

### **Література:**

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків конфлікту. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
2. Пророк Н. В. Виявлення розладів адаптації як проявів психологічних втрат, спричинених війною : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 122 с.
3. Пророк Н. В. Особливості посткризової психодіагностики дітей шкільного віку. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР* : збірник тез наукових доповідей. 2023. С. 188–191.
4. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с.
5. Vasterling, J. J. et al., (2015). Establishing a methodology to examine the effects of war-zone PTSD on the family: the family foundations study. *International Journal Of Methods In Psychiatric Research*, 24 (2), 143-155.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-53>

## **РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ БЕЗПЕКИ ЯК ЧИННИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**Родіна Наталія Володимирівна**

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології,  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Фокін Артем Сергійович**

*аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології,  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Актуальність проблеми.** В умовах війни в Україні відчуття суб'єктивної безпеки стає визначальним фактором ментального здоров'я для українського населення, тому виявлення ефективних чинників для подолання негативних впливів ситуацій невизначеності та ризику на ментальне здоров'я особистості стає особливо важливим у процесі відновлення нашої країни після закінчення війни з метою

збереження та відновлення ментального здоров'я, формування нового способу життя, цінностей, установок.

**Викладення основного матеріалу.** В нашому дослідженні прийняли участь 312 респондентів, середнім віком 26 років, із мінімальним віком 17 та максимальним 63 роки. За місцем знаходження 256 осіб (82.1%) знаходилися на момент проведення дослідження в Україні та 56 (17.9%) за кордоном. Нами було застосовано наступні психодіагностичні методики: Для вивчення реакцій на стрес – «Опитувальник стресових реакцій» [6]; для вивчення копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки – «Шкала дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» [4]; для дослідження суб'єктивної безпеки – опитувальники базових переконань та суб'єктивних уявлень про безпеку в адаптації О.В. Мальцева [1]; для дослідження позитивного ментального здоров'я особистості «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E.S. Becker, в адаптації Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [2]; для дослідження стану психічного здоров'я особистості Методика ІМЗ-38, адаптована А.С. Фокінін у 2024 році на українську мову на вибірці з 242 досліджуваних [7]; для вивчення відношення до дослідження – «Модифікована шкала L» [5]. Додатково було розроблено авторська Анкета, яка складалася із 22 запитань, серед яких були: стать, вік, місце знаходження (в Україні, за кордоном); сімейний стан (не одружений/не заміжня, одружений/заміжня, розлучений(а), вдовець/вдова, у стабільних відносинах); кількість дітей; освіта (середня освіта, спеціальна (профтехнічна) освіта, бакалавр, магістр, науковий ступінь); форма навчання (денна, заочна); зайнятість (навчаюся, працюю, ні навчаюся, ні працюю, навчаюся та працюю). Та ряд запитань анкети, що уточнювали базові соціально-демографічні характеристики і дозволяли поглибити уявлення про суб'єктивну безпеку особистості.

За результатами попередніх теоретичних досліджень Н.В. Родіни та О.І. Бабія [3], було встановлено, що «реальна безпека може не збігатися з її суб'єктивним сприйняттям». У дослідженнях Н.В. Родіни та А.С. Фокіна [5], науковці наголошували на тому, що ефективні копінг-стратегії в ситуаціях невизначеності та ризику мають позитивний вплив на ментальне здоров'я особистості. Отже, відчуття суб'єктивної безпеки особистості залежить від багатьох факторів, серед яких можуть бути впевненість в собі, ефективні копінг-стратегії, довіра та впевненість у майбутньому, які входять до моделі суб'єктивної безпеки особистості як чинника ментального здоров'я особистості, яка була верифікована нами за допомогою емпіричних методів дослідження. В Таблиці 1 представлено результати відповідей респондентів в

залежності від місцезнаходження в Україні чи за кордоном стосовно того, чи відчуваються досліджувані у безпеці.

Таблиця 1

**«Частоти відповідей в залежності від місцезнаходження та відчуття безпеки»**

| <b>Чи почуваетесь ви у безпеці?</b> | <b>Місце знаходження</b> | <b>Частота</b> | <b>Відсоток</b> |
|-------------------------------------|--------------------------|----------------|-----------------|
| <b>Зовсім не відчуваю</b>           | В Україні                | 21             | 6.7 %           |
|                                     | За кордоном              | 10             | 3.2 %           |
| <b>Мало відчуваю</b>                | В Україні                | 85             | 27.2 %          |
|                                     | За кордоном              | 14             | 4.5 %           |
| <b>Частково відчуваю</b>            | В Україні                | 122            | 39.1 %          |
|                                     | За кордоном              | 21             | 6.7 %           |
| <b>Досить відчуваю</b>              | В Україні                | 28             | 9.0 %           |
|                                     | За кордоном              | 8              | 2.6 %           |
| <b>Дуже відчуваю</b>                | В Україні                | 0              | 0.0 %           |
|                                     | За кордоном              | 3              | 1.0 %           |

З представлених у Таблиці 1 даних, ми можемо визначити, що 39,1% частково відчувають себе у безпеці. На увагу заслуговує те, що жоден із респондентів, що знаходиться в Україні не відповів, що «дуже» відчуває безпеку.

До виявлених нами індивідуально-психологічних чинників впливу на відчуття безпеки відносяться: фінансова стабільність, підтримка родини та друзів, стабільні і надійні стосунки із оточуючими та відчуття безпеки відносно руйнування звичного укладу життя через війну. Відчуття фінансової стабільності найбільш сильно впливає на відчуття безпеки існування. Оцінка впливу відчуття суб'єктивної безпеки на ментальне здоров'я, дозволило встановити позитивний вплив на ментальне здоров'я наступних показників: вплив впевненості у власних можливостях, вплив самооцінки стабільності ментального здоров'я, вплив підтримки родини на позитивне ментальне здоров'я. Дослідження впливу відчуття суб'єктивної безпеки на стресові реакції та копінг-стратегії особистості, дозволило встановити, що: якщо рівень відчуття суб'єктивної безпеки низький – зростає копінг-стратегія Прийняття і активної боротьби та фізіологічні реакції на стрес. Щодо якості стосунків з оточуючими під час війни – чим сильніше респонденти відчувають погіршення стосунків з оточуючими під час війни, тим менш ефективна в них копінг-стратегія Прийняття і активної боротьби. Оцінка медіаційних впливів допомогла уточнити, що: фізіологічні реакції на стрес залежать від медіаційного впливу дистресу, тривожності, депресії, недовіри людям, позитивного ментального здоров'я, при меншому прямому впливі на них чинників місцезнаходження, індексу ментального здоров'я, фінансової

стабільності, стабільності ментального здоров'я та позитивного мислення.

**Висновки.** Розвиток впевненості у власних можливостях, підтримка родини та друзів, стабільні і надійні стосунки із оточуючими, відчуття безпеки відносно руйнування звичного укладу життя через війну, розвинена копінг-стратегія Прийняття і активної боротьби, позитивна самооцінки стабільності ментального здоров'я та наявність фінансової стабільності є важливими чинниками суб'єктивної безпеки як чинника ментального здоров'я населення України в умовах повномасштабної війни в Україні, що підкреслює необхідність впровадження комплексного підходу до психологічної підтримки та консультування осіб в ситуаціях невизначеності та ризику.

### Література:

1. Мальцев О. В. Копінг як чинник безпеки особистості в сучасному соціальному просторі: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2017. 21 с.
2. 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.
3. Родіна Н.В., Бабій О.І. Теоретичні підходи до проблеми впливу ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості. *Психологічні перспективи*. 2024. № 44. С. 96-109. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-rod>
4. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевазко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал*. 2022. № 3. С. 65-73.
5. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. Випуск 24. Т. 2. 2021. С. 90-95.
6. Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В., Семенюк Н.С. Створення опитувальника стресових реакцій для оцінки медичних працівників офтальмологічного профілю. *Офтальмологічний журнал*. 2019. № 1 (486). С. 39-45.
7. Фокін А.С. Адаптація шкал оцінки ментального здоров'я. *Габітус*. 2024. № 65. С. 202-208. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
8. Biron V.V., Bulakh I.A., Volkova O.O., Olkhovskiy D.F., Rodin V.S. Psychological testing of individual sinstressful situations: test-taking attitudes and perception of visual stimuli. // No. 5 (2022): *Journal of Ophthalmology (Ukraine)* Published: 2022-11-15. P. 75-80 (Скопус публікація) DOI: 10.31288/oftalmolzh202257180