

Психологічне дослідження переживання досвіду війни українцями та шляхів його опанування: тематичний аналіз результатів опитування Мітіш Ксенія Юріївна

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-31>

Зігмунд Фройд Університет Україна, Київ, Україна

Вступ. З 2014 року українці проживають досвід російського вторгнення, посилений у 2022-му. Дослідження засвідчують, що дорослі українці переживають низку психічних станів і розладів, асоційованих із війною, як-от: стрес (Савелюк, 2022), психологічна травма (Ільєнко, 2023), втрати (Хаустова & Лещук, 2023) тощо. Серед шляхів опанування цих та інших переживань дослідники зазначають виконання діяльності, яка приносить користь суспільству, стратегії опанування (Боковець, 2024). Відповідно, мета цієї роботи – дослідити поточний досвід українців під час війни Росії проти України, акумульований станом на середину 2025 року, а також способи його опанування. Методи. Це дослідження було проведено, як якісне онлайн-опитування із використанням Google Forms впродовж вересня та жовтня 2025 року. Питання включали, збір згоди на участь у дослідженні, поінформовану згоду на використання персональних даних, соціодемографічні дані (стать, вік, рівень освіти, рівень фінансової забезпеченості та сімейний стан) та два відкриті питання щодо досвіду проживання під час війни: «Які зміни у Ваших поглядах на життя відбулися внаслідок досвіду війни?» та «Які способи чи стратегії Ви використовуєте, щоб справлятися з переживаннями, викликаними війною?». До участі в опитуванні були запрошені повнолітні українці, які пережили вторгнення і початок війни росії проти України. Результати. Респонденти. 6 чоловіків і 14 жінок (n=20), віком 20-51 рік (M=38,4, SD=8,96) надали повні відповіді на цей питальник. 90% відзначили дохід на середньому рівні і вище (відносно середньої заробітної плати в країні на рівні 26499 грн. в 2025 році). 70% із них перебувають у шлюбі чи еквівалентному партнерстві на момент опитування. Зміни в поглядах на життя. Цей параметр оцінювався відкритим питанням «Які зміни у Ваших поглядах на життя відбулися внаслідок досвіду війни?». Відповіді респондентів щодо зміни поглядів на життя внаслідок досвіду війни були розкриті через 6 тем («Зміна у ставленні до себе», «Зміна у ставленні до життя», «Зміна у ставленні до України», «Зміна у ставленні до оточення, близьких і рідних», «Фокусування на «Тут і тепер», «Зміна у сприйманні майбутнього»), що відображають 2 тематичні кластери («Зміни у ставленні», «Фокусування» та «Планування»). Кластер «Зміни в ставленні» включає чотири теми («Зміна у ставленні до себе», «Зміна у ставленні до життя», «Зміна у ставленні до України», «Зміна у ставленні до оточення, близьких і рідних»). Щодо теми ставлення до себе, респонденти називали: «Я стала більше піклуватись про себе», «більше цінувати себе», «стала більш уважна до себе і свого здоров'я», «І почав цінувати себе найбільше». Щодо теми ставлення до життя, респонденти називали: «Змінилось ставлення до простих речей», «Світогляд змінився кардинально, деякі речі стали не важливими», «Зрозуміла наскільки непевне майбутнє», «Почала трохи простіше відноситись до життя», «Цінувати кожен момент свого життя», «Відірвалася від матеріального», «переоцінка цінностей на багато речей», «Скоротився період планування життя», «Зміни пріоритетів», «Змінилося багато чого, погляди та ставлення до всього», «пришвидшення ритму життя», «Вважаю що зміни відбулися позитивні. «Отрезвляющие». Щодо теми ставлення до України, респонденти згадували

більш свідому позицію, в тому числі: «Більш свідома позиція щодо моєї української ідентичності. Важливо знати нашу історію та розуміти політичну ситуацію в світі», «питання мови. Я все життя розмовляла російською, але зараз це для мене дуже принципове питання», «Я зрозуміла що таке ненависть і відраза. ... Відмовилася від російської мови. Повністю відмовилася від російського контенту, навіть якщо українські виконавці», «Я перестала спілкуватися російською мовою і дуже негативно сприймаю тих хто досі нею користується». Щодо теми ставлення до оточуючих, близьких і рідних, респонденти називають: «Стала ближча з друзями», «більше цінувати ... людей навколо себе особливо близьких», «Сконцентрувалася на безпеці дітей», «більш ціную спілкування з рідними», «що твоя сім'я -це те єдине, що я маю реально ... переосмислила відносини з людьми, в моєму житті залишилися лише справжні друзі», «Я спілкуюся з друзями частіше ... Частіше перевіряю як батьки». Кластер «Зміна у сприйманні часу» складався з 2 тем «Фокусування на «Тут і Тепер» та «Зміна у сприйманні майбутнього». Якщо перейти до теми «Фокусування «Тут і Тепер», то респонденти згадують: « Більше почала жити в моменті», «не відкладати плани та мрії на потім», «Ціную кожен день», «Цінувати кожен момент свого життя, не відкладати на майбутнє того, що можу зробити тут і зараз». Щодо теми «Зміна у сприйманні майбутнього» називають «З'явилося більше думок, що треба мати запасний план на випадок повної окупації України», «Скоротився період планування життя», «Зрозуміла наскільки непевне майбутнє». Способи і стратегії опанування досвіду війни. Для оцінки цього показника респондентам було запропоновано питання: «Які способи чи стратегії Ви використовуєте, щоб справлятися з переживаннями, викликаними війною?» Відповіді респондентів щодо способів і стратегій опанування досвіду війни були розкриті через 8 тем («Спілкування з друзями та рідними», «Практичні дії (донати, волонтерство, планування, моделювання)», «Фізична активність», «Творча активність», «Освітня діяльність», «Психологічна налаштованість», «Відволікання через діяльність», «Турбота про себе»), що відображають 5 тематичні кластери («Відволікання через діяльність або активність», «Практичні дії», «Турбота про себе», «Спілкування», «Психологічна налаштованість»). Кластер «Відволікання через діяльність або активність» включає 4 теми: «Фізична активність», «Творча активність», «Освітня діяльність» та «Відволікання через діяльність». Щодо теми фізичної активності, респонденти називали: «Регулярне заняття спортом, щоденні довгі прогулянки», «спорт», «Займаюсь спортом багато». Тема творчої активності була розкрита наступним чином: «Намагаюсь вивчати щось нове, чи цікавитись якоюсь новою темою», «А також багато навчання...». Щодо теми творчої активності можна виділити наступне: «Спів», «підтримувати себе новими враженнями». Про тему відволікання через діяльність, респонденти кажуть наступне: «заняття повсякденними справами», «намагаюсь вернути себе в теперішнє і зайнятись справами», «Робота дозволяє багато чого пережити опосередковано, наприклад, допомагаючи іншим», «Відволікання не кропотливої роботи». Кластер «Спілкування з друзями та рідними», представлений однойменною темою. Тема спілкування була розкрита респондентами наступним чином: «набагато частіше зустрічають із друзями», «Спілкування з друзями», «Спілкуюсь з друзями набагато частіше, відвідую їх, не забувати писати, дзвонити. Після сильних обстрілів, пишу всім близьким, щоб переконатись що з ними все гаразд», «Розмовляю з друзями», «Концентруюся на всьому гарному що є в житті, дитина, родина», «турбота про близьких, наприклад, зараз ми часто зустрічаємося на свята», «Я частіше зв'язуюся з друзями щоб перевірити чи всі живі», «спілкування з рідними». Кластер «Практичні дії», розкритий темою «Практичні дії (донати, волонтерство, моделювання)». Щодо теми практичні дії, респонденти називали: «Підтримую донатами і заохочую оточуючих підтримувати», «Моделювання ризиків та опрацювання заходів щодо їх нейтралізації», «Робота дозволяє багато чого пережити опосередковано, наприклад, допомагаючи іншим». Обговорення. Отримані нами

результати тематичного аналізу відповідей щодо переживання досвіду війни українцями та шляхів його опанування демонструють, що досвід війни суттєво впливає на погляди українців на життя, сприяючи переоцінці цінностей, посиленню фокусу на сьогоденні та невизначеності майбутнього. Щодо кластера «Зміна у сприйманні часу», фокус на «тут і тепер» та скорочення планування майбутнього відображають адаптацію до невизначеності, що підтверджується дослідженнями про вплив війни на молодь, де війна призводить до позитивних змін у сприйнятті життя, але з акцентом на короткострокові плани (UNDP, 2024). Ці знахідки також узгоджуються з аналізом життєвого задоволення серед українських мігрантів, де війна сприяє переоцінці пріоритетів, але посилює тривогу щодо майбутнього (Gorodnichenko et al., 2024). Щодо стратегій опанування, респонденти демонструють різноманітні підходи, від відволікання через діяльність до практичних дій, таких як донати та волонтерство. Кластер «Відволікання через діяльність або активність» (фізична, творча, освітня активність) вказує на використання цих стратегій для зменшення стресу, що відповідає літературі про копінг під час війни (Humphrey et al., 2025). Дослідження психологічного благополуччя українців під час війни показало, що фізична активність та навчання слугують адаптивними механізмами для зниження тривоги (Kurapov et al., 2025). Особливо цікавими є практичні дії, такі як донати та волонтерство, які респонденти сприймають як спосіб контролю та причетності. Це підтверджується дослідженнями про волонтерство як копінг-механізм, де участь у допомозі зменшує негативні емоції та посилює соціальні зв'язки (Hapon et al., 2024). Кластер «Турбота про себе» та «Психологічна налаштованість» відображають внутрішні стратегії, що корелюють з дослідженнями про втому від співчуття та моральну травму серед цивільних, де само-догляд є критичним для довгострокової адаптації (Humphrey et al., 2025). Загалом, результати вказують на адаптивність українців до хронічного стресу, але підкреслюють ризики, такі як невизначеність майбутнього та потенційне вигорання від активних стратегій. Це узгоджується з ширшим контекстом ментального здоров'я під час війни, де бомбардування та травма асоціюються з підвищеним ризиком суїцидальних думок та тривоги (Jiafu An et al., 2025). Висновки. Це дослідження розкриває ключові аспекти психологічного досвіду українців під час війни, демонструючи переоцінку цінностей, посилення національної ідентичності та фокус на сьогоденні як адаптивні зміни в поглядах. Стратегії опанування, включаючи спілкування, фізичну та творчу активність, а також практичні дії як донати та волонтерство, слугують ефективними механізмами для зменшення стресу, але вимагають балансу для запобігання вигоранню. Ці знахідки узгоджуються з існуючими дослідженнями про копінг-стратегії під час війни (Długosz, 2023). Таким чином, отримані результати розширюють розуміння переживань під час війни, а також стратегій опанування та підкреслюють важливість подальшого дослідження.

Література: Ільєнко, А. І. (2023). Вплив досвіду психологічної травми на переживання травмованої ситуації війни. *КДПУ*, 60 с. Савельюк, Н. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*, 18, 141-152. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282> Хаустова, О. О., & Лещук, І. В. (2023). Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. *Український медичний часопис*, 1 (153) Т. 2 Спецвипуск - І/ІІ. [10.32471/umj.1680-3051.153.239914](https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.153.239914) Боковець, О. І. (2024). Ресурси життєстійкості особистості в умовах війни. *Tetyana Kostyuchenko, Inna Volosevych, Info Sapiens* (2024). Impact of war on youth in Ukraine. United Nations Development Programme. https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2025-01/undp-impactofwaronyouthinukraineen_v05.pdf Anton Kurapov, Yelyzaveta Vovk, Oleksandra Balashevych, Anastasiia Borozenets, Yelyzaveta Borodko (2025). *Frontiers in Psychology*. Psychological wellbeing of Ukrainian civilians: a data report on the impact of traumatic events on mental health. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553555> Nadiya Hapon; Agata Chudzicka-Czupala;

Marta Żywiołek-Szeja; Zlatyslav Dubniak; Roger Ho (2024). Motivation and the Psycho-Emotional Reaction of Volunteers in War-Time. <https://doi.org/10.15503/jecs2024.1.101.117> Humphrey, A., & Forbes-Mewett, H. (2025). The experiences, coping practices, and mental health of Ukrainian young people living amid wartime Ukraine. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pac0000812> Jiafu An, PhD; Tenghui Wang, PhD; Bin Chen, PhD; Anatoly Oleksiyenko, PhD; Chen Lin, PhD (2025). Mental Health of Residents of Ukraine Exposed to the Russia-Ukraine Conflict. *JAMA Netw Open*. 2025;8(2):e2459318 <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.59318> Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>