

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.18>

ПСИХІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ МІЖ ТИМИ, ХТО ВИЇХАВ І ЗАЛИШИВСЯ

Віталій Панок

*Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи,
Віто-Литовський провулок, 98а, м. Київ, Україна, 03045
e-mail: panokvitaly@ukr.net*

Вікторія Предко

*Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи,
Віто-Литовський провулок, 98а, м. Київ, Україна, 03045
e-mail: tori.viktoriya@gmail.com*

Ганна Якимчук

*Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи,
Віто-Литовський провулок, 98а, м. Київ, Україна, 03045
e-mail: annija@ukr.net*

Стаття присвячена порівняльному аналізу психічного стану, ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, стресостійкості та копінг-стратегій українців, які залишилися в Україні, та тих, хто виїхав за кордон унаслідок війни. У дослідженні взяли участь 348 осіб різного віку, представники різних регіонів, а також особи, які перебувають наразі за кордоном. Результати емпіричного дослідження виявили наявність суттєвих психоемоційних порушень. Обидві групи характеризуються низьким рівнем ментального здоров'я та стресостійкості, високим рівнем тривожності, фрустрації, ригідності та порушеннями сну, що відображає значний стресовий вплив війни. Проте, респонденти, які виїхали за кордон, мають гірший психічний стан, вони демонструють вищий рівень тривожності, фрустрації та ригідності, аніж особи, які залишилися в Україні. В той же час, вони демонструють вищий рівень показник стресостійкості, порівняно з тими, хто залишилися в Україні. Більш того, було виявлено статистично значущі відмінності у показниках «толерантність до невизначеності» та «копінг-стратегії – орієнтація на вирішення проблем», зокрема у осіб, які виїхали за кордон вони були значно вищими, аніж в осіб, які залишилися в Україні. Це може свідчити про їхню здатність актуалізувати внутрішні ресурси у складних умовах адаптації, незважаючи на екзистенційні переживання. В той же час, вони демонструють нижчий рівень ментального здоров'я, аніж особи, які залишилися в Україні.

Таким чином, як українці, що залишилися в країні, так і ті, хто виїхав за кордон, демонструють несприятливі показники психічного стану та ментального здоров'я. Це свідчить, що навіть перебуваючи за межами України, люди продовжують залишатися емоційно прив'язаними до травматичного досвіду війни, зберігаючи глибокий зв'язок із ситуацією небезпеки. Вони постійно відтворюють у свідомості образи загрози, хвилюються за рідних, переживають відчуття втрати. Додатковим чинником стресу є складний процес адаптації до нового соціокультурного середовища, подолання мовного бар'єра, втрата звичних соціальних ролей і ресурсів, що посилює емоційну напругу й ускладнює відновлення психологічної рівноваги.

Відповідно, війна є потужним стресогенним чинником, що загрожує життю та здоров'ю людини навіть у відносно безпечних умовах. Незалежно від місця перебування, люди стикаються з

високим рівнем стресу через втрати близьких, оселі, роботи та звичного способу життя. Такі події спричиняють макро- та мікротравми, руйнують відчуття безпеки, посилюють невизначеність і викликають тривогу, страх, розчарування та виснаження, що негативно впливає на емоційну регуляцію й поведінку. Війна перериває усталений життєвий шлях і потребує психологічної підтримки для відновлення ресурсів, соціальних зв'язків і здатності до адаптації.

Отримані результати мають практичне значення для розробки психологічних інтервенцій, на підвищення стресостійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій і толерантності до невизначеності для мінімізації негативних наслідків тривалого стресу та відновлення психічного благополуччя українців як в Україні, так і за її межами. Дослідження здійснювалося за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198.

Ключові слова: ментальне здоров'я, війна, копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, психічний стан.

Вступ. Втручання Росії в Україну в лютому 2022 року спричинило кризу значного масштабу, якої не було в Європі з часів Другої світової війни. Станом на середину листопада 2022 року Управління Верховного комісара ООН з прав людини (УВКПЛ) підтвердило понад 16 600 жертв серед цивільного населення, у тому числі понад 6 550 загиблих, з яких понад 400 були дітьми [11].

В більшості регіонах України завдано значних збитків будинкам людей, громадським будівлям, закладам охорони здоров'я та інфраструктурі. Підтвердженні численні звірства, вчинені російською армією над українцями, включаючи неспровоковані вбивства мирних жителів, тортури та зґвалтування [15]. Існує велика кількість досліджень, які доводять негативний вплив війни на психічний стан українців, зокрема появу різних форм психічних порушень як внутрішніх, інтерналізованих (травма, депресія та тривога і т.д.), так і зовнішніх (руйнівна поведінка і т.д.). Більш того, переміщення, погіршення умов життя, нездатність забезпечувати себе та сім'ю та відсутність доступу до послуг – має негативні наслідки, включаючи посттравматичний стресовий розлад, психосоматичні захворювання і т.д. [12]. Існують загальні психологічні фактори, які підвищують ризик до більш сильних та триваліших негативних психологічних наслідків після травматичних подій війни, зокрема, це ступінь впливу бойових дій на життєдіяльність людини, її залученість в бойові дії; отримання різних поранень та ушкоджень під час війни; смерть або втрата близької людини під час війни; перебування у ситуаціях, які загрожують життю, зокрема бомбардувань; відсутність контролю, невизначеність та непередбачуваність, а також наявність різноманітних тривалих суб'єктивних травматичних чинників під час війни [11].

Варто зазначити, що нинішня ситуація є справжньою катастрофою в житті кожного українця. В психологічному контексті поняття «катастрофа» є кризовою подією у житті людини або групи людей, «яка має незворотні наслідки і потребує кардинальних змін у життєвому плануванні, життєвій стратегії і життєвих планах» [22]. Крім того, катастрофу, зумовлену війною, варто розглядати як мільйони індивідуальних катастроф [22]. Відповідно, у зв'язку з тим, що з розгортанням повномасштабної війни в Україні значна частина громадян зіткнулася з глибокою життєвою кризою, частина населення була змушені виїхати за кордон в пошуках безпеки, тоді як інші залишилися в країні, живучи в умовах постійної небезпеки. Однак, обидві ці групи зазнали сильного стресу, внутрішньої напруги та травматичних переживань й потребують психологічної допомоги. Саме тому важливим є порівняти рівень ментального здоров'я, особливості психічного стану, стресостійкості й толерантності до невизначеності, а також механізми прояву копінг-поведінки

у цих двох категорій населення задля виявлення відмінностей, основних факторів ризику й формування необхідної моделі психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Варто зазначити, що здатність особистості конструктивно сприймати невизначеність та непередбачуваність мінливого сьогодення постає важливим чинником ментального здоров'я. Толерантність до невизначеності – особистісна риса, яка виявляється в когнітивних установках, емоційних та поведінкових реакціях в ситуаціях невизначеності [2]. Низький рівень толерантності до невизначеності або інтолерантності характеризується нездатністю індивіда стримувати негативну реакцію, яка виникає через недостатню кількість інформації й пов'язана з негативним сприйняттям ситуації невизначеності [2]. Слід зазначити, що люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності інтерпретують більшість обставин як потенційно небезпечні, що своєю чергою сприяє зростанню рівнів тривожності й стресу [9]. У дослідженнях було доведено зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та симптомами тривожних і депресивних розладів [18]. Крім того, дослідження свідчать, що низька толерантність до невизначеності зумовлює імпульсивні й дезадаптивні копінг-стратегії поведінки, які також негативно впливають на психічний стан та здоров'я [3]. Зокрема, згідно з когнітивною моделлю генералізованого тривожного розладу, інтолерантність до невизначеності провокує надмірне занепокоєння, яке супроводжується копінг-стратегією уникнення замість стратегії ефективного вирішення проблемних ситуацій [1]. Крім того, відомо, що копінг-стратегія уникнення супроводжується гіршими показниками ментального здоров'я, тоді як активне вирішення проблем, навпаки, зміцнює стійкість до стресу [10]. Загалом, копінг-стратегії, які особистість застосовує у відповідь на стрес, поділяються на адаптивні (ефективні) та не адаптивні (неефективні) [14]. У випадках, коли особистість не має достатніх внутрішніх чи зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації, вона може вдаватися до захисних механізмів і використовувати неефективні копінг-стратегії [16]. Варто зазначити, що застосування конструктивних, адаптивних копінг-стратегій відіграє важливу роль у зміцненні стресостійкості, покращенні показників психічного здоров'я й розвитку особистості. Зокрема, у дослідженнях було виявлено, що стратегія вирішення проблем пов'язана з високим рівнем життєстійкості, а уникаюча поведінка – з її зниженням [24]. А також доведено, що уникання є негативним предиктором життєстійкості, а проактивне планування та емоційна саморегуляція – позитивними [19].

Аналіз результатів іншого дослідження показав, що в учасників освітнього процесу з високим рівнем життєстійкості переважають стратегії самоконтролю, прийняття відповідальності та планування, тоді як уникнення було типовим для групи осіб з низьким рівнем життєстійкості [19]. Такі закономірності підтверджують, що адаптивні стратегії поведінки не лише сприяють конструктивним формам подолання стресу, але й виступають джерелом внутрішніх ресурсів у ситуаціях тривалої невизначеності, як-от війна. Своєю чергою, позитивні допомагають зменшити негативний вплив стресу й проявити стресостійкість, натомість негативні – поглиблюють симптоматику психічного дистресу [7].

Стресостійкість – психологічна здатність особистості підтримувати емоційну стабільність, зберігати функціональність та швидко адаптуватися до складних або непередбачуваних обставин. Вона надає можливість особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та протистояти труднощам. У дослідженнях було доведено, що високий рівень стресостійкості пов'язаний з кращими показниками ментального здоров'я й психічного стану особистості, особливо в кризових ситуаціях [6].

Варто зазначити, що психічний стан відображає психоемоційне функціонування особистості, яке змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, таких як стрес, життєві обставини та індивідуальний досвід. На відміну від ментального здоров'я як

більш стабільного феномену, психічний стан демонструє поточну реакцію на оточуючі обставини [17]. Психічний стан здійснює значний вплив на поведінку особистості, особливо в умовах стресу. Він може проявлятися тривожністю, яка виникає у відповідь на потенційні загрози та часто супроводжується підвищеною чутливістю до стресу й фізіологічним напруженням; фрустрацією, яка з'являється як наслідок перешкод у досягненні важливих потреб та цілей; агресією, яка є деструктивним способом емоційної розрядки; ригідністю, яка проявляється психологічною негнучкістю у мисленні й поведінці, обмежуючи здатність до адаптації. В умовах війни ці стани набувають гіпертрофованої форми й повністю виснажують організм. Крім того, вони формують взаємозалежну систему: тривожність може спричинити фрустрацію, що, у свою чергу, посилює агресивність, а ригідність ускладнює подолання стресу, посилюючи емоційне напруження.

Мета статті – визначити особливості ментального здоров'я, копінг-поведінки та психічного стану українців під час війни, а також виявити основні їх відмінності в осіб, які залишилися в Україні, та тими, хто виїхав за кордон через воєнні дії.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 348 українців, серед яких були представники різних регіонів та вікових груп, а також ті, хто виїхав за кордон. Для проведення дослідження були застосовані стандартизовані психологічні методики, які надали можливість комплексно оцінити психічний стан, ментальне здоров'я, толерантність до невизначеності, стресостійкість та копінг-стратегії поведінки респондентів, а також рівень тяжкості порушень сну українців. А саме:

1. **Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)** [25]. Методика є адаптованим інструментом для визначення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Вона містить 40 запитань, поділених на чотири тематичні блоки й дозволяє оцінити інтенсивність кожного з психологічних станів за трьома рівнями: низький, середній та високий.

2. **Тест «Стійкість до стресу».** Методика складається з 18 запитань і дозволяє оцінити рівень здатності людини протистояти стресу. Результати класифікуються за трьома рівнями: високий, середній та низький. Чим нижча загальна кількість балів, тим вища стресостійкість [25].

3. **Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale), by J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van derVeld, and E. S. Becker)** [8], **адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко** [20]. Вона складається з 9 тверджень і оцінюється за 4-бальною шкалою, відповідно результати інтерпретуються за трьома рівнями: низький (9–24 бали), середній (25–29 балів) і високий (30–36 балів) – відповідно, чим вищі бали, тим краще ментальне здоров'я.

4. **Індекс тяжкості безсоння (Insomnia Severity Index)** Методика оцінює вираженість проблем зі сном. Респонденти оцінюють різні аспекти сну – проблеми із засипанням, переривчастий сон, раннє пробудження, задоволеність сном, вплив безсоння на якість життя та щоденне функціонування. Кожна позиція оцінюється за шкалою від 0 (відсутність проблем) до 4 (дуже тяжкі проблеми). Інтерпретація сумарного балу: 0–7 – нормальний сон; 8–14 – легкі порушення сну; 15–21 – помірні порушення; 22–28 – сильні порушення сну.

5. **Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)** [5], **адаптація Л. М. Карамушки та ін.** [21]. Методика містить 48 запитань і надає можливість оцінити основні стратегії подолання стресу:

– орієнтація на вирішення проблем – активний пошук способів подолання труднощів й проблемної ситуації;

- соціальне відволікання – звернення за підтримкою до оточення;
- спрямованість на емоції – зосередження на негативних емоціях, викликаних стресом;

- уникнення – прагнення уникнути проблеми;
- відволікання – переключення уваги на іншу діяльність, щоб забути про стрес.

Для кожної стратегії підраховуються бали за відповідними пунктами опитувальника. Методика надає можливість визначити пріоритетні копінг-стратегії респондента.

6. **Методика на визначення рівня толерантності до невизначеності** (S. Budner, 1962) [13], адаптована Карамушкою та ін. [21]. Складається з 16 пунктів і вимірює ступінь толерантності/інтолерантності до невизначеності. Вищі бали свідчать про вищий рівень інтолерантності. Середні значення знаходяться в діапазоні від 44 до 48.

Для порівняння отриманих результатів українців, які виїхали за кордон і українців, які залишилися в Україні були проведені обрахунки за допомогою методу MANOVA. Цей метод дозволяє проаналізувати одразу кілька залежних змінних (шкал) одночасно, враховуючи взаємозв'язки між ними, і визначити, чи існує загальна статистично значуща різниця між групами за сукупністю показників ментального здоров'я, а також він надає можливість уникнути помилки, пов'язаної з багаторазовим порівнянням при використанні кількох одночасних t-тестів або ANOVA. Такий підхід є більш статистично коректним, підвищує надійність результатів та дозволяє виявити комплексні відмінності.

Результати проведеного дослідження. Під час аналізу результатів дослідження були виявлені відмінності психічного стану, ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, стресостійкості та копінг-поведінки серед українців, які виїхали за кордон (рис. 1) та тими, хто залишився в Україні (рис. 2).

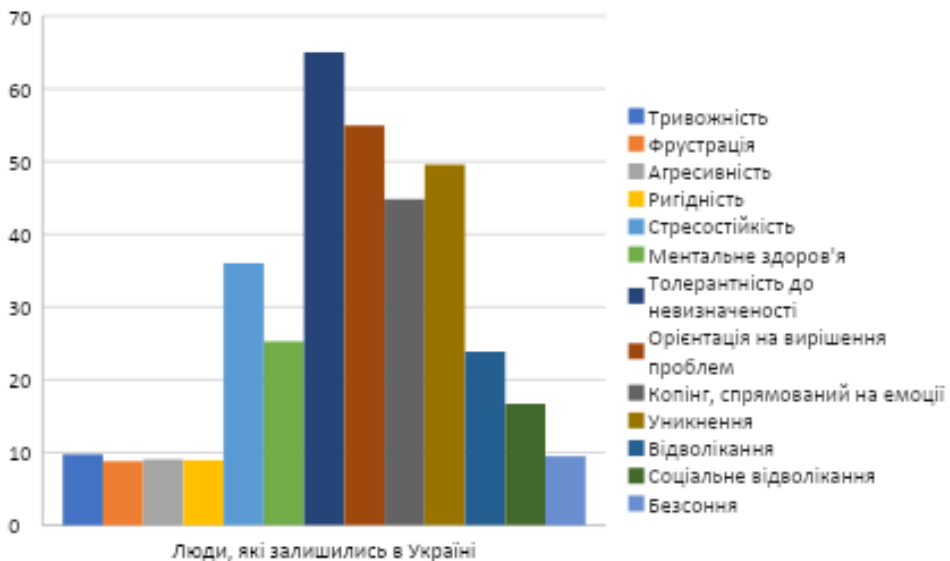


Рис. 1. Особливості психічного стану, ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, стресостійкості та копінг-поведінки людей, які залишилися в Україні

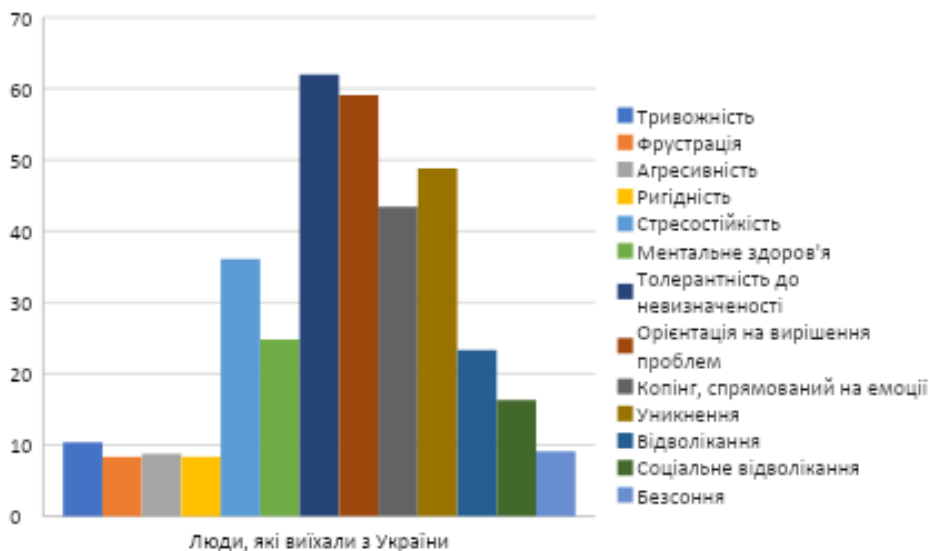


Рис. 2. Особливості психічного стану, ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, стресостійкості та копінг-поведінки людей, які виїхали з України

Згідно з результатами порівняльного аналізу осіб, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився в Україні, можна зробити кілька важливих спостережень. Респонденти, які виїхали за кордон, демонструють вищі рівні тривожності ($M = 10,38$), фрустрації ($M = 9,35$) та ригідності ($M = 8,96$) порівняно з рівнем тривожності ($M = 9,93$), фрустрації ($M = 8,93$), ригідності ($M = 8,40$) осіб, які залишилися в Україні. Це може свідчити про те, що ситуація переміщення, пов'язана з адаптацією до нових умов життя є досить важкою й призводить до збільшення рівня тривожності, ригідності та відчуття фрустрації. Не менш важливим фактором негативного впливу, який сприяє розвитку тривоги може бути переживання за близьких, які все ще знаходяться на небезпечній території під загрозою.

Також було виявлено що, особи, які залишилися в Україні мали нижчий показник стресостійкості ($M = 36,85$), порівняно з тими, хто виїхав ($M = 36,03$), що може вказувати на те, що тривале перебування в умовах безпосередньої небезпеки, нестабільності, щоденної загрози життю та внутрішньої напруги поступово виснажує адаптаційні ресурси людини, знижуючи її здатність ефективно справлятися зі стресом. Порушення сну спостерігалися в обох групах, проте вони були більш вираженими серед українців, які залишилися в Україні ($M = 9,73$), порівняно з тими, хто виїхав ($M = 9,47$).

Водночас, рівень ментального здоров'я був дещо кращим серед осіб, які залишилися в Україні ($M = 25,61$), що може вказувати на те, що постійна зміна умов життя та боротьба з труднощами в еміграції можуть негативно впливати на психічний стан. Тобто, здатність, українців, які виїхали за кордон, залишатися функціональним в умовах стресу – стресостійкість – присутня, однак ментальне здоров'я, як загальний стан психоемоційного благополуччя, включаючи рівень тривожності, фрустрації, сну, емоційних порушень тощо – знижений. Відповідно, їхня стресостійкість супроводжується пригніченістю, тривожністю та розгубленістю. Варто зазначити, що люди, які виїхали за кордон пройшли через складний процес адаптації в іншому середовищі, стикнулися з мовним бар'єром,

зміною комунікативного оточення, втратою статусу, постійною невизначеністю, де проявили стресостійкість, однак, в той же час стикнулися з втратою звичної опори (дім, соціальне коло, професійна ідентичність), самотністю і непорозумінням, почуття провини того, хто вижив, які значною мірою позначилися на загальному рівні ментального здоров'я. Відповідно, можна стверджувати, що стресостійкість вказує на те як людина справляється зі стресовими ситуаціями і чи справляється, а ментальне здоров'я вказує на те як вона себе при цьому почуває.

Більш того, рівень толерантності до невизначеності був вищим серед осіб, які виїхали ($M = 61,96$), порівняно з тими, хто залишився в Україні ($M = 65,03$), що свідчить про те, що вони більш здатні справлятися з невизначеними та змінними ситуаціями, на відміну від тих, хто залишився в Україні. Це може бути пов'язано з прагненням та необхідністю пристосовуватися до нових умов життя за кордоном, навіть якщо ці обставини незрозумілі, чужі чи непередбачувані. В свою чергу, особи, які надають перевагу залишатися в Україні, де ситуація складна і небезпечна, однак більш «зрозуміла» або «звична», прагнуть зберегти звичне соціальне та культурне середовище.

Щодо стратегій копінг-поведінки можна зазначити таке: обидві групи найчастіше використовували стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. Однак, у респондентів, які виїхали за кордон вони є значно більше вираженими ($M = 59,11$), аніж у тих, хто залишився в Україні ($M = 54,97$).

Ці результати підтверджуються висновками попередніх досліджень, зокрема дослідники вивчали психологічне здоров'я і стрес серед мігрантів і виявили, що мігранти часто мають вищі рівні тривожності, депресії та стресу порівняно з людьми, які залишаються в своїх рідних країнах. Це може бути пов'язано з численними соціокультурними труднощами, з якими стикаються мігранти, такими як адаптація до нових умов життя, соціальна ізоляція та невпевненість у майбутньому [4]. Більш того, враховуючи ситуацію, що українці є не просто мігрантами, а людьми, які переживають травматичний вплив, тікають від війни і змушені кинути все аби врятувати своє життя, їхнє перебування за кордоном слід розглядати крізь призму вимушеного переміщення, де інтеграція у приймаюче суспільство ускладнюється не лише мовними та культурними бар'єрами, а й глибоким екзистенційним переживаннями, втратою дому, приналежності й безпеки. Такий досвід, окрім безпосереднім зіткненням з воєнною загрозою, супроводжується багаторівневою психологічною дезадаптацією, втратою соціальних зв'язків, всього звичного, зрозумілого і відомого.

Варто зазначити, що найбільш статистично значущі показники були виявлені за параметрами толерантності до невизначеності та копінг стратегією- орієнтацією на вирішення проблем (Табл. 1).

А саме, люди, які виїхали з України, мають більшу толерантність до невизначеності та готовність до вирішення проблем. Тобто, вони схильні проявляти активну життєву позицію, що також може бути пов'язано з відчуттям надії, яка слугує для них точкою опори та ресурсом.

Таблиця 1

**Показники за параметрами толерантності до невизначеності
та орієнтації на вирішення проблем**

Параметри	Розташування	Mean	Std. Deviation
Толерантність до невизначеності	Виїхали з України	61,96	8,379
	Залишились в Україні	65,03	5,694
Копінг-стратегія: орієнтація на вирішення проблем	Виїхали з України	59,11	8,328
	Залишились в Україні	54,97	8,535

Незалежно від того, на території нашої держави чи поза її межами людина все одно стикається з високим рівнем стресу через загибель рідних та близьких, втрати власної оселі, зміни місця роботи, проживання та устрою життя в загалі. Відповідно, життя людини наповнено великим спектром психологічних макро- та мікротравм [23]. Перебування в умовах війни призводить до втрати відчуття безпеки, воно краде не лише теперішнє, а й майбутнє, посилює відчуття невизначеності. Людина втрачає здатність жити свідомо тут і зараз, її думки постійно линуць у тривожні уявлення про майбутнє, якого вона також боїться, не відчуває і не може уявити. Це викликає почуття тривоги, страху, суму, роздратування, розчарування, виснаження та, навіть, втрати сенсу життя. Такі відчуття формують загальний негативний психічний стан, який негативно впливає на мислення, емоційну саморегуляцію, поведінку та спосіб життя.

Війна є надзвичайною ситуацією, до якої людина вимушена пристосовуватись, аби пережити її. Це – переривання не лише усталеного плину часу, а й усього життєвого шляху особистості. Саме тому, провідним завданням є надати психологічну підтримку й допомогу задля відновлення основних життєвих функцій людини, її психічних ресурсів, здатності до опанування актуальною життєвою ситуацією. А також забезпечити населення соціально-психологічною реабілітацією задля відновлення втрачених соціальних зв'язків, здатності дог реформування життєвих планів і перспектив. А головне можливостей нормального розвитку й психофізіологічного функціонування, конструктивного міжособистісного спілкування й здійснення соціальної активності [22].

Високий рівень тривожності, фрустрації, ригідності та порушень сну, у поєднанні з низьким рівнем ментального здоров'я та домінуванням неадаптивних копінг-стратегій, обґрунтовує потребу в багаторівневих інтервенціях, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги та підвищення життєстійкості, а також та формування ефективних стратегій подолання стресу.

Основними напрямками психологічної допомоги мають стати:

1. **Підвищення толерантності до невизначеності.** Тренінги, що формують гнучкість мислення, розвиток навичок прийняття змін та робота з екзистенційною тривогою знижують рівень дистресу та допомагають адаптуватися до непередбачуваних обставин.

2. **Формування адаптивних копінг-стратегій.** Навчання навичкам конструктивного вирішення проблем, планування та самоконтролю зменшує схильність до дезадаптивних копінгів, що характерні для осіб із низьким рівнем ментального здоров'я.

3. **Зміцнення стресостійкості.** Програми, що включають психоосвітні модулі, релаксаційні методики, дихальні вправи, майндфулнес і тілесно-орієнтовані практики, допомагають відновити емоційну стабільність і підвищити здатність до ефективного функціонування в кризових умовах.

4. **Активізація внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки.** Психоосвіта щодо природності емоційних реакцій на травму, розвиток навичок самопомоги та залучення соціальних зв'язків сприяють відновленню почуття контролю, зниженню тривожності та зміцненню здатності до адаптації.

Таким чином, розробка та впровадження програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення толерантності до невизначеності, навчання ефективних копінг-стратегій і є ключовим завданням для мінімізації негативних наслідків тривалого стресу та відновлення психічного благополуччя українців.

Висновок. З початком повномасштабної війни в Україні значна частина населення опинилася в умовах глибокої життєвої кризи: одні змушені були покинути країну в пошуках безпеки, інші – залишилися жити в небезпеці. Обидві групи зазнали сильного стресового впливу психічної напруги та травматичних переживань. Варто зазначити,

що і ті хто виїхав, і ті хто залишилися виявляють несприятливі показники психічного стану й ментального здоров'я. Це свідчить про те, що навіть перебуваючи за кордоном українці залишаються емоційно залученими в український інформаційний простір, вони хвилюються за рідних й проходять складний процес адаптації до нового середовища, стикаються з додатковими труднощами. Слід зазначити, що вони не просто мігранти, а люди, що тікають від війни: їх інтеграцію ускладнюють не лише мовні й культурні бар'єри, а й екзистенційні переживаннями: втрата дому, відчуття приналежності й безпеки. Однак, українці, які виїхали за кордон, демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності й копінг-поведінку спрямовану на вирішення проблем.

Отримані результати також вказують на необхідність розробки програм психологічної підтримки. Зокрема, підвищення толерантності до невизначеності, а також розвиток ефективних стратегій подолання стресу становлять перспективний напрям для профілактичної та терапевтичної практики. Формування здатності витримувати невизначеність сприяє емоційній стабільності та адаптації до змін в оточуючому середовищі, застосування конструктивних копінг-стратегій, стресостійкості та загальному психологічному благополуччю.

Список використаної літератури

1. Birrell J., Meares K., Wilkinson A., Freeston M. Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*. 2011. № 31 (7). Pp. 1198–1208. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
2. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. № 41. Pp. 5–21. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
3. Charbonnier E., Montalescot L., Puechlong C., Goncalves A., Le Vigouroux S. Relationship between Fear of COVID-19, Intolerance of Uncertainty, and Coping Strategies on University Students' Mental Health. *Nutrients*. 2023. № 15 (23). Article 23. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu15234938>
4. Collazos Sánchez, F., Ghali Bada, K., Ramos Gascón, M., & Qureshi Burckhardt, A. Mental health in the immigrant population in Spain. *Revista Espanola De Salud Publica*. 2024. № 88 (6). Pp. 755–761. DOI: <https://doi.org/10.4321/S1135-57272014000600008>
5. Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. № 58 (5). Pp. 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
6. Klainin-Yobas P., Vongsirimas N., Ramirez D. Q., Sarmiento J., Fernandez Z. Evaluating the relationships among stress, resilience and psychological well-being among young adults: A structural equation modelling approach. *BMC Nursing*. 2021. № 20 (1). 119 p. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00645-9>
7. Li X. The Impact of Academic Stress on Mental Health Issues: The Role of Uncertainty of Tolerance and Future Time Perspective. *Communications in Humanities Research*. 2025. № 54. Pp. 107–113. DOI: <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.21658>
8. Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W. M., Becker E. S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychol*. 2016. № 4. Pp. 8. DOI: [10.1186/s40359-016-0111-x](https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x)
9. Mallett R., Coyle C., Kuang Y., Gillanders D. T. Behind the masks: A cross-sectional study on intolerance of uncertainty, perceived vulnerability to disease and psychological flexibility in relation to state anxiety and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021. № 22. Pp. 52–62. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.003>

10. Muniandy M., Richdale A. L., Arnold S. R. C., Trollor J. N., Lawson L. P. Inter-relationships between trait resilience, coping strategies, and mental health outcomes in autistic adults. *Autism Research*. 2021. № 14 (10). Pp. 2156–2168. DOI: <https://doi.org/10.1002/aur.2564>
11. Opaas M. Psychological reactions to war and trauma: Forced migration and trauma. Retrieved from UiO project website. 2022. URL: <https://www.sv.uio.no/psi/english/about/cooperation/psychological-reactions-to-war-and-trauma/>
12. Orcutt M., Shortall C., Walpole S., Abbara A., Garry S., Issa R., Zumla A., Abubakar, I. (Eds.). Handbook of Refugee Health For Healthcare Professionals and Humanitarians Providing Care to Forced Migrants. *CRC Press*. 2021. DOI: <https://10.1201/9780429464874>
13. Stanley Budner N. Y. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. Volume 30, Issue 1. Pp. 29–50. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
14. Thomas A. C., Allen F. L., Phillips J., Karantzas G. Gaming machine addiction: The role of avoidance, accessibility and social support. Psychology of Addictive Behaviors: *Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*. 2011. № 25 (4). Pp. 738–744. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0024865>
15. UNICEF. Ukraine Humanitarian Situation. Report No. 22, October 2022. United nations high commissioner for refugees. *UNHCR*. URL: <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/>
16. Wills T. A., Sandy J. M., Yaeger A. M. Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. Psychology of Addictive Behaviors: *Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*. 2001. № 15 (2). Pp. 118–125. DOI: <https://doi.org/10.1037//0893-164x.15.2.118>
17. Xin-qian W. An Analysis of the Relationship between Mental Health and Psychological Suzhi: from Perspective of Connotation and Structure. *Journal of Southwest University*. 2012. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/An-Analysis-of-the-Relationship-between-Mental-and-Xin-qian/62a35f7c40110194baa46655f8a698bf30b658c1>
18. Zlomke K. R., Jeter K. M. Stress and worry: Examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. 2014. № 27 (2). Pp. 202–215. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.835400>
19. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Том 1 № 17. С. 30–35. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)
20. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)” та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)”. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
21. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
22. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Том 4. № 2. С. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205>
23. Панченко О. А., Панок В. Г., Кабанцева А. В., Ю. Фурман. EMDR-терапія: від опрацювання травми війни до побудови метакогнітивних стратегій. *Освітньо-науковий простір*. 2025. Том 1. № 8 (1). С. 94–110. DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8\(1\)/1.2025.09](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.09)

24. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 2 (55). С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.32689/maur.psych.2022.2.1>
25. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-е вид. перероб. та доповн. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

MENTAL STATE OF UKRAINIANS IN THE CONTEXT OF WAR: A COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL DIFFERENCES BETWEEN THOSE WHO LEFT AND THOSE WHO REMAINED

Vitalii Panok

*Ukrainian scientific and Methodical center of applied psychology and
Social work,
98a, Vito-Lytovskiy Lane, Kyiv, Ukraine, 03045
e-mail: panokvitaly@ukr.net*

Viktoria Predko

*Ukrainian scientific and Methodical center of applied psychology and
Social work,
98a, Vito-Lytovskiy Lane, Kyiv, Ukraine, 03045
e-mail: tori.viktoriya@gmail.com*

Hanna Yakymchuk

*Ukrainian scientific and Methodical center of applied psychology and
Social work,
98a, Vito-Lytovskiy Lane, Kyiv, Ukraine, 03045
e-mail: annija@ukr.net*

The article is devoted to a comparative analysis of the psychological state, mental health, tolerance of uncertainty, stress resilience, and coping strategies of Ukrainians who remained in Ukraine and those who went abroad as a result of the war. The study involved 348 participants of different ages, representing various regions, including individuals currently living abroad. The results of the empirical research revealed significant psycho-emotional disturbances. Both groups are characterized by low levels of mental health and stress resilience, high levels of anxiety, frustration, rigidity, and sleep disorders, reflecting the significant stress impact of the war. However, respondents who went abroad demonstrate a poorer psychological state, showing higher levels of anxiety, frustration, and rigidity compared to those who stayed in Ukraine. At the same time, they exhibit higher stress resilience than those who remained.

Moreover, statistically significant differences were found in the indicators of “tolerance of uncertainty” and “problem-focused coping strategies,” which were significantly higher among those who moved abroad compared to those who stayed. This may indicate their ability to mobilize internal resources under challenging adaptive conditions despite existential distress. At the same time, they demonstrate a lower level of mental health than individuals who remained in Ukraine.

Thus, both Ukrainians who stayed in the country and those who left show unfavorable indicators of psychological state and mental health. This indicates that even while being outside Ukraine, people remain emotionally tied to the traumatic experience of war, maintaining a strong connection with the sense of danger. They continuously reproduce images of threat in their minds, worry about loved ones, and

experience a sense of loss. An additional stress factor is the complex process of adapting to a new socio-cultural environment, overcoming language barriers, and losing familiar social roles and resources, which increases emotional tension and complicates the restoration of psychological balance.

Accordingly, war is a powerful stressor that threatens human life and health even under relatively safe conditions. Regardless of location, people face high levels of stress due to the loss of loved ones, homes, jobs, and their usual way of life. Such events cause macro- and micro-traumas, destroy the sense of security, increase uncertainty, and provoke anxiety, fear, disappointment, and exhaustion, negatively affecting emotional regulation and behavior. War disrupts the established life course and requires psychological support to restore resources, social connections, and adaptive capacity.

The obtained results have practical significance for the development of psychological interventions aimed at strengthening stress resilience, developing adaptive coping strategies, and increasing tolerance of uncertainty to minimize the negative consequences of prolonged stress and restore the mental well-being of Ukrainians both in Ukraine and abroad. The research was carried out with the grant support of the National Research Foundation of Ukraine within the project "Post-COVID Socio-Psychological Rehabilitation of Participants in the Educational Process in the Activities of Employees of the Psychological Service," registration number 2021.01/0198.

Key words: mental health, war, coping strategies, tolerance of uncertainty, psychological state.