якостей, що визначає як самі характеристики психологічної безпеки, так і досягнення їхньої взаємовідповідності за різних зовнішніх умов [12; 21].

Такий потенціал може розглядатися: у статичному аспекті, що виявляється в сукупності особливостей ціннісно-сміислової сфери людини, її моральності та духовності; у динамічному аспекті, що забезпечує особистісний розвиток, самореалізацію; в аспекті результативності, ефективності особистості, що відображає можливість адаптації особистості до заданих обставин та їх подолання.

4. Визначальними критеріями та одночасно умовами безпеки є: цілісність людини (фізична, психічна, психологічна, духовно-моральна), можливість розвитку (як передумова та результат подолання різноманітних небезпек та збереження цілісності), можливість досягнення життєвих цілей, здійснення свого призначення [12; 21].

Виходячи з цього, функціональна роль психологічної безпеки проявляється в тому, що вона є необхідною умовою для особистісного розвитку та самореалізації.

Таким чином, підводячи підсумок вкажемо, що теоретичний аналіз заявленої проблеми показав, що в психологічній науці феномен безпеки та небезпеки розглядається нерозривно в його діалектичній єдності.

Сьогодні категорію «психологічна безпека» прийнято вважати інтегративною, оскільки її можна розглядати в ряді площин (як процес, як стан, як властивість особистості) і на кількох рівнях (на рівні суспільства, локального довкілля, на рівні особистості)

1.2. Психологічні особливості переживання ситуації безпеки/небезпеки людиною

Потрапляння в небезпечну ситуацію вимагає від суб'єкта прояву деякої активності, дій з адаптації до неї та виведення її на прийнятний для себе рівень взаємодії. При вирішенні цих завдань виникають неспецифічні (стресові) і специфічні реакції. Вони зустрічаються разом, але відрізняються за змістом. Якщо специфічна реакція носить довільний, цілеспрямований, породжений попереднім досвідом творчий характер, то неспецифічна реакція являється стандартною, реактивною та безумовною за своєю природою, цілком нав'язується обставинами, що складаються.

Розглядаючи проблему переживання особистістю небезпечної ситуації, її реакцією на неї ми виявили, що досить часто дане питання розглядається в рамках теорії систем. Якщо продовжувати дану наукову логіку, то варто вказати, що система «людина» належить до складно-організованих, відкритих систем. Різні психічні функції людини характеризуються нерівномірністю свого розвитку, що може бути одним із факторів потрапляння людини в небезпечні ситуації. Відповідно, небезпека та безпека є найважливішими аспектами життєдіяльності людини.

Безпека людини як суб'єктивний феномен інтерпретується як психічний стан динамічної підконтрольності їй комплексу індивідуальних та середовищних параметрів, пов'язаних із збереженням та розвитком нею своїх ключових характеристик на соматичному, психічному та соціальному рівнях у рамках вирішення значущого для неї комплексу філо- та онтогенетичних задач. Безпека при зазначеному підході реалізує такий стан життєдіяльності людини, при якому в часі не знижується ймовірність досягнення нею головної життєвої мети, мети, заради якої людина народжується на землі [4; 12].

Безпека пов'язана, більшою мірою, з проживанням суб'єктом таких психічних станів як радості, спокою, упорядкованості того, що відбувається, впевненості в собі та навколишньому світі, задоволеності тощо, що належать

до позитивного емоційного ряду. Комплексним психологічним феноменом, породженим станом безпеки людини є суб'єктна комфортність.

Стан небезпеки породжує протилежні за знаком до названих стани: страх, тривожність, почуття нестабільності, беззахисності, розчарування у собі та у всьому світі тощо. Якщо стан безпеки переживається суб'єктом досить яскраво лише на початковому інтервалі часу після його досягнення як контраст попереднього небезпечного стану, то стан небезпеки породжує більш стабільні переживання, до якого не всі суб'єкти здатні адаптуватися. Можливо, цим можна пояснити більший спектр характеристик, що приписуються респондентами стану небезпеки, ніж стану безпеки [17-19].

Попередньо, варто коротко зупинитися на характеристиках, критеріях небезпечної ситуації:

1. Це ситуація крайня, з дуже великим впливом, що виходить за межі діапазону можливостей людини.
2. Це ускладнені умови діяльності, які суб'єктивно сприймаються, розуміються та оцінюються людиною як важкі, небезпечні тощо.
3. Ситуація викликає виникнення досить складного для суб'єкта завдання, «важкого» психічного стану.
4. Небезпечна ситуація веде до появи стану динамічного неузгодженості та потребує максимальної мобілізації ресурсів організму.
5. Така ситуація викликає негативні функціональні стани, порушення психологічного регулювання діяльності, і, тим самим знижує ефективність та надійність діяльності.
6. Людина стикається з неможливістю реалізації своїх мотивів, прагнень, цінностей, інтересів [21].

Така ситуація небезпечна для життя і здоров'я, несприятлива для функціонування психіки людини. Фактори, що породжують психічну напруженість, можуть в одних випадках позитивно мобілізувати вплив на людину, а в інших – мати негативний, дезорганізуючий вплив.

Інтегруючи в собі соціальні характеристики та характеристики, властиві живому високоорганізованому організму, система «людина» неминуче має певну специфіку сприйняття феноменів небезпеки та безпеки та вибудовування взаємин з ними.

Можливість протистояти небезпечній ситуації включає три складові:

1. «Фізіологічну стійкість, зумовлену станом фізичних та фізіологічних якостей організму (конституційні особливості, тип нервової системи, вегетативна пластичність).

2. Психічну стійкість, зумовлену підготовкою та загальним рівнем якостей особистості (спеціальні навички дій в екстремальній ситуації, наявність позитивної мотивації та ін.).

3. Психологічну готовність (активнодіяльнісний стан, змобілізованість всіх сил і можливостей на майбутні дії)» [23, с. 95].

Отже, як результат констатуємо, що переживання людиною небезпечної (безпечної) ситуації відбувається на наступних рівнях: фізіологічному (реакції організму та системи органів), психологічному (певні психічні стани, почуття, емоції) та поведінковому (реалізація або не реалізація певних поведінкових моделей).

Фізіологічні реакції проявляються у феномені «боротися чи бігти» – це природна адаптаційна реакція організму у відповідь на сприйняття загрози, або серйозної небезпеки для життя та здоров'я. Суть того, що відбувається, полягає в тому, що організм (тіло) готується захищати себе від небезпеки, що насувається, або ж вирішує від неї втекти. У такій ситуації відбуваються наступні фізіологічні зміни (реакції):

1) серце починає битися швидше, щоб скоріше доставити кров до м'язів, мозку і, як наслідок, підвищується тиск;

2) дихання стає глибоким і частим, що забезпечує великою кількістю кисню, так щоб організм міг виробити додаткову енергію від цукру в крові, що підвищується в цей момент;

3) розширюються зіниці очей, щоб краще бачити небезпеку, що насувається [27; 28].

Небезпечна ситуація породжує в людини переживання тривожності та страху. Згідно з поширеною науковою позицією, до функцій і першого, і другого феномену відноситься інформування суб'єкта про небезпеку. До теперішнього часу в психології проведено досить детальний розбір психічної природи тривожності та страху. Не вдаючись у детальний аналіз, як найбільш визнаного відмінності страху і тривожності виділимо характер небезпеки, що виникає перед їх носієм: страх відноситься до відомих небезпек, тривога – до неясних. Можна сказати і так: страх є реакцією на конкретну, реальну, опредмечену небезпеку, тривожність формується у відповідь на смутну, безоб'єктну, ще не ідентифіковану свідомістю загрозу. Отже, як ранній сигнал про небезпеку краще розглядати саме тривожність, а не страх, як пізніше утворення. Даний принцип дотриманий нами в емпіричній частині нашого дослідження [28].

Оцінка, ідентифікація ситуації як небезпечної чи загрозової під впливом виникнення нелокалізованої тривоги залежить від здібностей, умінь, властивостей особистості та від специфіки особистого досвіду індивіда переживання подібних ситуацій. Однак не завжди одержуваний через тривожність сигнал інформує нас про реальні небезпеки. Це зумовлено тим, що тривожність виникає в індивіда, який сприймає ситуацію як особистісно загрозову, небезпечну, безвідносно до того, є або відсутня в цій ситуації об'єктивна небезпека. Особистісний фактор може зумовлювати формування у суб'єкта невротичної тривоги на протигагу реалістичній. Зауважимо також, що, беручи надмірно високий рівень, виходячи за межі свого оптимального коридору, тривожність суб'єкта може призвести до дезорганізації його поведінки та діяльності щодо забезпечення особистої безпеки [9; 20].

Таким чином, тривожність що виникає у суб'єкта, не даючи чіткої відповіді на характер загрози, орієнтує індивіда на її пошук. Разом з тим, тривожність може, за низки обставин, видавати своєму носію помилковий

сигнал порушення його безпеки. Тому сигнал тривоги повинен доповнюватися індивідом об'єктивним аналізом наявної навколо ситуації з елементами прогнозу подальшого розвитку подій, результати якого призводять до певної реакції щодо збереження або досягнення власної безпеки.

На думку В.Г. Андросюка [3], реакцією людини на небезпечну ситуацію є наступні зміни:

1. Зниження порогів відчуттів, прискорення чутливих та рухових реакцій. Людина виявляє здатність до більш точної оцінки подразників, швидко реагує на всі зміни умов навколишнього оточення.

2. Зниження стомлюваності, – зникнення чи притуплення почуття втоми. У людини підвищується витривалість та працездатність, проявляється невибагливість у дискомфортних ситуативних умовах.

3. Підвищення готовності до рішучих та сміливих дій. Проявляються вольові якості, етап ухвалення рішення скорочується, прогнозування розвитку ситуації оптимально поєднується зі здоровим ризиком.

4. Активізація ділових мотивів, почуттів обов'язку. У людини виникає ділове збудження, кінцева та проміжна цілі діяльності визначаються чітко та однозначно.

5. Активізація пізнавальної діяльності. Людина виявляє гостроту сприйняття, активно включає резерви оперативної та довготривалої пам'яті. Актуалізуються творчі здібності, мислення характеризується динамічністю, гнучкістю, гнучкістю, активним та успішним пошуком нестандартних рішень. Широко використовується інтуїція.

6. Прояв інтересу, ентузіазму. При вирішенні завдань людиною мобілізуються її психологічні можливості та спеціальні здібності [3].

У динаміці поведінки людей, які вже зазнали впливу небезпечної ситуації, виділяють 6 послідовних фаз або стадій:

1. Стадія вітальних реакцій (до 15 хв., протягом яких поведінка спрямована на збереження власного життя).

2. Стадія гострого психоемоційного шоку з явищами надмобілізації (триває 3-5 год.). Характеризується загальною психічною напругою, граничною мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття, проявом нерозсудливості при одночасному зниженні критичної оцінки ситуації.

3. Стадія психофізіологічної демобілізації (триває до 3 діб). Характеризується найбільш істотним погіршенням самопочуття та психоемоційного стану з переважанням панічних реакцій, зниженням моральної нормативності поведінки та ін.

4. Стадія вирішення (тривалість 3-12 діб після ситуації). У цій стадії стабілізуються самопочуття та настрої, але водночас зберігаються знижений емоційний фон, обмеження контактів з оточуючими.

5. Стадія відновлення (починається з 12-го дня). В учасників ситуації активізуються міжособистісні відносини, починають нормалізуватися емоційне забарвлення мови, мімічні реакції та ін.

6. Стадія залишених реакцій, що характеризується віддаленими наслідками.

Наслідок дії негативних факторів небезпечної ситуації провокує виникнення у людини психічних та психосоматичних розладів.

Розрізняють такі негативні наслідки:

- 1) безпосередні, що виявляються під час небезпечної ситуації;
- 2) найближчі (спостерігаються протягом року після небезпечної ситуації);
- 3) середньострокові (спостерігаються до 5 років після небезпечної ситуації);
- 4) віддалені (спостерігаються через 5 років).

Динаміку психопатологічних наслідків доцільно розглядати у трьох аспектах:

1) синдромодинаміка первинного его-стресу (стресу усвідомлення психотравмуючої реальності), тобто усвідомлення людиною невідворотності факту небезпечної події;

2) соціально прийнятні варіанти психопатологічної еволюції особистості учасників небезпечної ситуації: психічні (невротичні) та психосоматичні розлади;

3) соціально негативні варіанти психопатологічної еволюції особистості учасників надзвичайної ситуації: розлади соціальної поведінки, щодо яких позиція держави має медико-правовий характер. Коли мине афективно-шокова (гостра) реакція виступає картина первинного травматичного его-стресу (стресу усвідомлення).

Таким чином, вкажемо, що найчастішими, значними і динамічними є необдумані, несвідомі дії людини як наслідок її реакції на небезпеку. Небезпечні умови, в яких може бути людина, як правило, викликають у неї психологічну та емоційну напруженість. Як наслідок, в одних це супроводжується мобілізацією внутрішніх життєвих ресурсів; в інших – зниженням або навіть зривом працездатності, погіршенням здоров'я, фізіологічними та психологічними стресовими явищами. Залежить це від індивідуальних особливостей організму, умов праці та виховання, поінформованості про події, що відбуваються, і розуміння ступеня небезпеки[24]

1.3. Гендерні та статеві особливості переживання відчуття безпеки/небезпеки

Потреба в безпеці є базовою потребою людини, задоволення якої потребує постійного зусилля з боку особистості, причому як при впливі стресорів різної інтенсивності, так і без їх відчутного впливу на суб'єкта. Незважаючи на універсальність переживань, пов'язаних з порушенням безпеки, не можна ігнорувати різноманітність уявлень про безпеку та, відповідно, варіативність реакцій на небезпеку. Ця варіативність обумовлена

цілою сукупністю факторів, і, насамперед, визначається віковими та статевими особливостями людини.

Проведений нами огляд наукових джерел [14; 22; 28; 35; 62] з теми показав, що сьогодні відсутні значні наукові розробки, які б проливали світло на питання гендерних особливостей уявлення про безпеку/небезпеку.

Результати деяких емпіричних досліджень показують наявність гендерних відмінностей в уявленні про безпеку та небезпеку. Так застосування проєктивних, в деяких дослідженнях, показало, що найчастішими категоріями асоціацій на слово «безпека» у чоловіків займають «контроль ситуації», «впевненість у собі», «самозбереження», «життєвий досвід, досвідченість», «здоров'я». При цьому порівняно з жінками в категорію асоціацій, що найбільш віддають перевагу, у чоловіків не увійшли «відсутність загроз», «довіра», «відсутність тривоги, страху», «любов», «свобода», «світ у країні» [14].

У жінок на першому місці з безпекою асоціюються такі категорії як: здоров'я, контроль ситуації, самозбереження, будинок, житло, захист захищеність. До категорії найбільш відданих асоціацій у жінок не увійшли «життєвий досвід, досвідченість», «фізична підготовка, сила», «компетентність, розум», «обдумування, прогнозування», «володіння інформацією».

Уявлення про психологічну безпеку у чоловіків і жінок вказує на те, що для чоловіків вона тісно пов'язана з внутрішнім досвідом і впевненістю в собі, з розвитком фізичних та інтелектуальних ресурсів, тобто, по суті, зі своїми вміннями та можливостями.

В уявленнях жінок перебувати у безпеці означає мати здоров'я, свій будинок і бути захищеною, використовуючи зовнішні засоби. У «чоловічій» безпеці можна виділити раціональну складову (обмірковування, компетентність, розум), а в жіночій – емоційну (любов, довіру, відсутність страху).

Результати дослідження гендерних особливостей уявлення про безпечну/небезпечну ситуацію проведених Н.Є. Харламенковою та Н.В. Тарабріною показали наявність трьох факторів, що визначають уявлення про психологічну безпеку у чоловіків:

1-й фактор – володіння інформацією: володіння інформацією, надійність, контроль ситуації, впевненість у собі

2-й фактор – самобереження: самобереження, життєвий досвід, здоров'я.

3-й фактор – впевненість в оточенні: впевненість в оточенні, надійні друзі [62].

Як результат, можемо констатувати, що уявлення чоловіків про безпечність/небезпечність ситуації тісно пов'язані з контролем ситуації, тобто їхньою активною позицією по відношенню до неї.

Самобереження, будучи другим фактором, пов'язане з життєвим досвідом та здоров'ям. Підтвердженням того, що безпека для чоловіків визначається їхньою власною активністю (інформованістю, досвідом, розумом та ін.), є той факт, що зовнішнє середовище (оточення та друзі) розглядаються як змінні, які можуть знижувати власну безпеку, оскільки вага змінних, які входять у третій чинник, що мають негативне значення.

У жінок було виділено три фактори, що визначають уявлення про психологічну безпеку:

1-й фактор – здоров'я: здоров'я, захист, захищеність, відсутність загроз.

2-й фактор – самобереження: самобереження, надійні друзі, контроль ситуації.

3-й фактор – будинок, житло: будинок, житло, впевненість у собі, контроль ситуації [62].

Варто вказати, що і у чоловіків, і у жінок потреба у самобереженні тісно пов'язана з потребою у безпеці. Самобереження не є ідентичним безпеці і вносить до неї вклад спільно з іншими потребами. Головним у забезпеченні безпеки для чоловіків є інформованість та контроль – активні

регулятивні функції, функції оволодіння обставинами, ситуацією. Самозбереження, займаючи друге місце в уявленнях про безпеку у чоловіків, співвідноситься з життєвим досвідом і, по суті, також ґрунтується на функції оволодіння та регуляції.

У жінок уявлення про безпеку, насамперед, співвідносяться зі здоров'ям та захищеністю, тобто з тим, що жінці дала природа та пропонують обставини життя, які вона використовує з метою своєї безпеки. На відміну від чоловіків, жінці потрібні додаткові зовнішні ресурси для забезпечення захищеності та безпеки. Самозбереження також посідає друге місце, але, на відміну від уявлення чоловіків про безпеку, тісно пов'язане з надійністю найближчого оточення. Це і не дивно, адже в багатьох дослідженнях показано, що жінки прагнуть підтримки комунікативних зв'язків, а чоловіки – розвитку свого Я. Цікаво інше, що свою безпеку чоловіки не тільки не співвідносять з надійністю оточення і впевненістю в ньому, але й відкидають цю можливість, розглядаючи її як перешкоду.

Можна припустити, що в різних вибірках чоловіків виявлена особливість може проявляти себе по-різному і виражатися у більших чи менших сумнівах щодо надійності оточення. Проте треба визнати, що на відміну від жінок чоловіки більш автономні у досягненні своєї безпеки та більше довіряють своїй поінформованості та обізнаності. Це, однак, не виключає того, що поєднання чоловічого та жіночого варіантів у досягненні та збереженні безпеки здатне посилити особисту безпеку.

Окрім гендерних відмінностей в уявленні про безпечність/небезпечність ситуації, доцільно розглянути особливості поведінки у стресових ситуаціях чоловіків та жінок, оскільки реакція на стрес у чоловіків і жінок різна [28].

Згідно з дослідженнями Б.Г. Ананьєва [2], жінки, на відміну від чоловіків, реагують на саму стресову ситуацію, а чоловіки витрачають енергію ще до її настання. В останніх це відбувається вже при уявленні про небезпечні ситуацію, тому у чоловіків можна виділити готовність до

майбутнього стресу, хоча для деяких це може закінчуватися крахом, оскільки енергетично вони вже витратили себе.

Спираючись на дослідження Ісаєвої Є.Р. [28], можна виділити кілька копінг-стратегій подолання небезпечної ситуації властивих переважно жінкам, це «пошук соціальної підтримки», «втеча» і «позитивна переоцінка». На основі даних стратегій поведінки можна виявити суттєві відмінності реагування на стрес між чоловіками та жінками.

Жінки частіше у важких життєвих ситуаціях звертаються за психологічною підтримкою та допомогою до соціального оточення, ніж чоловіки. Вони відчують підвищену потребу у спілкуванні, у близьких емоційних відносинах.

Жінки частіше висловлюються про свої біди, ніж чоловіки, частіше просять допомоги, частіше звертаються до лікарів, відчують страхи, тривогу, неврози, але чоловіки, зовні мало виявляють свою стривоженість і не показуючи невротичних симптомів, мають більший негативний ефект від стресів, що впливає на їхнє фізичне здоров'я. Чоловіки рідко повідомляють оточуючих про свої проблеми, хоча так само важко і глибоко схильні переживати труднощі та негаразди. Оскільки загальновизнаними соціальними характеристиками стереотипу чоловічої рольової поведінки є змагальність і прагнення до переваги (домінування), то схильність поділитися з будь-ким своїми проблемами рівноцінна тому, щоб визнати себе слабким і нездатним

Також жінки частіше вдаються до втечі від вирішення проблем, ніж чоловіки. У стресовій ситуації жінки мають комунікативно-мовні переваги, переваги на рівні вербальної/словесної пам'яті [28].

Однак у реальних виробничих та життєвих ситуаціях перевага за чоловіками, оскільки вони виявляють велику активність у вирішенні проблем, мають переваги у швидкості та координації рухів, у просторовій орієнтації, у математичному та логічному вирішенні проблем, вони більш

холоднокровні. Всі ці особливості зумовлюють факт, що чоловік бере на себе відповідальність за ухвалення рішень.

Жінки частіше за чоловіків використовують когнітивну стратегію позитивної переоцінки. Тобто, жінки більшою мірою схильні шукати позитивні сторони в подіях, що відбуваються, надавати труднощам новий сенс, тим самим, знижуючи і знецінюючи для себе значимість цих подій.

Таким чином, можемо констатувати, що існують конкретні гендерні відмінності як в уявленні про безпечну/небезпечну ситуацію так і в поведінці в ній. Чоловічі (маскулінні) переваги в уявленнях про психологічну безпеку ґрунтуються на активних стратегіях поведінки, жіночі (фемінінні) – на пасивних. Це пояснюється статевою диференціацією, що закріпилася у філогенезі, і пов'язаною з нею специфікою чоловічої та жіночої поведінки.

Висновки до першого розділу

Здійснивши теоретичний аналіз, відповідно до поставлених задач, ми зробили наступні висновки до першого розділу:

1. Найбільш точним визначенням психологічної безпеки, на наш погляд, є таке її трактування, відповідно до якого вона розглядається як інтегративна характеристика суб'єкта, що відображає ступінь задоволеності його базисної потреби в безпеці та визначається за інтенсивністю переживання психологічного благополуччя/неблагополуччя.

2. Безпека пов'язана, здебільшого, з проживанням суб'єктом таких психічних станів як радості, спокою, упорядкованості того, що відбувається, впевненості в собі та навколишньому світі, задоволеності тощо, що належать до позитивного емоційного ряду. Комплексним психологічним феноменом, породженим станом безпеки людини є суб'єктна комфортність.

Стан небезпеки породжує протилежні за знаком до названих стани: страх, тривожність, почуття нестабільності, беззахисності, розчарування у собі та всьому світі тощо.

Також, існує дві форми реакції людини на небезпечну ситуацію – пасивна та активна. Відчуття небезпеки в одних перетворюється на почуття приреченості, робить людину абсолютно безпорадною, розгубленою і нездатною до цілеспрямованих дій, у тому числі і до активного захисту. В інших людей загрозлива обстановка здатна викликати загальне піднесення духовних і фізичних сил, спонукати їх виконувати свої завдання наполегливіше, точніше і швидше, не знаючи втоми. Частина людей інстинкт самозбереження підштовхує до втечі від загрозливих обставин і факторів зовнішнього середовища, а інших, навпаки, мобілізує до активних дій у відповідь.

3. В ході теоретичного аналізу заявленої проблеми ми визначили гендерні та статеві відмінності в уявленнях про безпеку/небезпеку. Для чоловіків безпека асоціюється з активними фізичними та ментальними діями; самозбереження та здоров'я тісно пов'язані між собою та пов'язані з життєвим досвідом; досягнення безпеки не співвідноситься з підтримкою оточення, яке в уявленнях чоловіків більшою мірою перешкоджає цьому процесу. Для жінок бути у безпеці означає бути здоровою. На відміну від чоловіків для жінок важливі не так власні можливості, скільки можливості оточення (надійні друзі, житло).

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ/НЕБЕЗПЕКИ ЖІНКАМИ ТА ЧОЛОВІКАМИ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

2.1. Методологічні основи дослідження

Визначення феномена безпеки нині немає усталених традицій. Найбільш поширений підхід спирається на звичайне розуміння безпеки як стан відсутності небезпеки. Однак, інтерпретація безпеки через відсутність небезпеки та збереження деяких елементів безпеки (наприклад, за природною парадигмою – матерії, енергії, інформації) дає дуже спрощену картину існування.

Суб'єкт безпеки «завмирає» на досить обмеженому та, можливо, унікальному наборі параметрів, які тісно відповідають конкретним характеристикам його середовища, і формує стабільну рівновагу. Підвищена захищеність зупиняє розвиток.

Нагадаємо, що в рамках нашого дослідження безпека розуміється як складне інтегративне, особистісне утворення, яке відображає міру задоволеності людини її потреби в безпеці.

Теоретичний аналіз показав, що оцінюючи травмуючий вплив окремих несприятливих чинників, на психічну діяльність людини, слід розрізняти психоемоційні (нормальні) реакції людей на небезпечну ситуацію і патологічні стани. Для перших характерна психологічна зрозумілість реакції, її пряма залежність від ситуації та, як правило, невелика тривалість. При таких реакціях зберігаються працездатність (хоча вона і знижується), можливість контакту з оточуючими та критична оцінка своєї поведінки. У літературі такі реакції позначаються як стан стресу, психічної напруги тощо.

Психопатологічні ж розлади є хворобливими станами, що практично повністю виводять людину з ладу та потребують спеціальної допомоги.

В рамках нашого дослідження ми будемо вивчати особливості саме психо-емоційних реакцій чоловіків та жінок на ситуацію безпеки/небезпеки, а не їхні патологічні стани.

В ході теоретичного аналізу було визначено, що небезпечна ситуація породжує в людини переживання тривожності та страху. Згідно з поширеною науковою позицією, до функцій і першого, і другого феномену відноситься інформування суб'єкта про небезпеку. Встановлено, що ці базові емоційні реакції властиві як чоловікам так і жінкам, проте в різній мірі інтенсивності.

Розглядаючи заявлену проблематику з позиції системного підходу вкажемо, що система має можливість регулювання (управління) рівня безпеки, що впливає на неї. Відповідно до сучасних поглядів на взаємодію суб'єкта із середовищем, закладеним, переважно, в роботах Ж. Піаже, керування безпекою здійснюється за кількома сценаріями:

- 1) система асимілюється у ситуації та «знімає» тим самим сам факт безпеки;
- 2) система адаптується до ситуації та, сприйнявши найбільш відповідні ситуації параметри, впливає на безпеку;
- 3) система вживає заходів щодо зміни небезпечної ситуації відповідно до своїх параметрів.

Перші два сценарії менш агресивні і, відповідно, менш енергоємні, тому вони, на нашу думку, прагматичніші. У процесі реагування на безпеку за цими сценаріями виникає деяка суперечність: прагнучи забезпечити свою захищеність, стабільність, за певного (граничного для неї) рівня безпеки система змушена змінюватися, набувати характеристик, неідентичних вихідним. Однак в умовах самозміни, на відміну від остаточного руйнування, що можливо в третьому виділеному випадку, система все-таки зберігає певний набір своїх ключових характеристик, що дозволяють її ідентифікувати та говорити про продовження функціонування цієї системи. Таким чином, безпека в більшості випадків спонукає систему будь-яким чином змінюватися, щоб, хоч як це парадоксально, зберегти себе.

В попередньому розділі нами було встановлено, що «чоловічий» та «жіночий» варіанти уявлень про психологічну безпеку, за визначенням, не повинні співпадати один з одним. Для жінок безпека тісно пов'язана із соціальним колом спілкування та сімейним благополуччям. Для чоловіків безпека означає можливість приймати самостійні рішення, свободу вибору та контроль соціальної ситуації.

Гендерні відмінності в уявленні про психологічну безпеку співпадають зі статевими відмінностями при сполученості маскулінності з чоловічими установками та фемінінності – з жіночими. При інших варіантах зв'язку між гендерними та статевими відмінностями можлива зміна уявлень про психологічну безпеку та тенденція їхньої відповідності гендерній ідентичності та невідповідності статевій ідентичності. Можливе амбівалентне чи конфліктне поєднання характеристик психологічної безпеки. В окремих випадках у чоловіків і жінок з різною гендерною ідентичністю допустима більша різноманітність уявлення про психологічну безпеку порівняно з уявленням типового чоловіка або типової жінки, яке позбавлене амбівалентності та/або конфліктності.

Отже, описана вище методологічна схема дослідження дала нам змогу визначити наступні особливості уявлення та переживання чоловіками та жінками небезпечних ситуацій:

1) реакції чоловіків та жінок на небезпечну ситуацію діляться на нормальні психоемоційні та патологічні, які призводять до тривалих змін свідомості та сприйняття реальності;

2) основними типами емоційних реакцій на небезпеку у чоловіків та жінок виступає тривога та страх. Чоловіки характеризуються підвищеною тривожністю ще до виникнення самої небезпечної ситуації, порівняно з жінками (чоловіки краще прогнозують наслідки);

3) уявлення чоловіків та жінок про небезпечну ситуацію мають відмінності. У чоловіків безпека асоціюється з можливістю впливати на ситуацію та приймати рішення, а у жінок вона пов'язана з власним здоров'ям

та ресурсністю оточуючого середовища (наявність друзів та можливості отримати підтримку оточуючих).

Саме ці сформовані положення підлягають подальшій емпіричній перевірці. В наступному підрозділі, нами описаний діагностичний інструмент, який дасть можливість дослідити визначені нами психологічні чинники психологічного благополуччя жінки в умовах війни.

Таким чином, сформувавши та описавши методологічні основи емпіричного дослідження позначимо його основні концептуальні частини.

Об'єкт – феномен відчуття безпеки/небезпеки.

Предмет – особливості відчуття жінками та чоловіками безпеки/небезпеки під час російської агресії.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості відчуття жінками та чоловіками безпеки/небезпеки під час російської агресії.

В якості діагностичної вибірки нами було сформовано дві групи учасників опитування, які були розділені за статевими ознаками. До першої групи увійшли жінки віком від 22 до 65 років. Загальна кількість опитаних жінок склала 30 осіб. До другої групи увійшли чоловіки віком від 22 до 65 років, загальна кількість яких також склала 30 осіб.

Відбір та підбір респондентів здійснювався на платформах соціальних мереж, тематичних спільнот в месенджерах та на основі особистих контактів.

2.2. Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Відповідно до визначених методологічних положень дослідження були обрані наступні діагностичні методи:

1. Опитувальник діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна [26].
2. Авторська анкета-опитувальник «5 асоціацій» (Додаток Е).
3. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса [26].
4. Авторський опитувальник емоційних станів в умовах російської агресії (Додаток Є).

5. Авторський опитувальник відчуття безпеки/небезпеки під час російської агресії (Додаток Ж).

6. Методика самооцінки емоційних станів Г. Айзенка [26].

7. Тест на емпатію для дорослих Л. П. Журавльової [73].

1. Опитувальник діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна – діагностичний інструмент дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісне властивість як і стан, що з поточної ситуацією. Цей тест є надійним джерелом самооцінки вашого поточного рівня тривожності (реактивної тривожності) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). Тест розроблений Ч.Д. Спілбергером та адаптований Ю.Л. Ханіним.

Тест Спілбергера-Ханіна складається з 20 висловлювань, які стосуються тривожності як стану (стан тривожності, реактивна чи ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності).

Особистісна тривожність характеризує стійку тенденцію розглядати багато ситуацій як загрозливі, реагуючи на такі ситуації тривогою. Реактивна тривога характеризується стресом, тривогою, нервозністю.

Високореактивна тривога викликає порушення уваги, іноді координації. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо корелює з наявністю нервових конфліктів, емоційних і неврологічних розладів, психоматичними захворюваннями.

2. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса – застосовується для самооцінки емоційних станів та міри активності. Дана методика являється ефективною, у випадку коли необхідно виявити зміну емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її дуже оперативним інструментом. За допомогою даної методики можна відстежувати як окремі криві змін емоційних станів (у випадку тривалих досліджень) або працювати з інтегральним показником.

Опитувальник включає в себе чотири блоки: спокій-тривога, енергійність-втома, піднесеність-пригніченість, впевненість в собі-безпорадність. Кожен з блоків має 10 тверджень.

Якщо сума балів від 26 до 40, то випробуваний високо оцінює свій емоційний стан, якщо від 15 до 25 балів, то оцінка емоційного стану середня і низька якщо отримано від 4 до 14 балів.

3. Методика самооцінки емоційних станів Г. Айзенка – дає можливість визначити рівні вираженості таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Методика самооцінки психічних станів один із особистісних опитувальників, розроблених Р. Айзенком (60-80-ті роки ХХ століття). Опитувальники Г. Айзенка створювалися з урахуванням розробки автором нового типологічного підходу до вивчення особистості. Особистісні опитувальники Г. Айзенка мають досить високі коефіцієнти валідності та надійності і широко використовуються в практичній психодіагностиці.

Опитувальник являє собою перелік із 40 тверджень, які випробуваний повинен оцінити щодо себе за трихотомічною шкалою (варіанти відповідей: «підходить», «підходить, але не дуже», «не підходить»). При цьому твердження згруповані у 4 шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною шкалою. Отриманий результат свідчить про рівень вираженості виділених чотирьох станів.

4. Тест на емпатію для дорослих дає можливість виявити загальний рівень вираженості емпатії – інтегральної емпатії. Респондентам пропонується 8 ситуацій з життя з варіантами відповідей. Загальний рівень емпатії визначається за наступними рівнями: дуже високий, високий, середній, низький, дуже низький та рівень антиемпатії.

5. Авторська анкета-опитувальник «5 асоціацій» є свого роду методом вільного асоціативного експерименту, в якому респондентам пропонується

записати 5 асоціацій до слова «безпека» та «небезпека». Опитувальник дає можливість виявити як усвідомлені, так і не усвідомлювані стани чоловіків та жінок в переживанні безпеки/небезпеки під час військової агресії.

6. Авторський опитувальник емоційних станів під час російської агресії дає можливість виявити міру порушення емоційної сфери внаслідок військової агресії. Опитувальник передбачає самооцінку респондентом 10-ти емоційних станів та розширені відповіді на три питання пов'язані з емоційним станом у зв'язку з військовою агресією.

7. Авторський опитувальник відчуття безпеки/небезпеки під час російської агресії спрямований на виявлення актуального емоційного стану та уявлення респондента стосовно свого майбутнього. Опитувальник включає в себе 10 питань, зі шкалою відповідей від 1 до 8, де 1-категорично ні, 2-частково ні, 3-скоріше ні, ніж так, 4-тяжко сказати, 5- скоріше так ніж ні, 6-згоден частково, 7- так, 8 – безперечно так.

Висновки до другого розділу

Підводячи підсумок даного розділу вкажемо, що, по-перше, були сформовані наступні положення, на перевірку яких спрямований наступний розділ дослідження:

1) реакції чоловіків та жінок на небезпечну ситуацію діляться на нормальні психоемоційні та патологічні, які призводять до тривалих змін свідомості та сприйняття реальності;

2) основними типами емоційних реакцій на небезпеку у чоловіків та жінок виступає тривога та страх. Чоловіки характеризуються підвищеною тривожністю ще до виникнення самої небезпечної ситуації, порівняно з жінками (чоловіки краще прогнозують наслідки);

3) уявлення чоловіків та жінок про небезпечну ситуацію мають відмінності. У чоловіків безпека асоціюється з можливістю впливати на ситуацію та приймати рішення, а у жінок вона пов'язана з власним здоров'ям

та ресурсністю оточуючого середовища (наявність друзів та можливості отримати підтримку оточуючих).

По-друге, відповідно до заявленої теми була сформована діагностична група із жінок та чоловіків загальною кількістю 60 осіб (по 30 осіб в кожній групі).

Відповідно до визначених чинників, були підібрані наступні діагностичні інструменти: опитувальник діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна, авторська анкета опитувальник «5 асоціацій», методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, авторський опитувальник емоційних станів під час російської агресії, авторський опитувальник відчуття безпеки/небезпеки під час російської агресії, методика самооцінки емоційних станів Г. Айзенка, тест на емпатію для дорослих. Кожен з обраних діагностичних інструментів спрямований на перевірку визначеного вище припущення.

В наступному розділі описані результати емпіричного дослідження, аналізу та інтерпретації отриманих даних а також результати застосування методів математичної статистики.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ ЖІНКАМИ ТА ЧОЛОВІКАМИ БЕЗПЕКИ/НЕБЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

3.1. Особливості переживання чоловіками та жінками відчуття безпеки/небезпеки

Перший етап емпіричного дослідження передбачав використання нами асоціативних та авторських опитувальників, описаних нами вище. Ми здійснили даний крок, оскільки асоціативні методи дозволяють опосередковано, моделюючи деякі життєві ситуації і відносини, досліджувати особистісні утворення, які виступають прямо або у формі різних особистісних установок.

Отже, першим нами був застосований та опрацьований опитувальник на виявлення у чоловіків та жінок асоціацій зі словами небезпека та безпека. В результаті аналізу, ми склали узагальнюючі таблиці (3.1. та 3.2.) в якій систематизували та згрупували відповіді респондентів.

В результаті аналізу отриманих результатів, вдалося встановити, що між чоловіками та жінками існує очевидна відмінність в уявленні ситуації безпеки. Особливість цих відмінностей полягає в тому, що у жінок безпека, сьогодні, в умовах військової агресії, викликає меншу кількість асоціацій ніж у чоловіків. Відтак ми можемо зробити припущення про те, що в умовах війни відчуття безпеки жінкам, в основному можуть забезпечити: дім, мир, родина, спокій та укриття. Саме ці асоціації найчастіше зустрічалися у жінок.

Натомість асоціації чоловіків з безпекою мають більш різноманітніший характер. У них, безпека в першу чергу асоціюється з домом та житлом, тоді як у жінок на першому місці родина та спокій.

На другому місці у чоловіків з безпекою асоціюється мир, а на третьому захист.

Таблиця 3.1.

Асоціації чоловіків та жінок зі словом «безпека»

Чоловіки	Частота, з якою зустрічається асоціація	Жінки	Частота, з якою зустрічається асоціація
Дім, житло, будинок та ін.	22	Родина	21
Захист	16	Спокій	19
Мир	11	Мир	16
Укриття	5	Дім	16
Ресурси: харчування, електроенергія	4	Тиша	9
Здоров'я, комфорт	3	Укриття, бункер та ін.	7
Міра обережності	3	ЗСУ	3
Родина	2		
Тепло	2		
Тиша	1		
Турбота	1		
Перемога	1	Інше	8

Нижче, з метою забезпечення наглядності, ми зобразили гістограму з найбільш розповсюдженими асоціаціями у чоловіків та жінок до слова безпека (рис. 3.1. та 3.2.).

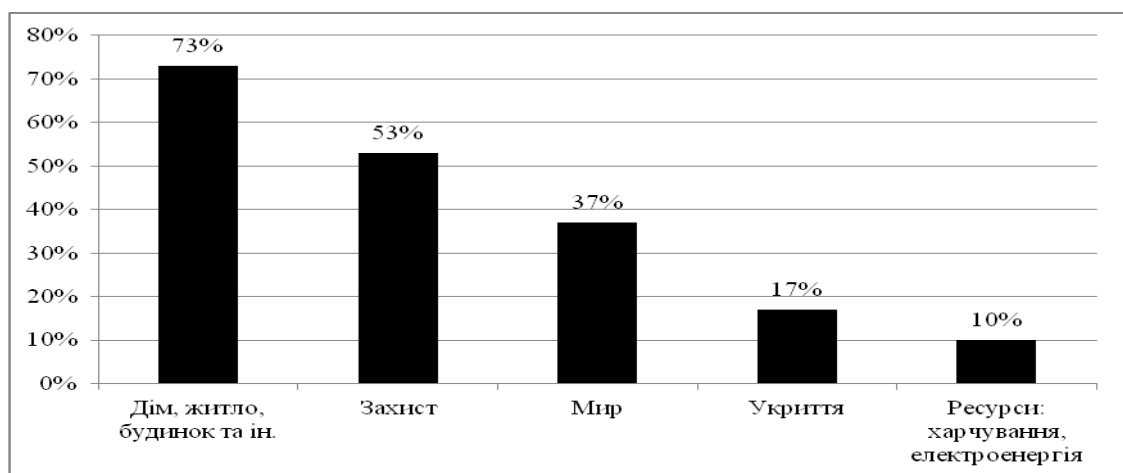


Рис. 1.1. Базові асоціації чоловіків з безпекою

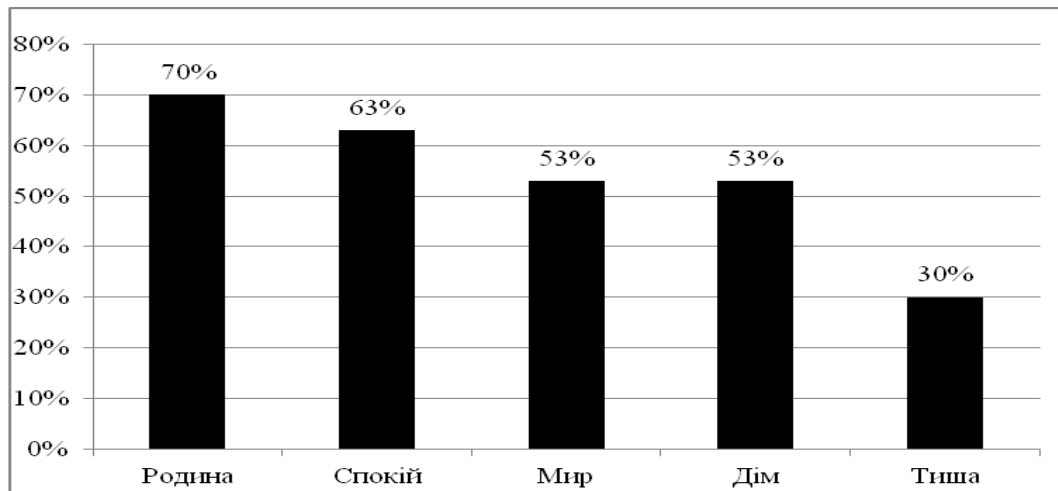


Рис. 3.2. Базові асоціації жінок з безпекою

На наступному етапі, ми провели аналіз асоціацій чоловіків та жінок на слово-стимул «небезпека». Отримані результати ми узагальнили в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Асоціації чоловіків та жінок зі словом «небезпека»

Чоловіки	Частота, з якою зустрічається асоціація	Жінки	Частота, з якою зустрічається асоціація
Війна	25	Війна	24
Вибух	20	Біль	20
Пожежа	20	Страх	17
Тривога	19	Ризик	12
Увага, обережність	18	Ракети	12
Убивство	10	Вогонь, вибухи	10
Загроза	5	Загроза життю	9
Зброя	4	Стрес	8
Ворог	4	Шум	5
Літаки	2	Невідомість	2
Висота	1	Маніяк	1

Як ми можемо бачити, у чоловіків та жінок на першому місці, ключовою асоціацією до «небезпеки» виступає «війна». Дана асоціація найбільш часто зустрічається серед опитаних обох вибірок.

Відмінність асоціацій полягає в тому, що у жінок вони частіше мають емоційний характер. Тобто небезпека асоціюється з певними емоційними реакціями: страх, біль, ризик. Натомість у чоловіків дані асоціації більше пов'язані з фактичною сферою, тобто небезпека асоціюється з конкретною подією: вибух, пожежа, тривога (сигнал тривоги). Також, для наглядності, ми зафіксували на гістограмах (див. рис. 3.3. та 3.4.) п'ять асоціацій, які найчастіше зустрічаються у вибірці чоловіків та жінок.

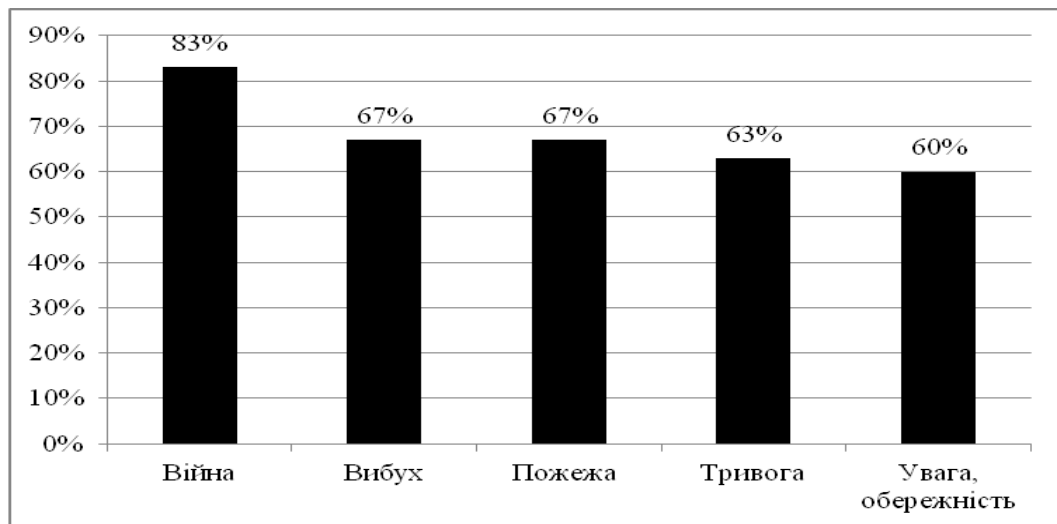


Рис. 3.3. Базові асоціації чоловіків з небезпекою

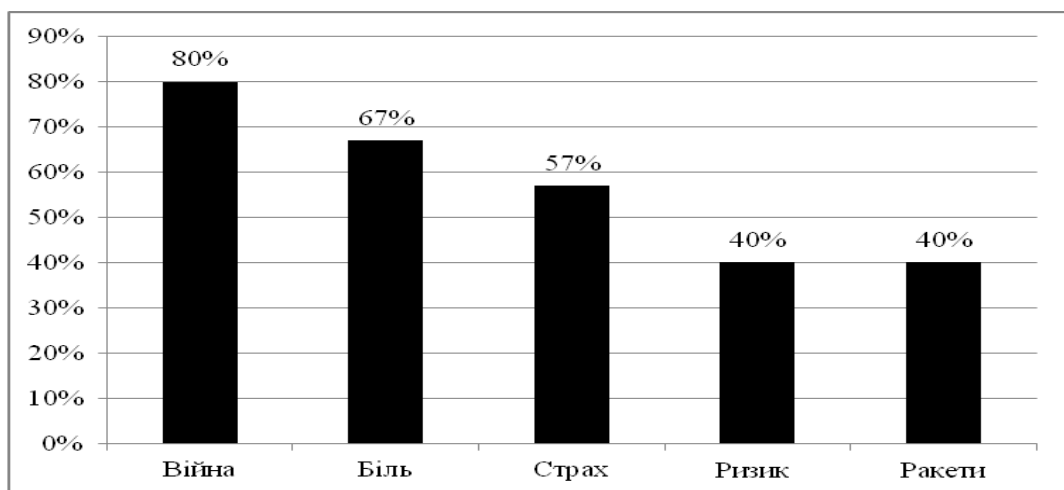


Рис. 3.4. Базові асоціації жінок з небезпекою

Отже, спеціальні процедури збору даних дозволили розширити область дослідження, що вивчається, і співвіднести її з власне психологічними характеристиками. Встановлено, що асоціації чоловіків з безпекою більш різноманітніші. У жінок безпека в пергу чергу асоціюється родино, спокоєм та миром, а у чоловіків з житлом, захистом та миром.

В період військової агресії у чоловіків та жінок небезпека, в першу чергу асоціюється з війною. На другому місці, у жінок, асоціації з небезпекою частіше пов'язані з емоційними реакціями: біль, страх, ризик. У чоловіків – з конкретними небезпечними подіями: вибух, пожежа, тривога (сигнал тривоги).

Наступною, нами був застосований та проаналізований опитувальник спрямований на виявлення емоційних станів чоловіків та жінок під час військової агресії. Загалом, респондентам було запропоновано оцінити наявність 9-ти негативних емоційних станів в період військової агресії, а також відповісти на три додаткових питання. В ході аналізу відповідей ми встановили, що жінкам більш властивий прояв негативних емоцій, що проявлявся такими відповідями як: «так» і «частково», що вказує на присутність та вираженість деяких негативних станів у жінок. Для чоловіків домінуючими відповідями були «ні» та «частково», що вказує на відсутність або незначну вираженість негативних емоційних станів.

В ході аналізу відповідей чоловіків було встановлено, що серед негативних емоційних станів частково присутні наступні: порушення сну – 10 осіб, порушення апетиту – 5 осіб, страх/тривога – 18 осіб та проблеми з концентрацією уваги виявлені у 2 опитаних чоловіків. Отже, наглядно видно (рис. 3.5.), що домінуючими негативними емоційними станами для чоловіків є страх/тривога та порушення сну.

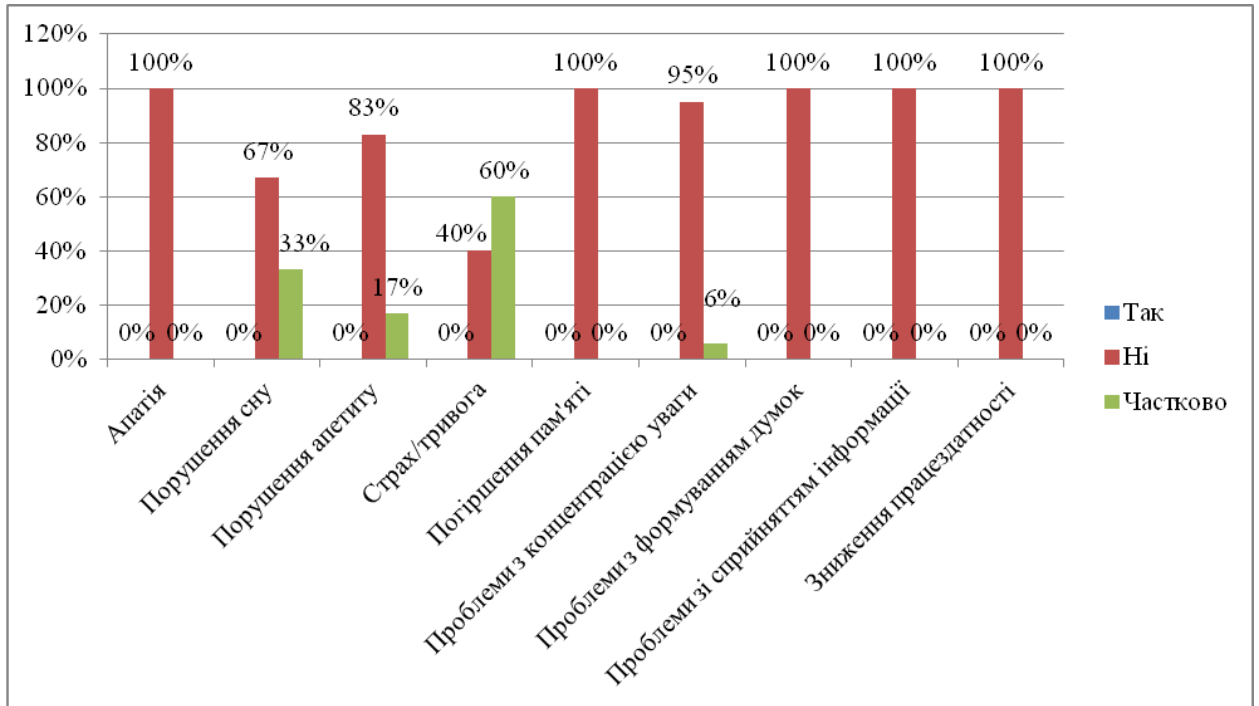


Рис. 3.5. Прояв негативних емоційних станів у чоловіків

В ході додаткового аналізу встановлено, що у чоловіків фізіологічні прояви негативних емоційних реакцій, у вигляді пришвидшеного серцебиття і тремору фактично не проявляються. Тоді як чоловіки досить часто відчувають страх за своїх близьких та частково за себе (рис. 3.6.). Результати даного етапу діагностики зафіксовані нами в додатку А.

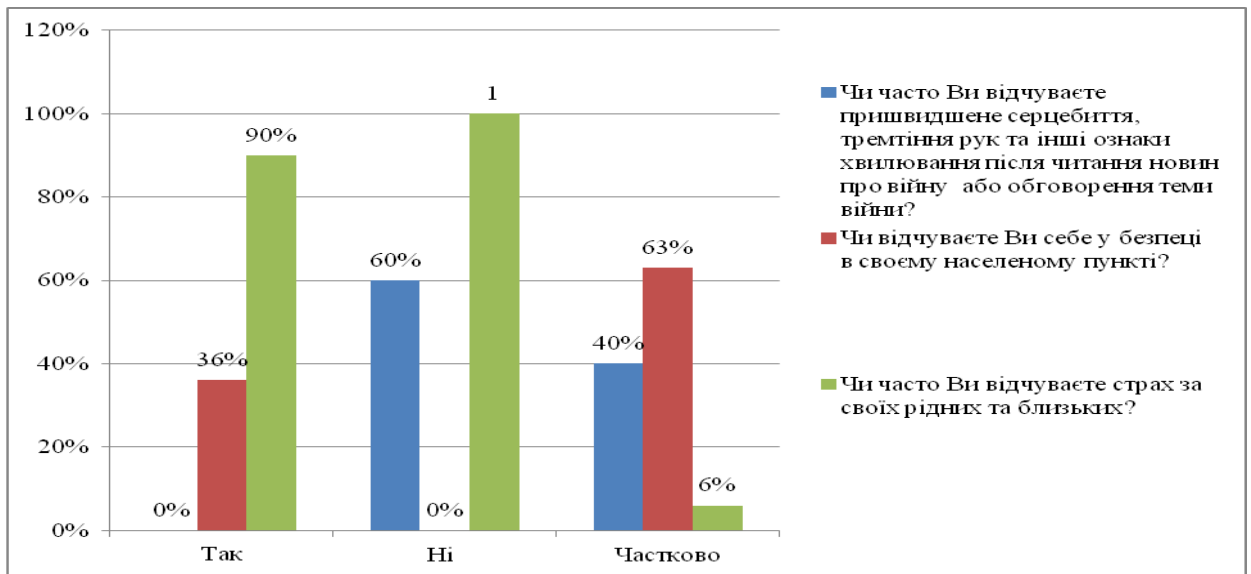


Рис. 3.6. Переживання та фізіологічні прояви у чоловіків

Аналіз відповідей жінок показав наявність відмінностей в переживанні ними негативних емоційних станів пов'язаних з військовою агресією (див. рис. 3.7.). Так, для жінок в більшій мірі характерні прояви таких емоційних станів як: страх/тривога – 16 жінок, погіршення пам'яті – 18 жінок, проблеми з концентрацією уваги – 18 жінок, проблеми з формуванням думок – 15 жінок, проблеми зі сприйняттям інформації – 16 жінок, зниження працездатності – 16 жінок. Як ми можемо бачити, для жінок характерні порушення в когнітивній сфері.

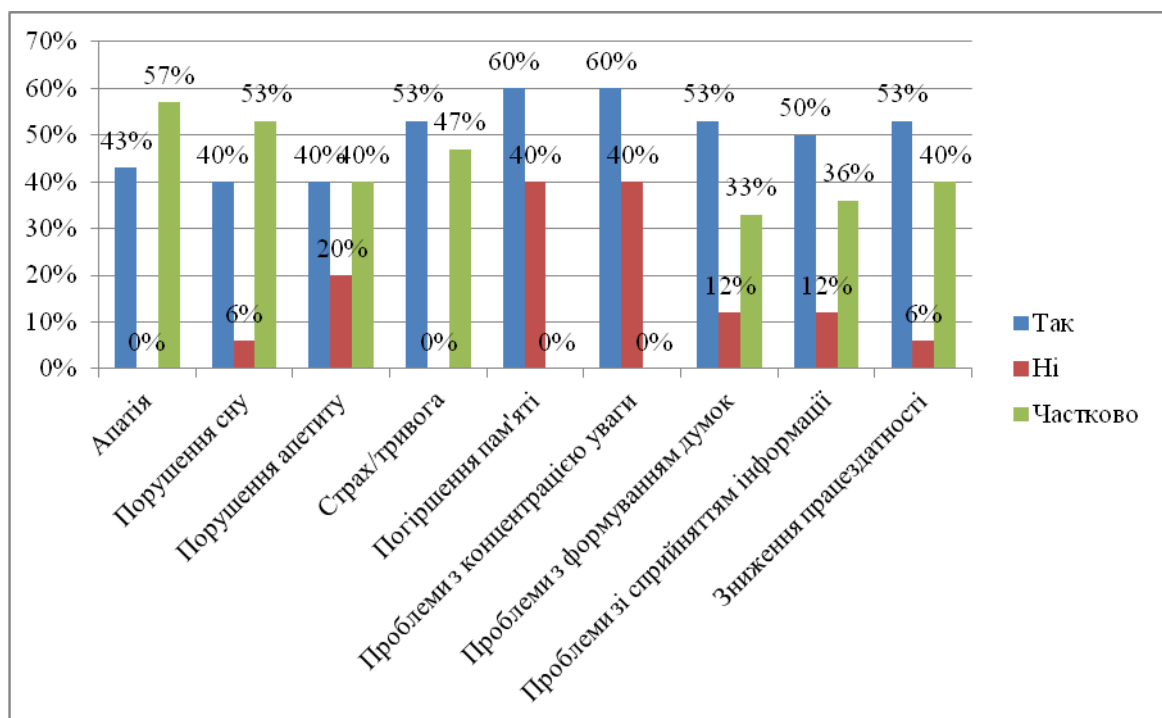


Рис. 3.7. Прояв негативних емоційних станів у жінок

Також було встановлено, що жінки частіше за чоловіків переживають фізіологічні прояви власних негативних станів у вигляді пришвидшеного серцебиття і тремору – 22 жінки.

Також, жінки на рівні з чоловіками досить часто переживають за власних рідних та близьких – 25 жінок.

Жінки, порівняно з чоловіками, рідше відчувають себе в безпеці в своєму населеному пункті – 1 особа. Результати діагностики жінок за даним опитувальником зафіксовані нами в додатку Б.

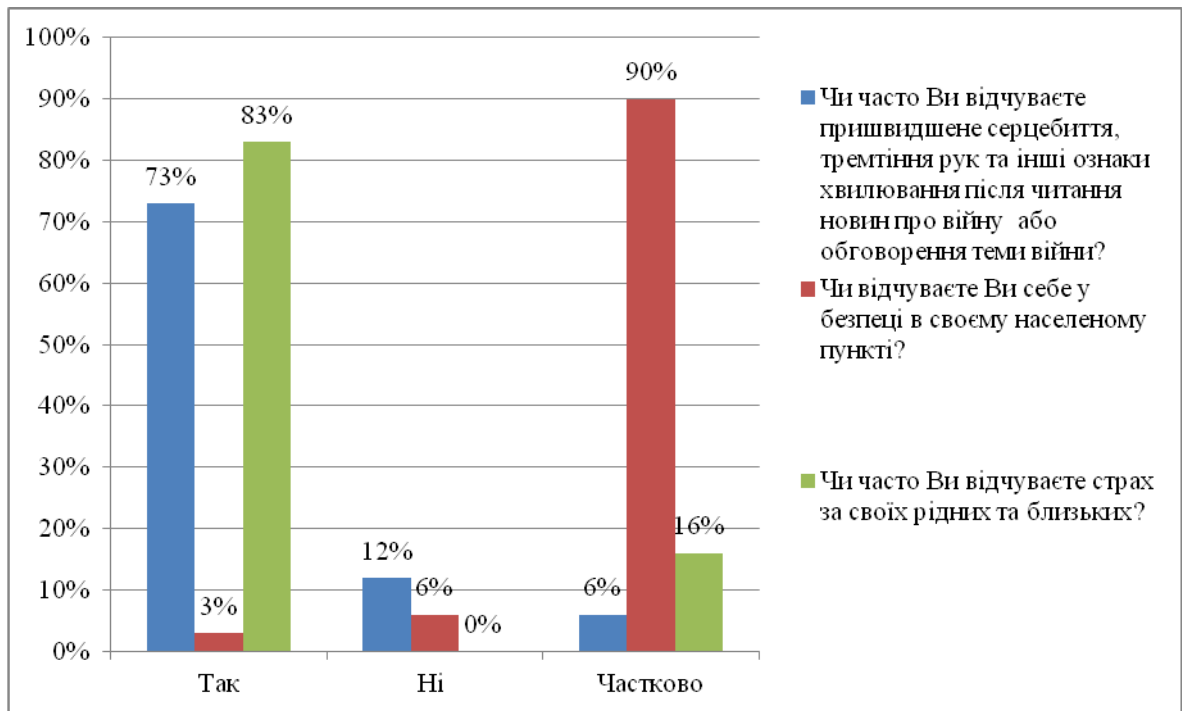


Рис. 3.8. Переживання та фізіологічні прояви у жінок

Останній крок в застосуванні авторських опитувальників передбачав виявлення загального відчуття безпеки чоловіками та жінками та їхніх планів стосовно майбутнього в Україні. Варто вказати, що гендерний аналіз відповідей не показав наявності відмінностей поглядів на безпекову ситуації в країні, тому, наведемо загальні результати діагностики. Виявилось, що усі чоловіки та жінки відчували себе в повній безпеці до повномасштабного вторгнення (рис. 3.9.).

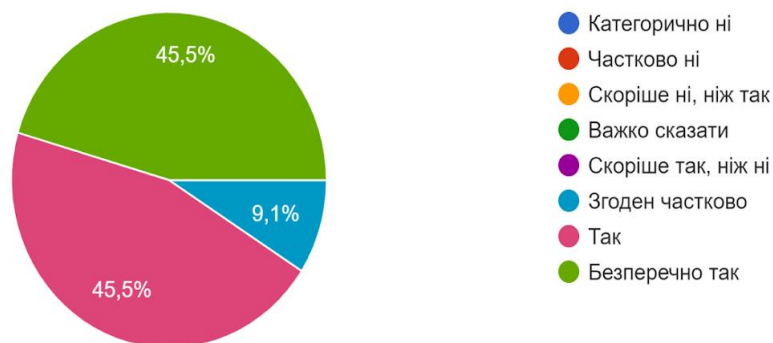


Рис. 3.9. Відчуття безпеки до повномасштабного вторгнення

Також, було виявлено, що чоловіки та жінки однаково відчували як безпеку так і загрозу вторгнення ще до самого його настання (рис. 3.10.).

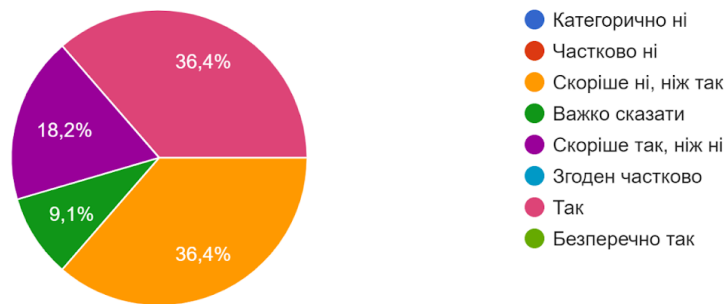


Рис. 3.10. Передчуття вторгнення чоловіками та жінками.

Виявлено, що, на сьогоднішній день і чоловіки і жінки однаково відчують загрозу для себе та своїх близьких (рис. 3.11.).

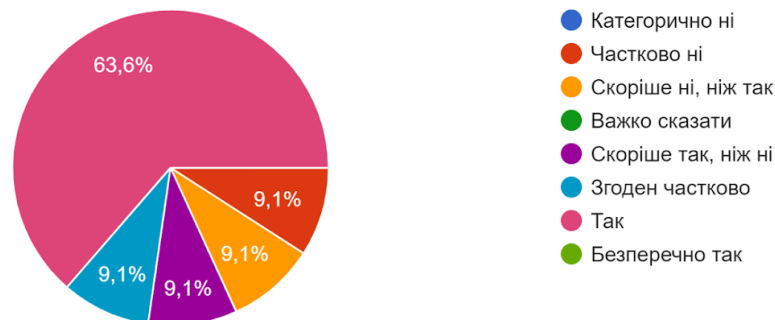


Рис. 3.11. Відчуття чоловіками та жінками загрози для рідних та близьких.

Виявилось, що чоловіки та жінки однаково, в більшості випадків, продовжують відчувати страх під час повітряної тривоги. Хоча, наглядно спостерігається поступове звикання. Про що свідчить частка опитаних (18,2%), які скоріше не відчують страх під час повітряної тривоги (рис. 3.12.).

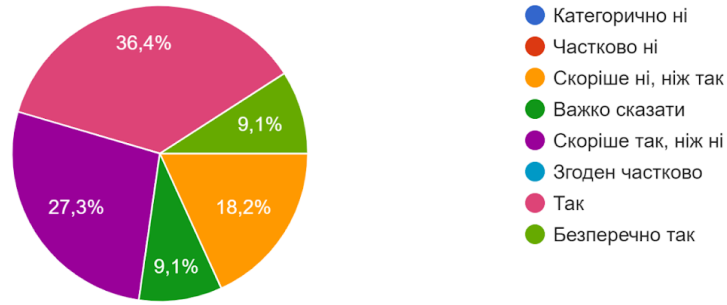


Рис. 3.12. Відчуття чоловіками та жінками страху під час повітряних тривог

Виявилося, що переважна більшість опитаних чоловіків та жінок бачать своє майбутнє тільки в Україні. На це вказують результати опитування (рис. 3.13-3.15.).

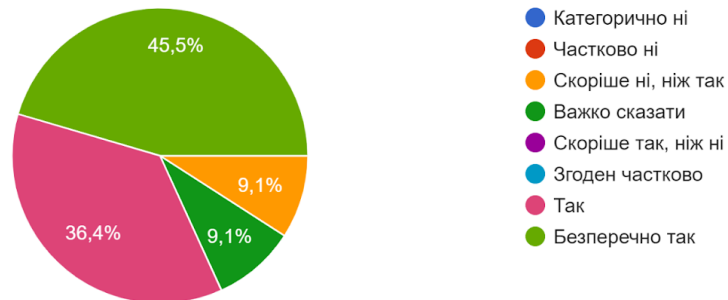


Рис. 3.13. Чоловіки та жінки бачать своє майбутнє в Україні

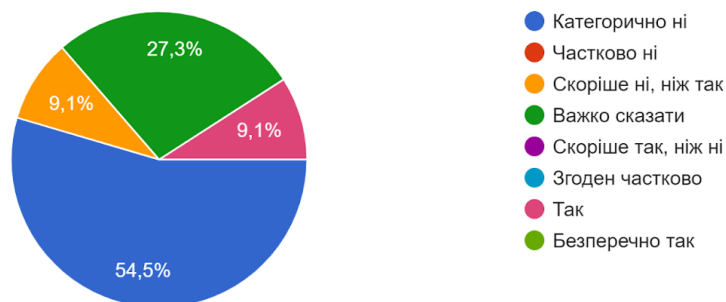


Рис. 3.14. Частка опитаних, які планують залишитися в Україні

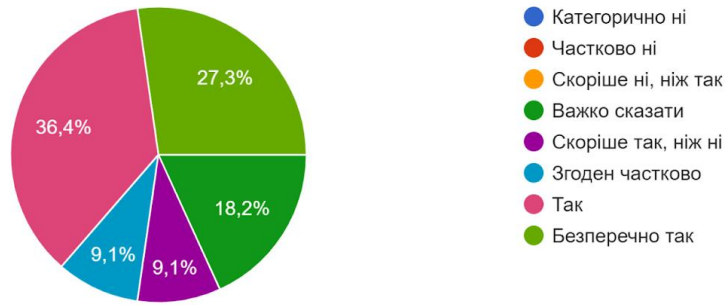


Рис. 3.15. Чоловіки та жінки, які планують робити внесок у відбудову України

Отже, закінчивши етап застосування асоціативних та авторських опитувальників, для виявлення особливостей уявлення чоловіків та жінок про безпеку та небезпеку, вдалося встановити їхню наявність. Було визначено, що в уявленнях про феномен безпеки та небезпеки у чоловіків та жінок існує певна відмінність. Також виявлено, що чоловіки та жінки по різному переживають, на емоційному рівні, ситуацію військової агресії (небезпеки). Чоловіки фактично не переживають негативних емоційних станів, тоді як у жінок впливу зазнає когнітивна сфера. Додатково встановлено відсутність відмінностей у ставленні чоловіків та жінок до військової агресії.

Наступний етап передбачав застосування стандартизованих опитувальників на виявлення емоційного стану, емпатії, тривожності та ін. Першим з таких діагностичних інструментів був застосований опитувальник діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна. Нами була обрана дана методика з метою визначення особливостей реакцій чоловіків та жінок на ситуацію небезпеки. Згідно теоретичного аналізу, високий рівень тривожності є одним з головних проявів і формою реакції людини на невизначену ситуацію або ситуацію явної загрози, небезпеки. Таким чином, в результаті даного етапу діагностики ми отримали показники, які ми зафіксували табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати діагностики тривожності (опитувальник Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна)

Рівень тривожності	Кількість балів	Чоловіки		Жінки	
		n	%	n	%
Високий	45 і вище	4	13%	9	27%
Середній	31-44	15	50%	18	60%
Низький	30 і менше	11	37%	4	13%

В ході діагностики було встановлено, що тривожність, особливо високий її рівень більше властивий для жінок, оскільки серед них налічується більша кількість осіб з високим рівнем її прояву (9 жінок). Тоді як серед чоловіків високу тривожність продемонстрували лише 4 респонденти. Варто вказати, що особи з високою тривожністю схильні сприймати загрозу своїй життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Для наглядного порівняння ми зафіксували отримані результати у вигляді гістограми (рис. 3.16).

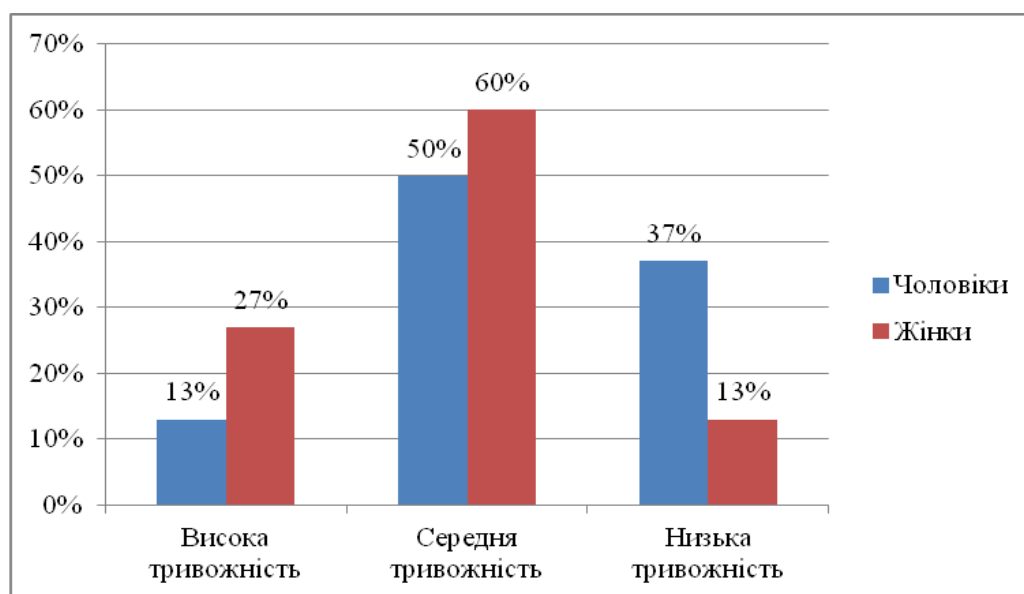


Рис. 3.16. Рівні тривожності чоловіків та жінок

Середній рівень тривожності приблизно однаково виражений як у жінок (18 осіб) так і у чоловіків (15 осіб). Середній рівень, умовно, можна віднести до нормального рівня. Результати діагностики за даною методикою зафіксовані нами в додатку Г.

Низький рівень тривожності значимо переважає серед чоловіків. Даний рівень мають 11 осіб з вибірки, порівняно з 4-ма жінками. Вважаємо, що отримані результати досить вдало підтверджують описане нами вище теоретичне положення про те, що чоловіки мають меншу тривожність оскільки тривожність, це реакція психіки на ситуацію невизначеності. Тобто, тривожність виникає навіть тоді, коли небезпечна ситуація ще не настала і не обов'язково, що настане. А чоловіки, схильні виражати переживання (страх) по відношенню до конкретної ситуації небезпеки. Іншими словами, жінки схильні демонструвати більшу тривожність тому, що переживають з приводу не лише того, що ще не відбулося, але і з приводу лише потенційно можливих ситуацій. Натомість, чоловіки більше сильні стривожитися з приводу наслідків ситуації, яка вже сталася або вірогідність якої досить висока.

Наступною, нами була застосована методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, яка дає можливість виявити загальний емоційний фон особистості при цьому зрозуміти переважають в ньому позитивні чи негативні емоції. В ході аналізу отриманих результатів (додаток Д) було встановлено, що серед жінок спостерігається більша кількість опитаних із середнім (16 осіб) та низьким (13 осіб) рівнями загального емоційного фону. При цьому, загальний емоційний фон трактується як переважання позитивних чи негативних емоцій. У випадку, якщо отримані показники високі, то переважають позитивні емоції. І навпаки. Тоді як серед чоловіків не значно, проте дещо більша кількість з високим (4 особи) та середнім (15 осіб) рівнями (див. табл. 3.4.).

Відповідно до ключа методики низький рівень емоційного фону є тим «родючим ґрунтом», потрапивши на який сімейні стреси та кризові переживання

«проростуть і дадуть урожай» у вигляді сімейного вигорання та психосоматичних захворювань.

Таблиця 3.4.

Результати діагностики емоційного стану (опитувальник Уессмана-Рікса)

Рівень загального емоційного фону	Кількість балів	Чоловіки		Жінки	
		n	%	n	%
Високий	33-40	4	14%	1	4%
Середній	17-32	15	50%	16	53%
Низький	1-16	11	36%	13	43%

Наглядне порівняння та співвіднесення рівнів емоційного фону чоловіків та жінок зафіксоване на рис. 3.17.

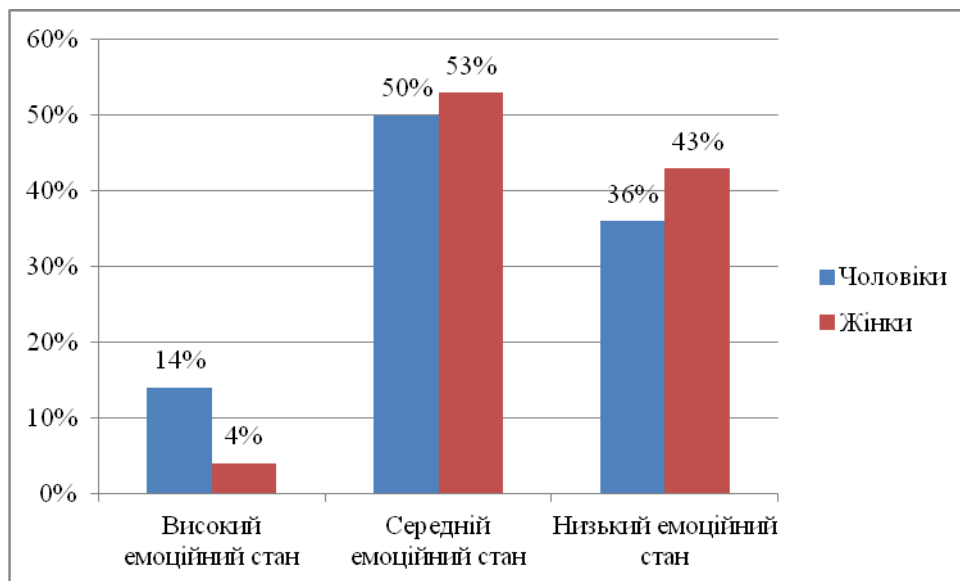


Рис. 3.16. Співвіднесення рівнів емоційного фону чоловіків та жінок

Наступною, ми запропонували респондентам методику самооцінки емоційних станів Г. Айзенка, яка також, як і попередній інструмент, дає можливість виявити домінуючі емоційні стани: тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність. Нижче, на рисунках 3.17-3.20. наведені результати діагностики. Зокрема встановлено, що серед жінок більша кількість осіб з високою, вираженою тривожністю, порівняно з чоловіками (10 жінок, 3 чоловіків). Отримані дані підтверджують результати попереднього етапу діагностики. Жінки продовжують демонструвати більшу тривожність порівняно з чоловіками. Сумарні бали по кожній зі шкал методики зафіксовані нами в додатку Д.

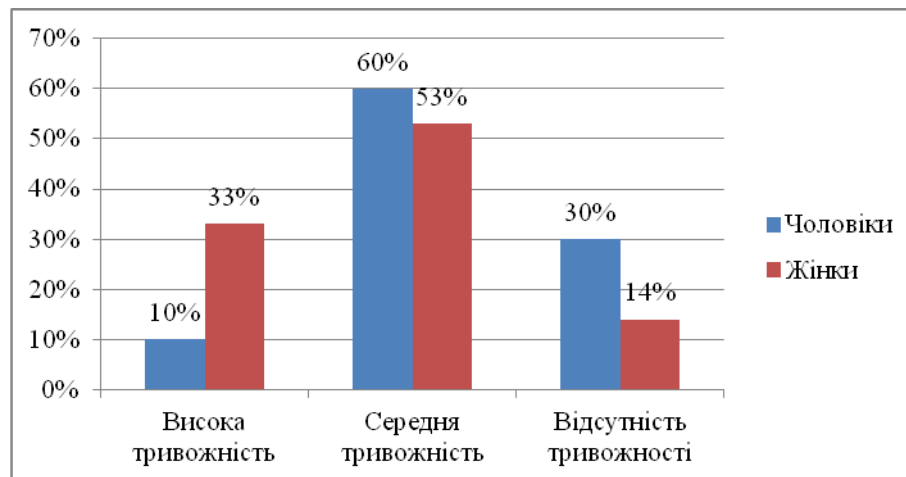


Рис. 3.17. Співвіднесення тривожності чоловіків та жінок

Також, в ході діагности емоційних станів, було встановлено, що жінки частіше проявляють фрустрованість на високому рівні, порівняно з чоловіками (9 жінок, 3 чоловіків) (див. рис. 3.18). Тобто в ситуації небезпеки жінки частіше обирають максимально легкий та безпечний варіант, що пов'язано з впевненістю у власних силах. Тоді, як чоловіки частіше готові до викликів складних, небезпечних ситуацій.

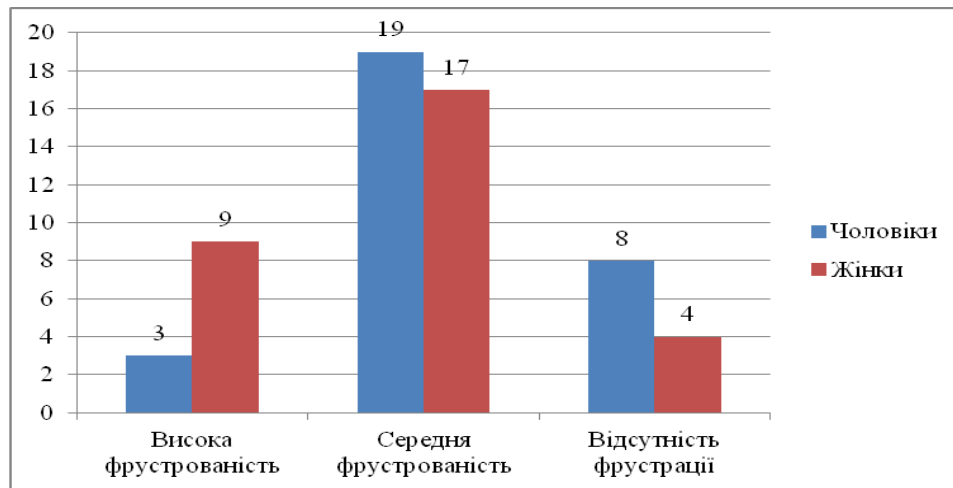


Рис. 3.18. Співвіднесення фрустрованості чоловіків та жінок

Аналіз результатів по шкалі «агресивності» показав (рис. 3.19), що серед чоловіків, більша кількість опитаних, які демонструють її високий рівень прояву (12 чоловіків, 4 жінки). В даному випадку, можемо припустити, що агресія являється формою реакції чоловіків на небезпечну ситуацію, яка в свою чергу, може бути проявом страху. Іншими словами, страх небезпечної ситуації, у чоловіків проявляється опосередковано, через агресію. Тоді як для жінок переважаючими рівнями агресивності є середній та низький.

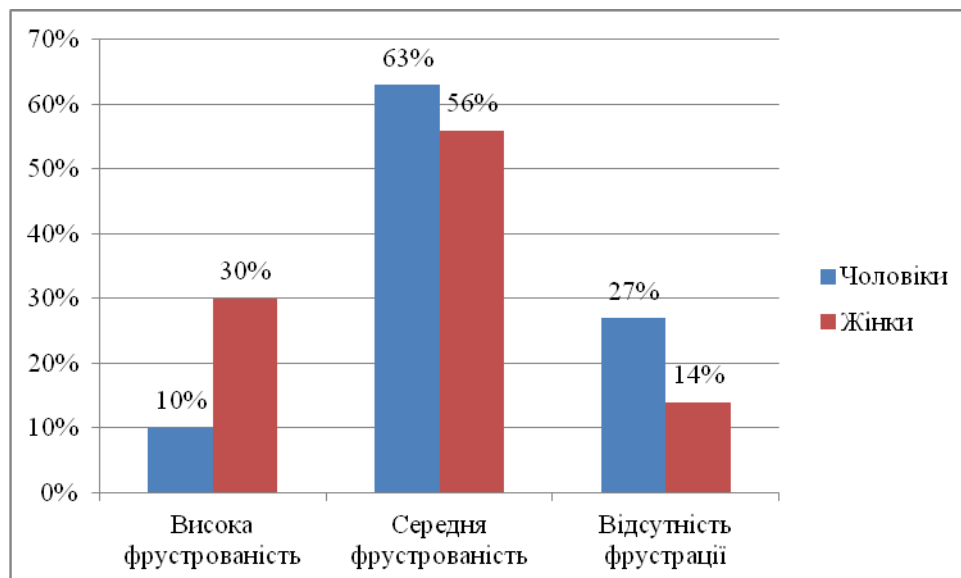


Рис. 3.19. Співвіднесення агресивності чоловіків та жінок

Останній етап аналізу даних, за опитувальником Г. Айзенка, шкала «ригідності».

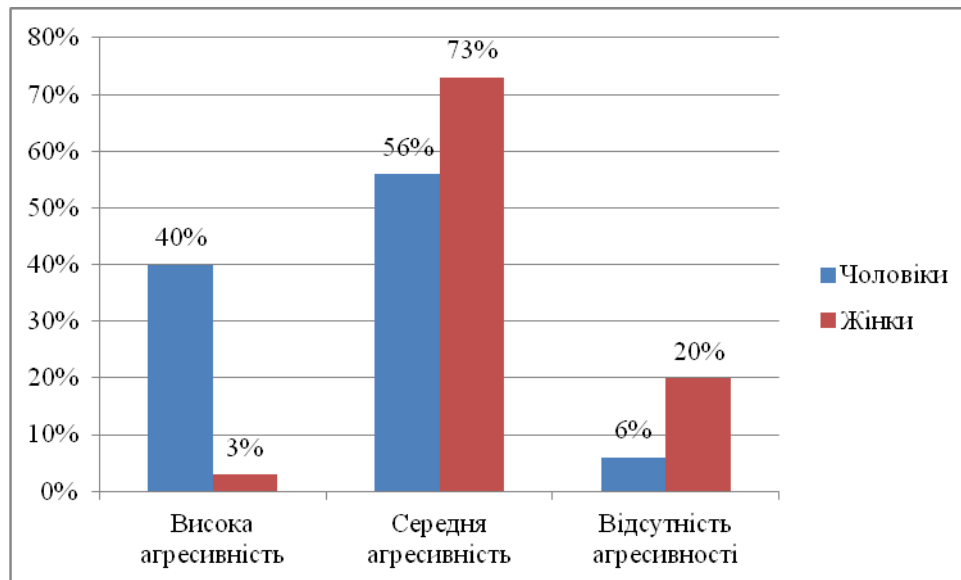


Рис. 3.20. Співвіднесення ригідності чоловіків та жінок

Отримані дані показали, що жінки, в ситуації небезпеки частіше проявляють лабільність (12 осіб), тобто здатність приймати оригінальні рішення для вирішення складних проблем, тоді як чоловіки, частіше дотримуються шаблонних моделей поведінки та вирішення проблемних задач (10 осіб) (див. рис. 3.20).

Останнім, нами був застосований тест емпатії дорослих. В ході аналізу виявилось, що жінки схильні дещо частіше проявляти високий (7 осіб) та дуже високий (2 особи) рівень емпатії, тоді як чоловікам більше властивий середній (19 осіб) та низький (8 осіб) її рівні (див. рис. 3.21).

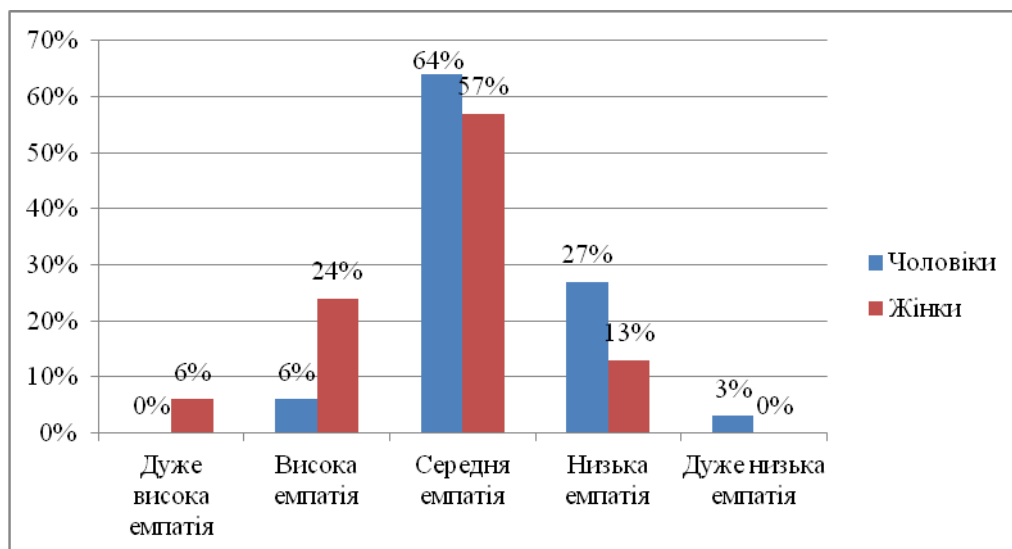


Рис. 3.21. Співвіднесення рівнів емпатії чоловіків та жінок

Емпатія визначається як здатність особистості не лише зрозуміти емоційний стан та переживання іншого, але і свого роду здатність «розділити» цей стан. Таким чином, виявлено, що в ситуації небезпеки у жінок емпатія частіше проявляється на високому рівні, тоді як для чоловіків більш характерний її знижений прояв. Результати опитування за даною методикою зафіксовані нами в додатку Е.

Підводячи підсумок даного етапу вкажемо, що нами здійснене емпіричне дослідження особливостей уявлення чоловіків та жінок про безпеку/небезпеку. Отримані дані вказують на наявність деяких відмінностей, закономірність яких буде перевірена нами в наступному підрозділі.

3.2. Математичний аналіз отриманих результатів

Останній етап дослідження мав на меті виявлення закономірності відмінностей прояву уявлень та реакцій чоловіків та жінок на ситуацію безпеки/небезпеки. Для виконання поставленого завдання було обраховано та проаналізовано U-критерій Манна-Уїтні. Даний метод математичної статистики дає можливість виявити закономірність відмінностей прояву певної ознаки в різних групах. В даному випадку, такими ознаками у нас являються явища емоційної сфери дослідженні за допомогою стандартизованих методик. Математичний розрахунок даного критерію був здійснений нами за допомогою програми Statistica 17.0. Отримані результати ми зафіксували в таблицях 3.5-3.

Першим нами був здійснений розрахунок критерія U Манна-Уїтні щодо проявів тривожності чоловіків та жінок (опитувальник Спілбергера-Ханніна). В ході математичного аналізу було встановлено, що відмінності прояву тривожності значущі, на що вказував отриманий коефіцієнт $U_{\text{емп}} = 214$. В нашому випадку, критичними для вибірок розміром 30 осіб є такі показники: 303 на рівні значущості $p \leq 0.01$ та 350 на рівні $p \leq 0.05$. Усі показники, які ≤ 303 вважаються значущими, а які ≥ 350 вважають не значущими. В нашому випадку отриманий показник 214 є меншим критичного 303 та вказує на те,

що дійсно, чоловіки та жінки по-різному переживають тривогу відносно небезпечних ситуацій. Для жінок тривожність в ситуації небезпеки більше характерна на високому рівні, тоді як для чоловіків – на середньому та низькому.

Таблиця 3.5.

Узагальнена таблиця результаті U- критерію Манна-Уїтні
(опитувальник Спілбергера-Ханінна)

	Вибірка	Середній ранг	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Z	Асимптом. знач.
Тривожність	Чоловіки	51,4	512,5	214*	1317,5	-2,335	0,004
	Жінки	68,6	1317,5				

Примітки. * - $p \leq 0,01$

Аналогічна процедур розрахунків була проведена з результатами діагностик емоційних станів Уессмана-Рікса (див. табл. 3.6.). В ході математичного аналізу був отриманий коефіцієнт $U_{emp} = 376$, що вказує на відсутність значимих відмінностей прояву емоційних станів у жінок та чоловіків по даному опитувальнику. Іншими словами, емоційна піднесеність або пригніченість, яку продемонстрували опитані в рамках самооцінки з даним діагностичним інструментом має випадковий характер.

Таблиця 3.6.

Узагальнена таблиця результаті U- критерію Манна-Уїтні
(опитувальник Уессмана-Рікса)

	Вибірка	Середній ранг	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Z	Асимптом. знач.
Тривожність	Чоловіки	51,4	512,5	376	1317,5	-2,335	0,324
	Жінки	68,6	1317,5				

Примітки. * - $p \leq 0,01$

Наступним кроком ми здійснили підрахунки результатів опитування за методикою Г. Айзенка. Даний опитувальник дав можливість виявити наступні емоційні стани чоловіків та жінок: тривожність, агресивність, фрустрацію та ригідність. По кожній зі шкал нами були проаналізовані результати діагностики чоловіків та жінок на предмет їхньої закономірності. Отримані коефіцієнти ми зафіксували в загальній таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Розрахунок U-критерію Манна-Уїтні (опитувальник Г. Айзенка)

Параметри	Вибірка	Середній ранг	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Z	Асимптом. знач.
Тривожність	Чоловіки	51,4	512,5	161*	1317,5	-2,335	0,004
	Жінки	68,6	1317,5				
Агресивність	Чоловіки	64,9	788,5	447	1041,5	-4,139	0,132
	Жінки	68,03	1041,5				
Фрустрація	Чоловіки	65,4	869,5	157.5*	960,5	-3,394	0,023
	Жінки	65,2	960,5				
Ригідність	Чоловіки	69,2	902	289.5*	928	-3,296	0,004
	Жінки	69,5	928				

Примітки. * - $p \leq 0,01$

Як демонструють табличні дані, закономірними відмінностями прояву емоційних станів виявилися лише тривожність, фрустрація та ригідність. Результати застосування математичних методів свідчать, що відмінність прояву агресивності серед чоловіків та жінок носить випадковий характер, на що вказує отриманий коефіцієнт $U_{emp} = 447$.

Таким чином, констатуємо, що відмінність прояву тривожності у чоловіків та жінок, а саме в переважанні у жінок її високого рівня, а у чоловіків середнього та низького – не випадкові, а закономірні. Це спростовує теоретичне положення про те, що чоловіки схильні більше тривожитися в

ситуації конкретної небезпеки, оскільки краще передбачають наслідки такої ситуації. Отриманий показник $U_{emp} = 161$.

Також, отримані результати вказують на закономірність відмінностей прояву фрустрації та ригідності. Так, для жінок більш властивим є високий прояв фрустрації, порівняно з чоловіками. В ситуації небезпеки вони частіше схильні відчувати невпевненість в собі та власних силах, тоді як чоловіки частіше сприймають небезпечну ситуацію як виклик. Отриманий показник фрустрації $U_{emp} = 157,5$, ригідність – $U_{emp} = 289,5$

Також встановлено, в небезпечній ситуації жінки натомість частіше проявляють лабільність мислення, вдаючись до більш оригінальних способів вирішення проблеми, тоді як чоловіки в небезпечних ситуаціях діють більш шаблонно та ригідно.

Останній етап математичного аналізу передбачав обробку результатів діагностики емпатійності чоловіків та жінок (див. табл. 3.8.).

Таблиця 3.8

Узагальнена таблиця результаті U- критерію Манна-Уїтні
(опитувальник Уессмана-Рікса)

	Вибірка	Середній ранг	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Z	Асимптом. знач.
Емпатійність	Чоловіки	52,6	610,5	145,5*	1317,5	-3,135	0,004
	Жінки	45,5	1219,5				

Примітки. * - $p \leq 0,01$

В результаті був отриманий показник $U_{emp} = 145,5$, який підтвердив закономірність отриманих результатів. Тобто реакцією на небезпечну ситуацію у чоловіків є переважне зниження емпатійності, тоді як у жінок переважає її високий та дуже високий рівень прояву, порівняно з чоловіками.

Таким чином, для перевірки закономірностей результатів діагностики, нами був застосований метод математичної статистики (U-критерій Манна-Уїтні), який дав можливість перевірити закономірність виявлених відмінностей реагування чоловіків та жінок на ситуацію небезпеки.

3.3. Програма психологічної допомоги щодо корегування відчуття небезпеки в умовах війни

Проходження програми дозволить підвищити навички емоційної саморегуляції, розуміння власних емоцій, здатності керувати власними емоційними станами, отримання навичок релаксації, що в результаті призводить до подолання страху та корегування відчуття небезпеки в умовах війни.

Цільова аудиторія, на яку розрахований тренінг – дорослі з проблемами емоційної саморегуляції та підвищеної тривожності.

Мета – забезпечити умови для оволодіння учасниками навичками релаксації та керування власними емоційними станами.

Завдання:

1. Здійснити знайомство з учасниками.
2. Здійснити розминку учасників групи.
3. Забезпечити та створити необхідні умови, для оволодіння групи, методами та прийомами релаксації та навичками емоційної саморегуляції.
4. Здійснити рефлексію всієї роботи та завершити тренінг.

Блок вправ і завдань (опис вправ)

Вправа «Ім'я»

Мета вправи: знайомство учасників один з одним.

Кожен учасник по колу називає послідовно імена всіх, хто вже представився до нього, останнім називає своє ім'я.

Вправа «Привітання»

Мета вправи: розминка, привітання учасників один одного.

Учасникам потрібно розділитися на три рівні частини та утворити коло. Учасники діляться а: «європейців», «японців» і «африканців». Далі кожен учасник йде по колу і вітається з іншими учасниками «своїм способом»: «європейці» потискають руку, «японці» кланяються, «африканці» труться носами. Ця вправа, зазвичай, проходить досить весело і емоційно.

Вправа «Мої сильні сторони (виконується усно)».

Мета – сформулювати впевненість в собі та ресурс подолання страху.

Кожен учасник розповідає по колу про свої сильні сторони характеру, які допомагають долати страх. Після кожної самопрезентації група аплодує.

Вправа «Шавасана».

Мета – дати учасникам групи метод релаксації.

Учасники лягають на підлогу, руки і ноги злегка розставлені в сторону, голова закинута вгору, очі закриті. Про себе на фазах «вдих-видих» слід протягом приблизно 10 хв. вимовляти фразу: «Я розслаблююся і заспокоююсь»: «Я» – вдих; «Розслаблююся» – видих; «І» – вдих; «Заспокоююсь» – видих.

Бажано при цьому уявляти собі, як на вдиху тіло наповнює прохолодне свіже повітря, наповнене яскравим сонячним світінням, а на видиху – тепле повітря поширюється по всьому організму. Направляйте уявне тепло в область рук, ніг, обличчя поперемінно, допомагаючи їм все більше розслабитися. Уявляйте, як важчає ваше тіло.

Обговорення вправи та відчуттів.

Прогресивна м'язова релаксація (по Якобсону)

Мета – навчити учасників повністю розслабляти все тіло.

Ведучій називає часті тіла, та дає інструкції для їх перемінного напруження та розслаблення.

Передпліччя.

Напруга: потрібно стиснути кулак приблизно на 5-8 секунд та особливої уваги надайте відчуттям напруги в м'язах передпліччя і кисті.

Розслаблення: повністю розслабтесь приблизно на 30 секунд. Далі прислухайтеся до своїх відчуттів в розслаблених передпліччях та кистях. Згодом виконайте вправу на обох кулаках знову.

Плече: біцепс.

Напруга: напружте біцепси, згинаючи руки. При цьому м'язи передпліччя повинні бути максимально розслабленими.

Розслаблення: знову відчуйте себе повністю розслабленим, залишаючи ваші руки в зручному та розслабленому стані. Зверніть увагу на різні відчуття, порівнюючи напругу м'язів передпліччя — процес ослаблення і результат.

Передпліччя: трицепс.

Напруга: тепер напружте трицепси, розгинаючи руки.

Розслаблення: зніміть напругу і нехай ваші плечі опустяться. Зверніть увагу, як розслаблені плечі.

Плечі.

Напруга: підніміть плечі вгору і напружте м'язи плечей.

Розслаблення: зніміть напругу і нехай ваші плечі опустяться. Зверніть увагу, як розслабляються плечі.

Потилиця.

Нахиліть голову назад і напружте м'язи потилиці. Потім знову повністю розслабтеся..

Обличчя.

Стисніть зуби, зажмурте очі, напружте ті м'язи обличчя, за допомогою яких ви робите різні гримаси. Далі знову спробуйте повністю розслабте м'язи обличчя.

М'язи спини.

Напружте м'язи спини так, щоб лопатки опустилися. Потім повільно повністю зніміть напругу з м'язів спини та розслабтеся.

М'язи живота.

Напружте м'язи живота, щоб вони стали твердими, або як у вагітних, втягніть його. Потім повільно розслабте м'язи живота.

Стегна і сідниці.

Стисніть сідниці разом, напружте стегна. Після чого зніміть напругу та розслабтеся.

Гомілки: литкові м'язи.

Витягніть пальці ніг і стоп вниз (в напрямку до голови), щоб відчуті напругу литкових м'язів. Потім повністю розслабте литкові м'язи і відпустіть ноги в зручному положенні.

Гомілки: великогомілкові м'язи.

Направте пальці ніг і стоп на голову, щоб відчуті напругу м'язів гомілки. Потім знову розслабте м'язи і комфортно розслабте ноги.

Повернення.

Якщо ви не хочете заснути після цього, закінчіть вправу, згинаючи та розгинаючи руки кілька разів. Ви навіть можете розводити їх і розводити, якщо хочете. Потім глибоко вдихніть і знову відкрийте очі. Обговорення вправи та відчуттів.

Дихальні вправи

Мета – навчити групу вправам дихальної релаксації, як засобу подолання страху та регуляції власних емоційних станів.

Необхідно повільно та глибоко вдихати та видихати через ніс, рахуючи від 1 до 4 під час вдиху і видиху. Дана вправа дуже проста і особливо ефективна, коли вам важко заснути.

Після закінчення переходимо до наступної вправи.

Вдихаючи, розслабте м'язи плечей і верхньої частини грудей. Робіть це свідомо з кожним видихом. Справа в тому, що в стресових ситуаціях, коли людина напружена, м'язи діафрагми не звикають до дихання. Його мета - опустити легені і відкрити дихальні шляхи. Коли ми збуджені, частіше задіюються м'язи верхньої частини грудей і плечей, які недостатньо сприяють роботі дихальної системи.

Після закінчення переходимо до наступної вправи.

Сядьте прямо або ляжте на спину. Покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Підніміть руку на живіт і дозвольте грудній клітці злегка рухатися, коли ви глибоко вдихаєте через ніс. Видихаючи через рот, опустіть руки на живіт і тримайте груди нерухомо. Дихання в цьому випадку здійснюється за допомогою діафрагми.

Обговорення корисності дихальних вправ.

Дискусія «Я і мої почуття» (робота у групі).

Мета – усвідомлення власних домінуючих почуттів, та їхнє терапевтичне опрацювання в групі.

Учасники мають поділитися наступним:

- 1) які почуття переважають у них більшу частину часу;
- 2) чи є розуміння того, чим викликане те чи інше почуття;
- 3) чи переживають учасники соціально негативні емоції – страх, гнів, заздрість, розчарування. Чому?;
- 4) чи володіють учасники знанням, як конструктивно висловлювати свої почуття.

Вправа «Розкажи про свій страх у трьох модальностях»

Усвідомлення емоції страху та їх змісту та їхнє теоретичне опрацювання.

Необхідно викликати свій страх, уявити, що в цей момент бачиш, чуєш, відчуваєш у тілі. Усі учасники по черзі промовляють свої страхи у цих модальностях.

Після цього відбувається групове обговорення. Спільний пошук способів подолання страху.

Вправа Три аркуші»

Мета – в декілька кроків отримати та сформувати навички роботи зі своїми страхами.

Крок 1. (під музику) – намалювати на кожному аркуші свій страх по черзі від найменшого до найбільшого і дати їм назву. Після цього кожен розповідає про свої малюнки та відчуття в процесі малювання.

Крок 2. «Переживи свій страх» (дивлячись на малюнок від меншого до більшого, пережити свої страхи, відчути у трьох модальностях)

Крок 3. «Поговори зі своїм страхом»

Крок 4. «Поплачте над своїм страхом» (від меншого до більшого)

Крок 5. «Посмійся над своїм страхом»

Крок 6. «Потанцюй зі своїм страхом»

Рефлексія пройденого тренінгу.

Мета – рефлексія пройденого тренінгу.

Завдання:

1. Отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу. Вияснити чи справдилися очікування учасників.
2. Вияснити рівень корисності тренінгу та інформацію, яку засвоїли учасники.
3. Поділитися власними враження та переживаннями від пройденого процесу.
4. Закінчити роботу в групі та тренінг взагалі.

По завершенню програми тренер отримує зворотний зв'язок від учасників і робить аналіз проведеного навчання переглядаючи всі плюси і мінуси пройденого шляху і фіксуючі можливі шляхи покращення програми для наступної групи.

Висновки до третього розділу

1. Встановлено, що в період військової агресії у чоловіків та жінок небезпека, в першу чергу, асоціюється з війною. На другому місці, у жінок, асоціації з небезпекою частіше пов'язані з емоційними реакціями: біль, страх, ризик. У чоловіків – з конкретними небезпечними подіями: вибух, пожежа, тривога (сигнал тривоги).

У жінок безпека, сьогодні, в умовах військової агресії, викликає меншу кількість асоціацій ніж у чоловіків. У чоловіків безпека в першу чергу асоціюється з домом та житлом, тоді як у жінок на першому місці родин та спокій.

2. За допомогою стандартизованих діагностичних інструментів встановлені особливості реакцій чоловіків та жінок на ситуацію небезпеки. Зокрема виявлено переважання у жінок таких емоційних станів як:

тривожність, фрустрованість. Натомість чоловіки більш спокійні, проте більш ригідні. Отримані результати підтверджені методами математичного аналізу.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження, відповідно до поставлених задач, зроблені наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми безпеки/небезпеки показав, що сьогодні даний феномен досліджується в нерозривній єдності. В психологічній галузі визначена проблематика розглядається в рамках категорії «психологічна безпека/небезпека». В ході теоретичного аналізу психологічна безпека була визначена нами, як інтегративна характеристика суб'єкта, що відображає ступінь задоволеності його базисної потреби в безпеці та визначається за інтенсивністю переживання психологічного благополуччя/неблагополуччя.

Переживання людиною ситуацій безпеки та небезпеки відрізняються. В сучасній психології більша увага приділяється дослідженням пов'язаних з переживаннями ситуації небезпеки. Встановлено, що безпека пов'язана, здебільшого, з проживанням суб'єктом таких психічних станів як радості, спокою, упорядкованості того, що відбувається, впевненості в собі та навколишньому світі, задоволеності тощо, що належать до позитивного емоційного ряду. Комплексним психологічним феноменом, породженим станом безпеки людини є суб'єктна комфортність. Натомість, стан небезпеки породжує протилежні за знаком до названих стани: страх, тривожність, почуття нестабільності, беззахисності, розчарування у собі та всьому світі тощо.

2. Теоретичний аналіз питання гендерних та статевих особливостей реакцій на ситуацію безпеки/небезпеки показав наявність наступних відмінностей: для чоловіків безпека асоціюється з активними фізичними та ментальними діями; самозбереження та здоров'я тісно пов'язані між собою та пов'язані з життєвим досвідом; досягнення безпеки не співвідноситься з підтримкою оточення, яке в уявленнях чоловіків більшою мірою перешкоджає цьому процесу. Для жінок бути у безпеці означає бути

здоровою. На відміну від чоловіків для жінок важливі не так власні можливості, скільки можливості оточення (надійні друзі, житло).

3. Емпіричне дослідження особливостей уявлення жінок та чоловіків про безпеку/небезпеку під час російської агресії показало наступні результати:

1) У жінок безпека, в умовах військової агресії, викликає наступні асоціації: родина (70 % респондентів), спокій (63%), дім (53%), мир (53%). Саме ці асоціації найчастіше зустрічалися у жінок. У чоловіків, асоціації з безпекою мають більш різноманітніший характер: дім, захист, мир, укриття, їжа, ресурси. У них, безпека в першу чергу асоціюється з домом та житлом (73%), тоді як у жінок на першому місці родина та спокій.

2) В умовах військової агресії, головною асоціацією з «небезпекою» у жінок та чоловіків є слово «війна» (83% чоловіків та 80% жінок). Відмінність асоціацій полягає в тому, що у жінок вони частіше мають емоційний характер. Тобто небезпека асоціюється з певними емоційними реакціями: біль (67%), страх (57%), ризик (40%). У чоловіків дані асоціації більше пов'язані з конкретною подією: вибух (67%), пожежа (67%), тривога (сигнал тривоги) (63%).

3) Діагностика загального відчуття безпеки чоловіками та жінками та їхніх планів стосовно майбутнього в Україні не показала наявності відмінностей поглядів на безпекову ситуації в країні. Як чоловіки так і жінки почувалися в безпеці до початку військової агресії та перестали так почуватися на території України з її початком. Більшість чоловіків та жінок не планують покидати територію держави і планують брати участь в її відбудові.

4. Емпіричне дослідження особливостей відчуття жінками та чоловіками безпеки/небезпеки під час російської агресії показало наступні результати:

1) У жінок емоційні реакції на ситуацію небезпеки частіше пов'язані з негативним впливом на їхню когнітивну сферу: страх/тривога – 53% жінок,

погіршення пам'яті – 60% жінок, проблеми з концентрацією уваги – 60% жінок, проблеми з формуванням думо – 50% жінок, проблеми зі сприйняттям інформації – 53% жінок, зниження працездатності – 53% жінок. У чоловіків виявлені: порушення сну – 33% осіб, порушення апетиту – 17% осіб, страх/тривога – 60% осіб та проблеми з концентрацією уваги виявлені у 60% опитаних чоловіків.

2) Встановлено, що жінки частіше за чоловіків переживають фізіологічні прояви власних негативних станів у вигляді пришвидшеного серцебиття і тремору – 73% жінок, 40% чоловіків частково відчують дані симптоми.

3) Виявлені наступні статеві відмінності емоційних проявів на небезпеку: а) у жінок висока тривожність (30% осіб), тоді як серед чоловіків високу тривожність продемонстрували лише 13% респондентів;

б) серед жінок спостерігається більша кількість опитаних із середнім (53% осіб) та низьким (43% осіб) рівнями загального емоційного фону. Серед чоловіків не значно, проте дещо більша кількість з високим (13%) та середнім (50%) рівнями;

в) жінки частіше проявляють фрустрованість на високому рівні, порівняно з чоловіками (30% жінок, 10% чоловіків);

г) жінки, в ситуації небезпеки частіше проявляють лабільність (40% осіб), а чоловіки ригідність (33%);

д) жінки схильні дещо частіше проявляти високий (23%) та дуже високий (7%) рівень емпатії, тоді як чоловікам більше властивий середній (63%) та низький (27%) її рівні.

Отже, результати емпіричного дослідження вказують на те, що сформована нами гіпотеза про наявність відмінностей уявлення чоловіків та жінок про ситуацію безпеки/небезпеки та відмінність їхніх емоційних реакцій – підтвердилася. Закономірність отриманих даних підтверджена результатами застосування U-критерію Манна-Уїтні.

Перспективою подальших досліджень є вивчення чинників, які зумовлюють наявність відмінностей переживання чоловіками та жінками відчуття безпеки/небезпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жить. К.: Port-Royal, 1997. 136 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. 3 изд. СПб.: Питер, 2001
3. Андросюк В.Г. Феномен адаптації в контексті діяльності нової поліції України. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 100-109.
4. Баева И. А. Общепсихологические категории в практике исследования психологической безопасности образовательной среды. *Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена*. 2010. № 128. С. 27–39.
5. Баева И. А. Психология безопасности: теория и практика / И. А. Баева // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма : сб. науч. статей по материалам Первого междунар. форума (Санкт-Петербург, 5–7 июня 2006 г.) / под общ. ред. И. А. Баевой, Ш. Ионеску, Л. А. Регуш ; пер. Н. Л. Регуш, С. А. Чернышевой. Санкт-Петербург, 2006. С. 11–12.
6. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: Союз, 2002. 271 с.
7. Барановський О. І. Філософія безпеки : монографія : у 2 т. Київ : УБС НБУ, 2014. Т. 2: Безпека фінансових інститутів. 716 с.
8. Батраченко І. Г. Психологія життєвої антиципації особистості. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ ім. О. Гончара, 2009. 168 с.
9. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник / за ред. проф. В. В. Березуцького. Харків : Факт, 2005. 384 с.
10. Безпека життєдіяльності : підруч. для студентів вищ. навч. закл. / за ред. І. Я. Коцана. – Харків : Фоліо, 2014. 462 с.
11. Благова О. А. Переживание безопасности и его связь с суверенностью психологического пространства личности: Дипломная работа. М.: ГАУГН, 2011. 235 с.

12. Богомаз С. А. Психологическая безопасность как условие личностного развития школьных выпускников // Психология обучения. 2010. № 1. С. 53–62.
13. Бодрук О. Структура воєнної безпеки: національний та міжнародний аспекти : монографія. Київ : НІПМБ, 2001. 76 с.
14. Бондарь О. С. Социальные представления о личной безопасности у мужчин и женщин разного возраста: Дипломная работа. М., ГАУГН, 2011. 198 с.
15. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003. 354 с.
16. Бутиріна М. В. Формування культури безпеки життєдіяльності як соціально-педагогічна проблема сучасної системи освіти України. Наукові записки. Серія: Педагогічні та історичні науки. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 119. С. 33–40.
17. Вимірювання якості життя в Україні / Лібанова Е. М., Гладун О. М., Лісогор Л. С. та ін. Київ : Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, Програма Розвитку ООН, Міністерство економічного розвитку і торгівлі України, 2013. 50 с.
18. Волянчук Н.Ю. Безпека і надійність суб'єкта праці. Психологія праці. - Хмельницький: ХНУ, 2013. С. 87-116.
19. Воротнюк М., Сушко О. Людська безпека як імператив сучасної епохи : переніс фокусу з держави на людину. Київ : Фонд ім. Фрідріха Ебера, представництво в Україні. 18 с. URL: <https://library.fes.de/pdffiles/bueros/ukraine/07749.pdf> (дата звернення: 07.09.2022).
20. Головаха Є. Соціальна адаптація населення України до суспільних змін. Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. Київ : Інститут соціології НАН України, 2017. Вип. 4 (18), С. 49–54.
21. Горлинський В. В. Феномен безпеки як об'єкт аксіологічної рефлексії. Мультиверсум : Філософський альманах. Київ : Український Центр духовної культури, 2004. Вип. 40. С. 157–168.

22. Дуганова Ю. К. Личностные особенности молодых людей с разным представлением о психологической безопасности: Дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2013. 235 с.

23. Ефимова Н. С. Основы психологической безопасности: учебное пособие. М.: ИД Форум–Инфра, 2010. 258 с.

24. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. – Київ : Талком, 2020. 318 с.

25. Журавлев А. Л., Тарабрина Н. В. Психологическая безопасность: на пути к комплексным, междисциплинарным исследованиям (вместо предисловия) // Проблемы психологической безопасности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Н. В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 5–21.

26. Збірник психодіагностичних методик. – Режим доступу: <http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2015/12/zmist-psychology.pdf>

27. Зинченко Ю. П. Основы безопасности личности и общества: монография. – Москва : Акад. повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2010. 292 с.

28. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

29. Зотова О. Ю. Концептуальные представления о социально-психологической безопасности личности // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2010. № 11. С. 129–136.

30. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.

31. Калашнікова Л. В. Безпека життєдіяльності особистості у регіональному вимірі (на прикладі Півдня України). Соціальні технології:

актуальні проблеми теорії та практики : зб. наук. пр. Запоріжжя : Вид-во КПУ, 434 2019. Вип. 85. С. 94–10.

32. Качинський А. Б. Безпека життєдіяльності особи, суспільства та держави: порогові умови. Стратегічні пріоритети. 2013. № 2. С. 111–119.

33. Коротець В. И. Опасность и безопасность в современном мире: философско-культурологический анализ: Дис. ... канд. филос. наук. Ростов-на-Дону, 2003. 241 с.

34. Котик М. А. Психология и безопасность. Таллин : Валгус, 1989. 448 с.

35. Котова И. Б., Пирмагомедова Э. А. Эмпирическое изучение представлений подростков о безопасности жизнедеятельности. Психологический журнал. 2011. Т. 8. № 1. С. 20–27.

36. Коширець В. В. Інформаційний простір особистості: інтерпретаційні протиріччя визначення. Психологічні перспективи. Луцьк, 2010. Вип. 17. С. 118–125.

37. Краснянская Т. М. Безопасность человека: психологический аспект: учебное пособие / Под ред. А. В. Непомнящего. Ставрополь: ЗАО Пресса, 2005. 198 с.

38. Лазорко О.В. Психологія професійної безпеки особистості [Текст] : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 440 с.

39. Лещинська О.А. Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету: монографія. Івано-Франківськ: ПП Кузів Б.П., 2013. 144 с.

40. Луман Н. Понятие риска. Thesis. 1994. Вып. 5. С. 135–160.

41. Лызь Н. А. Модельные представления о безопасной личности. Известия ТРТУ. 2005. № 7(51). С. 21–25.

42. Максименко С. Д. К вопросу о внутреннем пространстве свободы личности / С. Д. Максименко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2013. Вип. 20. – С. 7–18.

43. Марова С. Ф. Управління безпекою життєдіяльності : монографія. Донецьк : Вебер, 2009. 344 с.
44. Маслоу А. Мотивация и личность. СанктПетербург : Евразия, 1999. 248 с.
45. Масова свідомість у зоні воєнного конфлікту на Донбасі : монографія / за ред. І. Ф. Кононова. Старобельск: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2018. 225 с.
46. Матвеева Л. В., Лаврова Е. В. Исследование трансформаций представления об опасности под влиянием СМИ. Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 4. С. 66–75.
47. Методика самооценки эмоциональных состояний (А. Уэссман, Д. Рикс) // В. А. Сонин. Психологическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. – С. 94–96.
48. Настрої та оцінка загроз українцями / Соціологічна група «Рейтинг». URL: http://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_3ua_monitoring_012019_press.pdf 449 f (дата звернення 07.09.2022).
49. Нижник Н. Національна безпека України. Ірпінь, 2000. 274 с.
50. Поведінкові стратегії населення як чинник модернізації (досвід емпіричного дослідження) / За ред. О. Злобіної. Київ : Інститут соціології НАН України, 2012. 160 с.
51. Подольська Є. А., Назаркін П. О. Новий сенс й інноваційні способи забезпечення соціальної безпеки. Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечнікова. Соціологічні і політичні науки. 2015. Т. 20. Вип. 2 (23). С. 19–25.
52. Подоляк Я. В. Психологія безпеки : монографія. Харків, 2009. 324 с.
53. Психология безопасности : учебное пособие / сост.: В. З. Шишков, В. И. Тарадай. Киев : НИНЦОП, 1996. 62 с.
54. Психологічна безпека особистості: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053

«Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Чукавіна Т.Е. – К. : НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2016. 47 с.

55. Психологія : навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков, А.Ш. Апішева та ін. ; за наук. ред. О. В. Винославської. - 2-е вид., переробл. і доповн. - К. : Фірма ІНКОС, 2009. 390 с.

56. Пустовойт М. В. Особистісна безпека в системі психологічного знання. Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: зб. наукових статей / [гол. ред. Ж. П. Вірна]. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 316- 321.

57. Пустовойт М. В. Феномен психологічної безпеки особистості: результати досліджень. Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 28-29 вересня 2018 р). Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2018. С. 156-158.

58. Саєнко Ю. І. Соціальні ризики та шанси. Життєтворчість особистості: концепція, досвід, проблеми : наук.-метод. зб. / за ред. І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Запоріжжя, 2006. С. 129–159.

59. Слюсаревський М. Суспільне життя і соціальна психологія: спроба співвіднесення траєкторій розвитку. Практична психологія та соціальна робота. 2012. № 7. С. 1–5.

60. Слюсаревський М.М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Замість післямови. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. – Київ : Талком, 2020. 318 с.

61. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Стресс и тревога в спорте / Сост. Ю. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. – С.12-24.

62. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. М.: Наука, 1989. 230 с.

63. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2009. 257 с.
64. Харламенкова Н.Е. Представление о психологической безопасности: возрастной и личностный компоненты // Современная личность: Психологические исследования / Отв. ред. М.И. Воловикова, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд*во «Институт психо*логии РАН», 2012. С. 141—160.
65. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. М.: Академический проект, 2007. 224 с.
66. Шинкар М.І Психологічна безпека особистості студента. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71) № 1. С. 75-80.
67. Эксакусто Т.В. Проблема обеспечения социально-психологической безопасности личности. Психологический журнал. 2008.Т. 5, № 3. С. 35—43.
68. Эриксон Э. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. СПб.: Ленато–АСТ–Фонд Университетская книга, 1996. 592 с.
69. Carmeli A. Learning behaviors in the workplace: the role of highquality interpersonal relationships and psychological safety / A. Carmeli, D. Brueller, J. Dutton // Systems Research and Behavioral Science. – Chichester, 2009. Vol. 26. P. 81–98.
70. Cooper D. Improving Safety Culture: A Practical Guide / D. Cooper. – New York : Wiley Press, 2007. 318 p.
71. Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams / A. Edmondson // Administrative Science Quarterly. – New York : Cornell University, 2012. Vol. 44(2). P. 350–383.
72. Janoff-Bulman R., Berger A. The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation. Loss and trauma: General and close relationship perspectives. Philadelphia: Bronner-Routledge, 2000. P. 29–44.
73. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. (2021). The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 276. <https://doi.org/10.4324/9781003145370>

74. Zhuravlova, L., Lytvynchuk, A., Mozharovska, T., & Bedny, I. (2022). Environmental sustainability and perception of safety of vaccine in the COVID-19 pandemic. *Scientific Horizons*, 25(4), 67-74. <https://sciencehorizon.com.ua/uk/journals/tom-25-4-2022/yekologichna-stiykist-ta-sprymannya-bezpechnosti-vaktsini-v-umovakh-pandemiyi-covid-19>

Додаток Б
Результати діагностики емоційних станів жінок

№ п/п	Апатія	Порушення сну	Порушення апетиту	Страх/тривога	Погіршення пам'яті	Проблеми з концентрацією уваги	Проблеми з формуванням думок	Проблеми зі сприйняттям інформації	Зниження працездатності	Чи часто Ви відчуваєте пришвидшене серцебиття, тремтіння рук та інші ознаки хвилювання після читання новин про війну або обговорення теми війни?	Чи відчуваєте Ви себе у безпеці в своєму населеному пункті?	Чи часто Ви відчуваєте страх за своїх рідних та близьких?
	так	так	так	так	ні	ні	ні	ні	так	частково	так	частково
2.	частково	частково	так	так	так	так	ні	так	частково	так	частково	так
3.	так	так	так	так			так	частково	частково	так	частково	так
4.	так	так	частково	частково	так	так	так	частково	частково	так	частково	так
5.	частково	частково	частково	так	так	так	так	частково	так	так	частково	так
6.	частково	частково	так	так	так	так	частково	так	так	так	частково	так
7.	так	частково	так	так	ні	ні	частково	так	так	так	частково	так
8.	частково	частково	ні	частково	так	так	так	так	так	так	частково	так
9.	так	частково	частково	частково	так	так	так	так	так	ні	частково	частково
10.	частково	так	так	частково	ні	ні	так	так	частково	так	частково	так
11.	так	ні	частково	частково	ні	ні	частково	ні	частково	так	частково	так
12.	частково	так	ні	так	ні	так	частково	так	так	так	ні	так
13.	частково	так	частково	так	так	так	так	так	ні	ні	частково	так
14.	частково	так	частково	частково	так	так	частково	так	так	так	частково	так
15.	так	так	так	частково	так	так	так	частково	частково	так	частково	так
16.	частково	так	так	частково	так	так	так	так	так	ні	частково	так
17.	частково	частково	частково	так	ні	ні	так	частково	частково	так	частково	так
18.	частково	частково	частково	так	ні	ні	частково	так	так	так	частково	так
19.	так	так	так	так	так	так	так	так	так	ні	частково	так

20.	так	так	ні	частково	так	так	частково	частково	частково	так	частково	так
21.	частково	частково	ні	так	ні	ні	частково	так	так	так	частково	частково
22.	частково	частково	частково	частково	ні	так	частково	частково	так	ні	частково	так
23.	частково	ні	частково	так	так	так	так	так	так	так	частково	так
24.	частково	так	так	частково	так	ні	так	так	частково	так	частково	так
25.	частково	частково	так	так	так	так	так	частково	частково	так	частково	так
26.	так	частково	частково	частково	ні	ні	так	ні	так	ні	частково	так
27.	так	так	ні	частково	ні	ні	частково	частково	частково	так	частково	так
28.	так	так	частково	частково	так	так	ні	частково	частково	так	частково	частково
29.	частково	так	ні	так	так	так	ні	частково	ні	так	частково	так
30.	так	частково	так	так	так	ні	так	ні	так	частково	ні	частково

Додаток В

Результати опитування чоловіків та жінок

№п/п	Я відчував(ла) себе у безпеці до повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України	Я відчував(ла) ще до 24.02.2022 року загрозу вторгнення	На даний момент я маю відчуття загрози для себе чи своєї родини на території України	Я відчуваю страх під час повітряної тривоги	Я маю відчуття тривоги вдень і вночі	Я бачу своє майбутнє в Україні	Я вважаю територія України являється безпечною для подальшого проживання на ній	Я планую найближчим часом покинути територію України у зв'язку з повномасштабним вторгненням	Я буду відбудовувати свою державу	Наразі мене найбільше непокоїть (дописати)
ЖІНКИ										
1.	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Скоріше так, ніж ні	Безперечно так	Скоріше так, ніж ні	Категорично ні	Безперечно так	Війна та її тривалість
2.	Так	Важко сказати	Так	Скоріше так, ніж ні	Частково ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Важко сказати	Важко сказати	війна
3.	Так	Так	Так	Так	Скоріше так, ніж ні	Безперечно так	Згоден частково	Категорично ні	Так	Війна
4.	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Так	Безперечно так	Скоріше так, ніж ні	Важко сказати	Скоріше так, ніж ні	Так	Важко сказати	результат війни
5.	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так	Важко сказати	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Важко сказати	Скоріше так, ніж ні	Повномасштабне вторгнення на територію України
6.	Так	Так	Скоріше ні, ніж так	Важко сказати	Категорично ні	Так	Згоден частково	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	безглузде передостаннє питання.. держава буде відбудовуватись за рахунок збільшення податків на все включаючи харчі (куди вже вище), що частково спостерігається

										зараз, при цьому з'являтися нові вакансії для будівельників і т.д.
7.	Безперечно так	Скоріше так, ніж ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Частково ні	Безперечно так	Безперечно так	Категорично ні	Безперечно так	Вторгнення рф
8.	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Так	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Безперечно так	Згоден частково	Категорично ні	Так	Війна
9.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Важко сказати	Важко сказати	Так	Війна
10.	Безперечно так	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Те, що рашистські сволоти все ще знаходяться на моїй землі
11.	Так	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Тривалість війни
12.	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Скоріше так, ніж ні	Безперечно так	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Так	Війна та її тривалість
13.	Так	Важко сказати	Так	Скоріше так, ніж ні	Частково ні	Так	Так	Важко сказати	Так	війна
14.	Так	Так	Так	Так	Скоріше так, ніж ні	Безперечно так	Так	Так	Так	Війна
15.	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Так	Безперечно так	Скоріше так, ніж ні	Важко сказати	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Так	результат війни
16.	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так	Важко сказати	Скоріше ні, ніж так	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Війна та її тривалість
17.	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Скоріше так, ніж ні	Безперечно так	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Так	війна
18.	Так	Важко сказати	Так	Скоріше так, ніж ні	Частково ні	Так	Так	Важко сказати	Так	Війна
19.	Так	Так	Так	Так	Скоріше так, ніж ні	Безперечно так	Так	Так	Так	результат війни
20.	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Так	Безперечно так	Скоріше так, ніж ні	Важко сказати	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Так	Війна та її тривалість
21.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	війна
22.	Скоріше ні, ніж так	Згоден	Скоріше	Скоріше ні,	Так	Так	Категорично	Так	Скоріше ні, ніж	Війна

		частково	так, ніж ні	ніж так			ні		так	
23.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Кінець війни
24.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Війна та її тривалість
25.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Війна
26.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Війна
27.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Кінець війни
28.	Так	Важко сказати	Так	Скоріше так, ніж ні	Частково ні	Так	Так	Важко сказати	Так	Війна та її тривалість
29.	Так	Так	Так	Так	Скоріше так, ніж ні	Безперечно так	Так	Так	Так	війна
30.	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Так	Безперечно так	Скоріше так, ніж ні	Важко сказати	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Так	Війна
ЧОЛОВІКИ										
31.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	результат війни
32.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Війна та її тривалість
33.	Так	Важко сказати	Так	Скоріше так, ніж ні	Частково ні	Так	Так	Важко сказати	Так	війна
34.	Безперечно так	Скоріше так, ніж ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Частково ні	Безперечно так	Безперечно так	Категорично ні	Безперечно так	Війна
35.	Безперечно так	Скоріше ні, ніж так	Так	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Безперечно так	Згоден частково	Категорично ні	Так	результат війни
36.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Важко сказати	Важко сказати	Так	Війна та її тривалість
37.	Безперечно так	Так	Частково	Скоріше ні,	Категорично	Безперечно	Так	Категорично ні	Безперечно так	війна

			ні	ніж так	ні	так				
38.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Війна
39.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	результат війни
40.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Війна та її тривалість
41.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	війна
42.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Війна
43.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Результат війни
44.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Війна та її тривалість
45.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	війна
46.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Війна
47.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Кінець війни
48.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Війна та її тривалість
49.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	війна
50.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Війна

			ні							
51.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Результат війни
52.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Війна та її тривалість
53.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Війна
54.	Так	Важко сказати	Так	Скоріше так, ніж ні	Частково ні	Так	Так	Важко сказати	Так	Війна
55.	Так	Так	Так	Так	Скоріше так, ніж ні	Безперечно так	Так	Так	Так	Результат війни
56.	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Так	Безперечно так	Скоріше так, ніж ні	Важко сказати	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Так	Війна та її тривалість
57.	Скоріше ні, ніж так	Згоден частково	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Категорично ні	Так	Скоріше ні, ніж так	війна
58.	Так	Частково ні	Скоріше ні, ніж так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Категорично ні	Безперечно так	Так	Війна
59.	Так	Важко сказати	Так	Скоріше так, ніж ні	Частково ні	Так	Так	Важко сказати	Так	Кінець війни
60.	Так	Так	Так	Так	Скоріше так, ніж ні	Безперечно так	Так	Так	Так	Кінець війни

Додаток Г

Відповіді респондентів за опитувальником Спілбергера-Хніна

№п/п	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
ЧОЛОВІКИ																				
1.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2
2.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2
3.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2
4.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2
5.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2
6.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2
7.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2
8.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2
9.	3	4	3	4	3	4	1	2	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	3	2
10.	3	4	3	4	3	4	1	2	1	2	1	4	3	4	3	2	1	2	3	2
11.	3	4	3	4	3	4	1	2	1	2	1	4	3	4	3	2	1	2	3	2
12.	3	4	3	4	3	4	1	2	1	2	1	4	3	4	3	2	1	2	3	2
13.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	2	3	2
14.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
15.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
16.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	3	4	3	4	3	4
17.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	3	4	3	4	3	4
18.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	3	4	3	4	3	4
19.	3	4	3	1	2	1	2	4	3	4	3	1	2	1	3	4	3	1	2	1
20.	3	4	3	1	2	1	2	4	3	4	3	1	2	1	3	4	3	1	2	1
21.	3	4	3	1	2	1	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1
22.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1
23.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1
24.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1
25.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
26.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
27.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
28.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
29.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
30.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
ЖІНКИ																				
1.	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2
2.	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	3	1	2	3	2
3.	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	3	1	2	3	2
4.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	3	1	2	3	2
5.	3	4	3	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2
6.	3	4	3	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2
7.	4	4	3	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2
8.	4	4	3	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2
9.	4	4	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2
10.	4	4	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
11.	4	4	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
12.	4	4	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
13.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	2	3	2
14.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
15.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
16.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	3	4	3	4	3	4
17.	3	4	1	2	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	3	4	2	3	2	3
18.	3	4	1	2	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	3	4	2	3	2	3
19.	3	4	1	2	2	1	2	4	3	4	3	1	2	1	1	2	1	3	2	3

20.	3	4	3	1	2	1	2	4	3	4	3	1	2	1	1	2	1	3	2	3
21.	3	4	3	1	2	1	2	4	3	4	3	4	3	4	1	2	1	3	2	3
22.	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	2	1	3	4	1	2	1	1	2	1
23.	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	2	1	3	4	1	2	1	1	2	1
24.	1	2	1	2	1	4	3	1	2	1	2	1	3	4	3	4	3	1	2	1
25.	1	2	1	2	1	4	3	1	2	1	2	1	3	4	3	4	3	4	3	4
26.	1	2	1	2	1	4	3	1	2	1	2	1	3	4	3	4	3	4	3	1
27.	1	2	1	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1
28.	1	2	1	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1
29.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
30.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	2	1	2	1	3	4	3	4

Додаток Г

Відповіді респондентів за опитувальником Уессмана-Рікса

№п/п	Спокій-тривожність	Енергійність - втома	Піднесеність – пригніченість	Впевненість в собі - безпорадність
ЖІНКИ				
1.	4	6	5	5
2.	5	7	5	5
3.	5	7	5	7
4.	5	5	6	5
5.	6	7	7	6
6.	4	5	7	6
7.	7	7	7	4
8.	4	6	5	5
9.	5	6	6	4
10.	6	7	7	5
11.	5	7	5	4
12.	4	5	5	7
13.	4	5	5	7
14.	4	5	7	5
15.	4	7	5	7
16.	4	7	5	4
17.	3		5	6
18.	5	5	6	3
19.	5	6	4	3
20.	5	5	7	4
21.	5	5	2	7
22.	7	2	2	7
23.	6	5	7	3
24.	5	6	5	5
25.	4	5	6	2
26.	5	7	5	7
27.	4	5	7	5
28.	5	7	7	6
29.	4	5	5	3
30.	5	6	5	3
ЧОЛОВІКИ				
1.	5	4	4	4
2.	6	5	5	5
3.	6	5	4	4
4.	5	6	5	5
5.	4	6	6	4
6.	4	5	6	4
7.	4	5	5	5
8.	4	6	4	5
9.	5	5	5	5
10.	4	4	6	6
11.	5	5	5	6
12.	5	4	4	6
13.	5	5	5	5

14.	4	4	6	6
15.	5	5	6	4
16.	4	6	5	6
17.	5	5	6	6
18.	4	4	5	5
19.	4	4	4	4
20.	5	5	5	5
21.	4	6	4	6
22.	5	5	4	5
23.	4	4	4	5
24.	5	4	3	5
25.	4	5	4	5
26.	5	4	4	5
27.	4	6	4	5
28.	4	6	4	5
29.	4	5	5	5
30.	4	6	4	4

Додаток Д

Відповіді респондентів за опитувальником Г. Айзенка

№п/п	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
ЖІНКИ				
1.	11	18	15	15
2.	13	15	13	3
3.	14	18	13	6
4.	13	5	13	5
5.	14	18	10	9
6.	12	13	11	9
7.	14	13	11	8
8.	12	14	5	9
9.	10	12	12	11
10.	14	5	12	13
11.	11	12	12	14
12.	13	12	6	13
13.	13	12	14	10
14.	14	12	14	12
15.	13	12	12	14
16.	14	12	14	10
17.	7	10	11	10
18.	4	10	7	13
19.	4	12	13	19
20.	5	13	19	2
21.	15	13	12	5
22.	17	11	6	3
23.	17	14	13	5
24.	15	7	5	2
25.	19	17	14	5
26.	16	20	4	3
27.	20	6	13	4
28.	17	18	13	6
29.	15	18	12	13
30.	20	18	10	12
ЧОЛОВІКИ				
1.	10	9	9	16
2.	9	10	2	17
3.	11	9	10	17
4.	8	9	10	20
5.	15	18	5	18
6.	11	9	8	15
7.	10	8	10	19
8.	8	10	10	18
9.	10	8	9	18
10.	9	10	9	15
11.	16	8	10	11
12.	11	10	16	11
13.	8	19	16	3
14.	19	10	16	5

15.	8	8	15	5
16.	8	8	18	3
17.	9	9	18	1
18.	8	9	18	10
19.	11	8	17	11
20.	11	8	16	11
21.	10	8	15	12
22.	2	3	16	10
23.	4	3	18	12
24.	2	1	10	10
25.	3	15	10	13
26.	2	4	8	10
27.	4	4	9	12
28.	3	3	9	14
29.	1	4	9	10
30.	5	1	10	10

Додаток Д

Відповіді респондентів за опитувальником Г. Айзенка а де бали?

№п	Номер ситуації														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЖІНКИ															
1	7	7	7	4	7	7	7	4	7	5	7	5	7	5	7
2	4	6	5	5	4	6	5	5	7	5	7	5	7	5	7
3	5	6	6	4	5	6	6	4		5		5		5	
4	6	7	7	5	6	7	7	5	5	6	5	6	5	6	5
5	5	7	5	4	5	7	5	4	6	4	6	4	6	4	6
6	4	5	5	7	4	5	5	7	5	7	4	5	4	7	5
7	4	5	5	7	4	5	5	7	5	2	4	6	4	2	5
8	4	5	7	5	4	5	7	5	2	2	5	5	5	2	2
9	4	7	5	7	4	7	5	7	5	7	4	4	4	7	5
10	4	7	5	4	4	7	5	4	6	5	5	6	5	5	6
11	3	7	5	6	3	8	5	6	7	5	4	5	4	5	7
12	5	5	6	3	5	5	6	3	7	5	7	5	7	5	7
13	7	7	7	4	7	7	7	4	8	5	8	5	8	5	8
14	4	6	5	5	4	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5
15	7	5	2	5	5	7	5	7	5	4	6	4	6	4	6
16	5	6	6	5	5	7	5	2	5	7	5	7	5	7	5
17	5	7	7	5	7	5	2	2	2	2	5	2	5	2	5
18	5	7	5	7	5	7	5	7	5	2	2	2	2	2	2
19	7	5	2	7	5	4	6	5	6	6	3	5	5	6	3
20	5	6	6	8	5	6	7	5	7	7	4	7	7	7	4
21	5	7	7	5	6	3	7	5	7	5	5	4	6	5	5
22	5	7	5	7	7	4		5		4	5	5	7	5	7
23	7	5	2	6	5	5	5	6	5	4	5	5	7	5	2
24	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
25	4	6	5	4	6	5	4	6	5	4	6	5	4	6	5
26	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5
27	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
28	4	6	5	4	6	5	4	6	5	4	6	5	4	6	5
29	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5
30	7	5	7	6	7	6	6	7	7	6	7	6	7	6	7
ЧОЛОВІКИ															
1.	6	4	5	6	4	5	6	6	4	5	6	6	4	5	6
2.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	4	6	6	4	6	6	4	4	6	6	4	4	6	6	4
4.	5	7	5	7	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6
5.	5	2	5	2	4	5	5	5	5	4	6	5	6	5	6
6.	2	2	2	2	4	6	6	4	6	5	6	7	5	7	5
7.	5	4	5	4	5	5	6	5	5	5	5	5	7	5	5
8.	6	5	6	5	6	7	5	4	7	6	4	4	4	5	7
9.	5	7	5	7	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6
10.	5	2	5	2	6	4	6	4	6	4	6	7	5	7	5
11.	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	7	5	5
12.	5	3	3	4	5	4	5	4	5	4	5	7	5	5	7
13.	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	6

14.	6	4	5	5	6	5	6	5	6	5	6	7	5	7	5
15.	5	6	5	5	6	5	5	6	5	6	5	5	4	5	5
16.	7	6	4	7	6	4	5	2	5	2	5	7	4	5	6
17.	2	5	5	2	5	5	2	2	2	2	2	5	6	5	5
18.	2	6	4	2	6	4	5	7	5	7	5	7	5	6	6
19.	4	5	5	4	5	5	6	5	6	5	6	5	4	5	5
20.	2	6	4	5	6	5	5	7	5	7	6	4	2	5	6
21.	4	5	5	4	6	4	5	2	5	2	5	5	2	2	5
22.	5	6	5	4	5	4	2	2	2	2	6	4	2	5	6
23.	4	6	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	2	2	5
24.	4	5	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	2	5	6
25.	2	6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5
26.	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	6	4	2	5	6
27.	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	2	2	5
28.	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	6	4	2	5	6
29.	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	2	2	5
30.	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	6	4	2	5	6

Додаток Е

Авторська анкета опитувальник 5 асоціацій

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Напишіть 5 асоціацій на слово БЕЗПЕКА

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Напишіть 5 асоціацій на слово НЕБЕЗПЕКА

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Додаток Є

Авторський опитувальник емоційних станів під час російської агресії

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Уважно прочитайте твердження та оберіть за шкалою від 1 до 8 один варіант коментаря до них, де 1-категорично ні, 2- частково ні, 3-скоріше ні, ніж так, 4-тяжко сказати, 5- скоріше так ніж ні, 6-згоден частково, 7- так, 8 – безперечно так.

	категорично ні	частково ні	скоріше ні, ніж так	тяжко сказати	скоріше так ніж ні	згоден частково	так	безперечно так.
1. Я відчував(ла) себе у безпеці до повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України								
2. Я відчував(ла) ще до 24.02.2022 року загрозу вторгнення								
3. На даний момент я маю відчуття загрози для себе чи своєї родини на території України								
4. Я відчуваю страх під час повітряної тривоги								
5. Я маю відчуття тривоги вдень і вночі								
6. Я бачу своє майбутнє в Україні								
7. Я вважаю територія України являється безпечною для подальшого проживання на ній								
8. Я плануєте найближчим часом покинути територію України у зв'язку з повномасштабним вторгненням								
9. Я буду відбудовувати свою державу								
10. Наразі мене найбільше непокоїть (дописати)								

Категорично ні
Частково ні
Скоріше ні, ніж так
Важко сказати
Скоріше так, ніж ні
Згоден частково
Так
Безперечно так

Додаток Ж

Авторський опитувальник відчуття безпеки/небезпеки під час російської агресії

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Позначте ті з перелічених станів/проблем, які з'явилися у Вас впродовж збройної агресії Російської Федерації:

- апатія

- Так
- Частково
- Ні

- порушення сну

- Так
- Частково
- Ні

- емоційна нестабільність

- Так
- Частково
- Ні

- порушення апетиту

- Так
- Частково
- Ні

- страх/ тривога

- Так
- Частково
- Ні

- погіршення пам'яті

- Так
- Частково
- Ні

- проблеми з концентрацією уваги;

- Так
- Частково
- Ні

- проблеми з формулюванням думок

- Так
- Частково
- Ні

- проблеми зі сприйманням інформації

- Так
- Частково
- Ні

- зниження працездатності

- Так
- Частково
- Ні

- Чи часто Ви відчуваєте пришвидшене серцебиття, тремтіння рук та інші ознаки хвилювання після читання новин про війну або обговорення тем війни

- Так
- Частково
- Ні

- Чи відчуваєте Ви себе у безпеці в своєму населеному пункті

- Так
- Частково
- Ні

- Чи часто Ви відчуваєте страх за своїх рідних та близьких

- Так
- Частково
- Ні

Додайте відповідь _____

Додаток 3
Розрахунок U- критерію Манна-Уїтні (опитувальник Спілбергера-
Ханінна)

№	Чоловіки	Ранг 1	Жінки	Ранг 2
1	48	52.5	40	36
2	31	16	29	13.5
3	36	24	42	44
4	38	30	42	44
5	28	10.5	30	15
6	21	5	36	24
7	19	3.5	41	40
8	25	7.5	41	40
9	25	7.5	43	47.5
10	28	10.5	41	40
11	28	10.5	28	10.5
12	13	1	39	32
13	23	6	36	24
14	15	2	52	59
15	19	3.5	50	56.5
16	45	49	46	50
17	40	36	50	56.5
18	34	20.5	47	51
19	37	28	49	54
20	32	17	50	56.5
21	40	36	50	56.5
22	33	18.5	48	52.5
23	34	20.5	42	44
24	39	32	36	24
25	39	32	42	44
26	40	36	42	44
27	36	24	37	28
28	33	18.5	37	28
29	58	61	40	36
30	56	60	43	47.5
Суми		679		1212

Додаток І

Розрахунок U-критерію Манна-Уїтні (опитувальник Уессмана-Рікса)

№	Чоловіки	Ранг 1	Жінки	Ранг 2
1	26	36	16	21
2	26	36	25	31.5
3	19	24	27	40.5
4	33	56	32	53.5
5	22	26.5	28	44
6	27	40.5	32	53.5
7	23	28.5	31	50.5
8	35	58.5	27	40.5
9	34	57	27	40.5
10	23	28.5	32	53.5
11	29	47.5	9	2
12	28	44	8	1
13	21	25	11	4.5
14	29	47.5	26	36
15	18	23	32	53.5
16	13	14	25	31.5
17	16	21	12	9.5
18	11	4.5	12	9.5
19	12	9.5	14	16.5
20	12	9.5	15	18.5
21	13	14	26	36
22	16	21	29	47.5
23	12	9.5	31	50.5
24	13	14	25	31.5
25	11	4.5	29	47.5
26	11	4.5	25	31.5
27	26	36	15	18.5
28	28	44	35	58.5
29	22	26.5	14	16.5
30			12	9.5
Суми		811		959

Додаток К

Розрахунок U-критерію Манна-Уїтні (опитувальник емпатії)

№	Чоловіки	Ранг 1	Жінки	Ранг 2
1	51	50.5	75	60
2	32	21	48	46
3	25	14	39	35
4	33	24	40	38
5	60	54.5	37	31.5
6	32	21	43	41.5
7	37	31.5	51	50.5
8	26	15.5	60	54.5
9	33	24	49	47
10	33	24	50	48.5
11	36	29	20	12.5
12	34	26	38	33
13	36	29	16	9
14	26	15.5	42	40
15	32	21	39	35
16	35	27	39	35
17	28	17.5	20	12.5
18	28	17.5	59	53
19	30	19	65	58
20	40	38	43	41.5
21	40	38	50	48.5
22	14	6	36	29
23	15	7.5	11	4
24	18	11	61	56
25	10	2	70	59
26	11	4	44	43.5
27	11	4	44	43.5
28	15	7.5	47	45
29	17	10	64	57
30	8	1	55	52
Суми		610.5		1219.5