

УДК 159.942.5:(316.361.1)

DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-4-13>

РОЛЬ СТОСУНКІВ У ВІДЧУТТІ БЕЗПОРАДНОСТІ Й СУМНОГО НАСТРОЮ УКРАЇНЦІВ У ЧАС ВІЙНИ

Сняданко І. І.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології ментального здоров'я
Національний університет «Львівська політехніка»
вул. Степана Бандери, 12, Україна, Львів;
керівник Інституту психології та психотерапії
orcid.org/0000-0003-4245-1443
iryna.i.sniadanko@lpnu.ua*

Антипович О. Г.

*директор соціологічної групи «Рейтинг»,
аспірант за спеціальністю «Психологія»
Національний університет «Львівська політехніка»
вул. Степана Бандери, 12, Україна, Львів
orcid.org/0009-0003-7780-6010
oleksii.h.antypovych@lpnu.ua*

Ключові слова:

*безпорадність, набута
безпорадність, партнер, сум,
настрій, війна, стосунки,
сім'я, благополуччя.*

У статті представлено результати дослідження партнерських стосунків громадян України, їхнього настрою та відчуття безпорадності в час війни. Дослідження відчуття безпорадності й сумного настрою є важливим зрізом у дослідженні загального стану населення в час війни, адже можуть впливати на соціально-економічну та соціально-політичну поведінку людей, взаємодію з оточуючими, особливо з рідними людьми, формувати ті чи інші очікування, ставити цілі й відчувати спроможність їх досягати тощо. Здійснено аналіз партнерських стосунків, зокрема представлені результати щодо відчуття безпорадності й сумного настрою досліджуваних, які перебувають або не перебувають у стосунках. Проаналізовано такі показники, як стать, вік, задоволеність стосунками досліджуваних за різним рівнем відчуття безпорадності й сумного настрою. Формування добрих стосунків з партнером є важливою умовою для відчуття психологічного благополуччя, захисту від зовнішніх негативних соціально-економічних впливів, дає можливість відчувати підтримку та захист. Відчуття захищеності й психологічного благополуччя в умовах невизначеності, у яких зараз перебувають громадяни України, є важливою умовою для подолання відчуття безпорадності й сумного настрою. У статті представлено результати, які показують, що жінки частіше піддаються впливу сумного настрою, ніж чоловіки. Також жінки частіше відчують себе безпорадними, ніж чоловіки. Важливо зазначити, що жінкам простіше говорити про свої емоції та відчуття безпорадності, ніж чоловікам, що може бути зумовлено гендерними стереотипами у вихованні. Досліджувані, які перебувають у стосунках, менше відчують себе безпорадними, ніж досліджувані, які не перебувають у стосунках. Важливо зазначити, що значна частина досліджуваних, які не мають партнера, є або дуже молоді, тому ще не мають партнера, або це досліджувані пенсійного віку, які вже не мають партнера.

THE ROLE OF RELATIONSHIPS IN THE FEELING OF HELPLESSNESS AND SAD MOOD OF UKRAINIANS DURING THE WAR

Snyadanko I. I.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Mental Health Practical Psychology
National University "Lviv Polytechnic"
Stepana Bandery str., 12, Ukraine, Lviv;
Head of the Institute of Psychology and Psychotherapy
iryna.i.sniadanko@lpnu.ua
orcid.org/0000-0003-4245-1443*

Antypovych O. G.

*Director, Rating Group,
Postgraduate Student in the Specialty "Psychology"
National University "Lviv Polytechnic"
Stepana Bandery str., 12, Ukraine, Lviv
orcid.org/0009-0003-7780-6010
oleksii.h.antypovych@lpnu.ua*

Key words: *helplessness,
acquired helplessness,
partner, sadness, mood, war,
relationships, family, well-being.*

The article presents the results of a study on the partner relationships of Ukrainian citizens, their mood, and feelings of helplessness during the war. The study of feelings of helplessness and sadness is an essential section in the study of the general state of the population during the war, as they can affect the socio-economic and socio-political behaviour of people, interaction with others, especially with relatives, form certain expectations, set goals and feel the ability to achieve them, etc. An analysis of partner relationships was conducted, with particular focus on the feelings of helplessness and sadness experienced by subjects who are or are not in relationships. The following indicators were analysed: gender, age, and satisfaction with the relationships of the subjects at different levels of feelings of helplessness and sadness. The formation of good relationships with a partner is a crucial condition for maintaining a sense of psychological well-being and protection from external negative socio-economic influences. It provides an opportunity to feel supported and protected. Feelings of security and psychological well-being in the conditions of uncertainty in which Ukrainian citizens currently live are a crucial condition for overcoming feelings of helplessness and sadness. The article presents results that show that women are more often affected by sorrow than men. Also, women feel helpless more often than men. It is important to note that it is easier for women to talk about their emotions and feelings of helplessness than for men, which may be due to gender stereotypes in upbringing. Individuals in relationships tend to feel less helpless than those who are not in relationships. It is important to note that a significant part of subjects who do not have a partner are either very young, therefore do not yet have a partner, or are subjects of retirement age who no longer have a partner.

Постановка проблеми. Дослідження настроїв громадян України є актуальним питанням особливо в умовах повномасштабного вторгнення. Відчуття безпорадності, сумний настрій можуть негативно впливати на якість життя наших громадян. Зниження рівня економіки, зменшення кількості робочих місць, переживання за рідних,

утрата близьких людей, недосипання та стрес через нічні атаки й багато інших супутніх чинників можуть суттєво впливати на настрій мешканців України.

Експериментальні дослідження Селігмана й Мейера довели, що тривале відчуття безпорадності може загрожувати формуванню набутої

безпорадності. Безпорадність або безпомічність є реакцією на неконтрольовану ситуацію, що в подальшому позбавляє індивіда можливості поступово вирішувати проблему [1].

Відмова індивіда від спроб для поліпшення свого стану, низка невдач, стресів, неконтрольованих негативних подій, з якими стикаються люди, можуть призвести до пасивності, невіри у власні сили. Відсутність віри у свою спроможність впливати на події може призводити до апатії та депресії, людина вже не робить спроб уникнути негативного впливу, змінити оточення, середовище тощо [5].

На відчуття безпорадності часто впливає стигматизація особистості за якоюсь ознакою, а саме її фізично неповносправною, наявність невиліковних захворювань. Дослідження Гамільтон і команди показали, що стигматизація пацієнтів з невиліковними захворюваннями сприяла низькій самооцінці та поганому психічному здоров'ю, а низька самооцінка часто була пов'язана з помірною чи тяжкою депресією [2].

На думку А. Маслоу, негативний попередній досвід є головним чинником, що перешкоджає самоактуалізації особистості й підштовхує людину до непродуктивної поведінки [4].

Відчуття безпорадності тісно взаємопов'язано із суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя особистості. Особливо актуальним зараз є дослідження суб'єктивного благополуччя в умовах невизначеності. У дослідженні Р. Попелюшко та Ю. Вовнянко зазначили, що посилення невизначеності спостерігається під час соціально-економічних криз, війн, епідемій [10].

Важливу роль у подоланні почуття безпорадності й сумного настрою відіграють стосунки з партнером, адже саме партнер (чоловік, дружина, дівчина, хлопець) виступає в ролі того, хто дає відчуття власної унікальності, адже любов робить нас тим одним єдиним для іншого, що дає можливість задовольнити одразу широкий спектр потреб у взаємодітримці на емоційному, соціально-побутовому рівні. З іншого боку, саме стосунки з партнером можуть призвести до відчуття

безпорадності й суму, але тут мова йде про стосунки, які в сучасному світі називають «токсичними», «аб'юзивними», співзалежними, дисфункційними, тобто це такі стосунки, у яких партнери не виконують свою партнерську роль і функції.

Мета статті – дослідити відчуття безпорадності й сумного настрою в час війни, а також роль стосунків у подоланні відчуття безпорадності й сумного настрою.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Опитування проводилося Соціологічною групою «Рейтинг» на замовлення Інституту психології та психотерапії. Метод опитування – САТІ (Computer Assisted Telephone Interviewing – телефонні інтерв'ю з використанням комп'ютера) на основі випадкової вибірки мобільних телефонних номерів. Помилка репрезентативності дослідження з довірчою імовірністю 0,95 – не більше ніж 3,1%. Опитування проводилось у липні 2025 року. У дослідженні взяли участь 1000 респондентів, чоловіки та жінки віком від 18 років і старші в усіх областях, крім тимчасово окупованих територій Криму й Донбасу, а також територій, де на момент опитування був відсутній український мобільний зв'язок. Результати зважені з використанням актуальних даних Державної служби статистики України.

Установлено статистично значущі відмінності в оцінці власного відчуття безпорадності між респондентами, які мають і не мають партнера. За результатами дослідження, відчуття безпорадності серед респондентів, які мають стосунки ($p \leq 0,05$), такі: 44,4% ніколи не відчувають безпорадність; 22,3% рідко відчувають безпорадність; 24,4% інколи відчувають безпорадність; 5,6% часто відчувають безпорадність; 2,9% дуже часто відчувають безпорадність. Серед респондентів, які не мають стосунків ($p \leq 0,05$), результати такі: 35,2% ніколи не відчувають безпорадність; 25,2% рідко відчувають безпорадність; 24,4% інколи відчувають безпорадність; 10,1% часто відчувають безпорадність; 5,7% дуже часто відчувають безпорадність (таблиця 1).

Таблиця 1

Результати дослідження відчуття безпорадності респондентів, які мають або не мають стосунки

Питання до респондентів		Варіанти відповідей на питання: Чи є у вас партнер (хлопець/дівчина, дружина/чоловік) (у %)	
Як часто Ви відчуваєте безпорадність?	Варіанти відповідей	Так	Ні
	Ніколи	44,4*	35,2*
	Рідко	22,3*	25,2*
	Інколи	24,4*	23,8*
	Часто	5,6*	10,1*
	Дуже часто	2,9*	5,7*
	Важко відповісти	0,4*	00*

* $p \leq 0,05$.

За даними таблиці 1, можна зробити висновок, що серед досліджуваних, які перебувають у стосунках, дещо менше респондентів, які відчують себе безпорадними. Також варто додати, що до категорії, які не мають партнера, частіше належить найбільш вразлива частка населення, адже це досліджувані віком від 18–35 років і 55 і більше років.

За результатами дослідження оцінки власного відчуття безпорадності респондентами, які перебувають у стосунках, отримано дані, які показують, що найбільша кількість досліджуваних, які дуже часто відчують себе безпорадними, є серед тих, які вважають свої стосунки поганими (7,1%). Значно менша кількість досліджуваних відчуває себе дуже часто безпорадними, які оцінюють свої стосунки як «дуже хороші» (3,6%) та скоріше хороші (2,4%) (таблиця 2).

Установлено, що 5,4% чоловіків, які не перебувають у стосунках, відчувають себе безпорадними «дуже часто» та лише 2,4% чоловіків, які перебувають у стосунках, відчувають «дуже часто» себе безпорадними. Серед жінок, які перебувають у стосунках, 3,2% відчувають себе безпорадними «дуже часто», натомість 5,5% жінок, які не перебувають у стосунках, відчувають себе безпорадними «дуже часто» (таблиця 3).

Серед чоловіків, які перебувають або не перебувають у стосунках, більше респондентів, які

ніколи не відчувають себе безпорадними (53,8% та 41,4% чоловіків, які перебувають і не перебувають у стосунках), ніж серед жінок, які перебувають (35,8%) і не перебувають (31,7%) у стосунках (див. таблиця 3).

Оцінюючи загальне суб'єктивне відчуття безпорадності досліджуваних, можна зробити висновки, що більшість опитаних вважають, що ніколи (41,6%) або рідко (23,1%) відчувають безпорадність. Такий показник є дуже добрим для населення України, адже в умовах війни відчуття безпорадності могло бути значно вищим. Якщо порівняти показники безпорадності загалом між чоловіками та жінками, можна отримати дані, що 50,7% чоловіків і лише 34,3% жінок відповіли, що ніколи не відчувають себе безпорадними; рідко відчувають себе безпорадними 20,8% чоловіків і 24,9% жінок; інколи відчувають себе безпорадними 19,9% чоловіків і 27,7% жінок; часто відчувають себе безпорадними 4,5% чоловіків і 8,9% жінок; дуже часто відчувають себе безпорадними 3,2% чоловіків і 4,1% жінок (таблиця 4).

Дослідження розподілу оцінок відчуття безпорадності респондентами різного віку та з різною оцінкою власних стосунків з партнером показали, що в групі досліджуваних віком 18–35 років є статистичної значущості відмінності, а саме: дуже часто безпорадними відчувають себе 28,6% досліджуваних, які оцінюють

Таблиця 2

Результати дослідження відчуття безпорадності респондентів з різним рівнем задоволеності стосунками

Питання до респондентів		Варіанти відповідей на питання: Як Ви оцінюєте свої стосунки (у %)		
Як часто Ви відчуваєте безпорадність?	Варіанти відповідей	Дуже хороші	Скоріше хороші	Погані
	Ніколи	48,1	36,2	46,4
	Рідко	22,3	23,2	14,3
	Інколи	20,6	32,4	25,0
	Часто	5,4	5,8	7,1
	Дуже часто	3,6	2,4	7,1

$p = 0,06$.

Таблиця 3

Результати дослідження відповідей респондентів різної статі, які перебувають або не перебувають у стосунках, на питання «Як часто Ви відчуваєте безпорадність?»

Питання до респондентів		Стать (у %)			
Як часто Ви відчуваєте безпорадність?	Варіанти відповідей	Чоловіки		Жінки	
		перебувають у стосунках	не перебувають у стосунках	перебувають у стосунках	не перебувають у стосунках
	Ніколи	53,8*	41,4*	35,8*	31,7*
	Рідко	18,4*	27,9*	25,5*	23,5*
	Інколи	21,1*	16,2*	27,4*	28,5*
	Часто	3,0*	9,1*	8,1*	10,8*
	Дуже часто	2,4*	5,4*	3,2*	5,5*
	Важко відповісти	1,3*	00*	00*	00*

* $p \leq 0,05$.

Таблиця 4

**Результати дослідження відповідей респондентів різної статі на питання
«Як часто Ви відчуваєте безпорадність?»**

Питання до респондентів		Стать і загальний результат розподілу щодо питання (у %)		
Як часто Ви відчуваєте безпорадність?	Варіанти відповідей	Чоловіки	Жінки	Загалом
	Ніколи	50,7**	34,3**	41,6
	Рідко	20,8**	24,9**	23,1
	Інколи	19,9**	27,7**	24,3
	Часто	4,5**	8,9**	7,0
	Дуже часто	3,2**	4,1**	3,7
	Важко відповісти	0,9**	00**	0,4

** $p \leq 0,01$.

свої стосунки як «погані», і лише 3,4% досліджуваних, які оцінюють свої стосунки як «дуже хороші», «ніколи» не відчувають себе безпорадними 48,3% досліджуваних, які оцінюють свої стосунки як «дуже хороші», і 42,9% досліджуваних, які оцінюють свої стосунки як «погані»; найбільше респондентів, які оцінюють свої стосунки як «скоріше хороші», 37,3%, вважають, що «інколи» відчувають себе безпорадними (таблиця 5).

Аналіз результатів відповідей респондентів різного віку та статі на питання «Як часто Ви відчуваєте безпорадність» показує, що серед чоловіків «дуже часто» відчувають себе безпорадними чоловіки: 1,5% віком 18–35 років, 2,9% досліджуваних віком 36–50 років і 4,6% досліджуваних віком старше 51 року; «ніколи» не відчувають себе безпорадними 53,8% досліджуваних віком 18–35 років, 47,1% досліджуваних віком 36–50 років і 51,4% досліджуваних віком 51 рік і старше (таблиця 6).

Дослідження сумного настрою серед громадян України в час війни є одним з актуальних питань для працівників сфери охорони здоров'я, адже, за даними ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), афективні розлади або розлади настрою посідають 2-е місце у світі, а депресія діагностується у 264 мільйонів людей [10].

За результатами дослідження оцінки настрою отримано такі результати: 15% досліджуваних відповіли, що «ніколи» не відчували сумного настрою; 31,6% «рідко» відчувають сумний настрій; 32,9% «інколи» відчувають сумний настрій; 15,3% – «часто», 5,3% – «дуже часто» відчувають сумний настрій (таблиця 7).

Не встановлено статистично значущих відмінностей між розподілом та оцінкою сумного настрою досліджуваними, які мають або не мають партнера. Серед досліджуваних, які мають і не мають партнера, оцінки сумного настрою розподілились таким чином: «ніколи» не відчувають сумного настрою 17,2% досліджуваних, які мають партнера, і 9,7% досліджуваних, які не мають партнера; «рідко» відчувають сумний настрій 31,6% досліджуваних, які мають партнера, та 31,2% досліджуваних, які не мають партнера; «інколи» відчувають сумний настрій 32,3% досліджуваних, які мають партнера, і 33,9% досліджуваних, які не мають партнера; «часто» сумний настрій є в 14,2% досліджуваних, які мають партнера, і 17,8% досліджуваних, які не мають партнера; «дуже часто» сумують 4,4% досліджуваних, які мають партнера, і 7,4% досліджуваних, які не мають партнера (таблиця 8).

Таблиця 5

Аналіз відповідей респондентів різного віку та з різною оцінкою власних стосунків з партнером на питання «Як часто Ви відчуваєте безпорадність?»

Питання до респондентів «Як часто Ви відчуваєте безпорадність?»		Рівні оцінки своїх стосунків з партнером (результати у %)		
Вік	Варіанти відповідей	Дуже хороші	Скоріше хороші	Погані
18–35	Ніколи	48,3**	27,5**	42,9**
	Рідко	24,1**	21,6**	14,3**
	Інколи	16,6**	37,3**	14,3**
	Часто	7,6**	9,8**	00**
	Дуже часто	3,4**	00**	28,6**

** $p \leq 0,01$.

Таблиця 6

**Аналіз відповідей респондентів різної статі й віку на питання
«Як часто Ви відчуваєте безпорадність?»**

Питання до респондентів		Вік і стать респондентів (у %)			
Як часто Ви відчуваєте безпорадність	Стать	Варіанти відповідей	18–35	36–50	51+
	Жінки	Ніколи	34,8	33,1	34,7
		Рідко	25,3	25,7	24,2
		Інколи	25,3	30,1	27,9
		Часто	8,9	8,8	9,1
		Дуже часто	5,7	2,2	4,2
		Важко відповісти	00	00	0,6
	Чоловіки	Ніколи	53,8*	47,1*	51,4*
		Рідко	20,5*	16,9*	23,7*
		Інколи	16,7*	29,4*	15,0*
		Часто	6,8*	3,7*	3,5*
		Дуже часто	1,5*	2,9*	4,6*
		Важко відповісти	00*	00*	1,7*

* $p \leq 0,05$.

Таблиця 7

**Результати дослідження міри вираженості сумного настрою в респондентів,
які мають або не мають стосунки**

Як часто у Вас буває сумний настрій?	Відповіді (у %)
Ніколи	15
Рідко	31,6
Інколи	32,9
Часто	15,3
Дуже часто	5,3
Важко відповісти	1

Таблиця 8

**Результати дослідження міри вираженості сумного настрою в респондентів,
які мають або не мають стосунки**

Питання до респондентів		Варіанти відповідей на питання «Чи є у вас партнер (хлопець/дівчина, дружина/чоловік)» (у %)	
Як часто у Вас буває сумний настрій?	Варіанти відповідей	Так	Ні
	Ніколи	17,2	9,7
	Рідко	31,6	31,2
	Інколи	32,3	33,9
	Часто	14,2	17,8
	Дуже часто	4,4	7,4

Установлено статистично значущі відмінності між оцінкою досліджуваними різної статі свого сумного настрою: «ніколи» не відчувають сумного настрою 17,9% чоловіків та 12,7% жінок; «рідко» сумний настрій відчуває 34% чоловіків та 29,5% жінок; «інколи» сумний настрій відчуває 31,5% чоловіків та 33,8% жінок; «часто» сумний настрій відчуває 10,4% чоловіків та 19,1% жінок; «дуже часто» сумний настрій відчуває 5,9% чоловіків та 4,8% жінок (таблиця 9).

Не встановлено статистично значущих відмінностей між оцінкою досліджуваними різної

статі, які перебувають або не перебувають у стосунках, сумного настрою. На рівні описової статистики можна констатувати, що найбільше відповідей «ніколи» на питання про сумний настрій є серед чоловіків, які перебувають у стосунках (20,2%), а найменше серед жінок, які не перебувають у стосунках (9,1%); найбільше досліджуваних, які «дуже часто» відчувають сумний настрій, є серед чоловіків, які не перебувають у стосунках (9,1%), а найменше – серед жінок, які перебувають у стосунках (4,0%); найбільше досліджуваних, які «часто» відчувають сумний настрій,

Таблиця 9

**Результати дослідження відповідей респондентів різної статі на питання
«Як часто Ви відчуваєте сумний настрій?»**

Питання до респондентів		Стать і загальний результат розподілу щодо питання (у %)	
Як часто Ви відчуваєте сумний настрій?	Варіанти відповідей	Чоловіки	Жінки
	Ніколи	17,9**	12,7**
	Рідко	34**	29,5**
	Інколи	31,5**	33,8**
	Часто	10,4**	19,1**
	Дуже часто	5,9**	4,8**

** $p \leq 0,01$.

є серед жінок, які не перебувають у стосунках (20,9%), а найменше – серед чоловіків, які перебувають у стосунках (9,7%); найбільше респондентів, які «інколи» відчують сумний настрій, є серед чоловіків, які не перебувають у стосунках (40,9%), а найменше – теж серед чоловіків, які перебувають у стосунках (28,7%) (таблиця 10).

Установлено відмінності в оцінці сумного настрою досліджуваних віком від 18–35 років, які перебувають і не перебувають у стосунках, а саме: «ніколи» не відчувають сумного настрою 7,4% досліджуваних, які перебувають у стосунках, та 9,0% досліджуваних, які не перебувають у стосунках; «рідко» сумний настрій відчувають 2,3% досліджуваних, які перебувають у стосунках, та 22,5% досліджуваних, які не перебувають

у стосунках; «інколи» сумний настрій відчувають 34,3% досліджуваних, які перебувають у стосунках, та 43,8%, які не перебувають у стосунках; «часто» сумний настрій буває в 13,9% досліджуваних, які перебувають у стосунках, та 16,9% досліджуваних, які не перебувають у стосунках; «дуже часто» сумний настрій відчувають 2% досліджуваних, які перебувають у стосунках, та 7,9% досліджуваних, які не перебувають у стосунках. Не встановлено статистично значущих відмінностей між досліджуваними віком 35 і старше, які перебувають або не перебувають у стосунках, і їхнім відчуттям сумного настрою (таблиця 11).

Не встановлено статистично значущих відмінностей між віком, оцінкою своїх стосунків і сумним настроєм досліджуваних. Не встанов-

Таблиця 10

**Аналіз відповідей респондентів різної статі, які перебувають або не перебувають у стосунках,
на питання «Як часто у Вас буває сумний настрій?»**

Питання до респондентів		Стать (у %)			
Як часто у Вас буває сумний настрій?	Варіанти відповідей	Чоловіки		Жінки	
		перебувають у стосунках	не перебувають у стосунках	перебувають у стосунках	не перебувають у стосунках
	Ніколи	20,2	10,9	14,6	9,1
	Рідко	36,3	26,4	27,2	34,2
	Інколи	28,7	40,9	35,8	29,9
	Часто	9,7	12,7	18,3	20,9
	Дуже часто	4,8	9,1	4,0	5,9

Таблиця 11

**Аналіз відповідей респондентів, які перебувають або не перебувають у стосунках, на питання
«Як часто у Вас буває сумний настрій?»**

Питання до респондентів «Як часто у Вас буває сумний настрій?»		Наявність або відсутність партнера (результати у %)	
Вік	Варіанти відповідей	Перебувають у стосунках	Не перебувають у стосунках
18–35	Ніколи	7,4**	9,0**
	Рідко	32,3**	22,5**
	Інколи	34,3**	43,8**
	Часто	13,9**	16,9**
	Дуже часто	2,0**	7,9**

** $p \leq 0,01$.

лено статистично значущих відмінностей між статтю досліджуваних, їхньою оцінкою стосунків і сумним настроєм, але на рівні описової статистики проаналізуємо результати, що представлені в таблиці 12.

Серед досліджуваних чоловічої статі «дуже часто» відчувають сумний настрій 6,5% досліджуваних, які оцінюють свої стосунки як «дуже хороші», 1% і 0% досліджуваних, які оцінюють свої стосунки як «скоріше хороші» та «погані».

Таблиця 12

Аналіз відповідей респондентів різної статі та з різною оцінкою власних стосунків з партнером на питання «Як часто у Вас буває сумний настрій?»

Питання до респондентів «Як часто у Вас буває сумний настрій?»		Рівні оцінки своїх стосунків з партнером (результати у %)		
Стать	Варіанти відповідей	Дуже хороші	Скоріше хороші	Погані
Чоловіки	Ніколи	21,8	16,2	25,0
	Рідко	35,2	40,4	25,0
	Інколи	27,8	29,3	50,0
	Часто	8,3	13,1	00
	Дуже часто	6,5	1,0	00
Жінки	Ніколи	18	8,4	6,7
	Рідко	25,7	28,0	46,7
	Інколи	36,3	37,4	13,3
	Часто	16,7	21,5	26,7
	Дуже часто	3,3	4,7	6,7

Серед досліджуваних жіночої статі «дуже часто» відчувають сумний настрій 6,7% досліджуваних, які оцінюють свої стосунки як «погані», 3,3% і 4,7% досліджуваних, які оцінюють свої стосунки як «скоріше хороші» та «погані» (див. таблицю 12).

З результатів описової статистики, що представлені в таблиці 12, можна припустити гіпотезу для подальших досліджень, що сумний настрій у досліджуваних чоловічої статі менше пов'язаний із задоволеністю стосунками, ніж у досліджуваних жіночої статі.

Висновки і перспективи подальших розробок у напрямку дослідження. Результати проведеного дослідження показують, що частіше можуть відчувати себе безпорадними досліджувані, які не мають партнера, ніж ті, які мають партнера. Разом із тим до категорії населення, які не мають партнера, належать найменш соціально захищені категорії населення, а саме пенсіонери та молодь.

Не встановлено взаємозв'язку між рівнем задоволеності власними стосунками й відчуттям безпорадності. Установлено відмінності між відчуттям власної безпорадності й статтю досліджуваних, а саме: жінки мають дещо вищий рівень відчуття безпорадності, ніж чоловіки, але чоловіки та жінки, які не перебувають у стосунках, частіше відчувають себе безпорадними, ніж чоловіки та жінки, які перебувають у стосунках.

Чоловіки віком старше 51 року частіше, ніж чоловіки молодшого віку, відчувають власну безпорадність, а в досліджуваних жіночої статі не

встановлено відмінностей щодо відчуття власної безпорадності залежно від їхнього віку. Можна припустити, що для досліджуваних чоловічої статі відчуття безпорадності більше, ніж для досліджуваних жіночої статі, пов'язано з утратою соціального положення, статусу (що пов'язано із виходом на пенсію), фізичних можливостей, хвороб.

Не встановлено статистично значущих відмінностей між досліджуваними, які перебувають або не перебувають у стосунках, і переживанням сумного настрою. Натомість установлено відмінності між статтю досліджуваних і переживанням сумного настрою. Дослідження сумного настрою показує, що загалом жінки частіше відчувають сумний настрій, але в категорії «дуже часто» більше присутні досліджувані чоловічої статі. Отримані результати можуть бути пов'язані з тим, що в країні триває війна, і саме на чоловіків лягає найбільше обов'язку за безпеку країни.

Порівняння результатів відчуття безпорадності й сумного настрою дають можливість зробити висновок, що досліджувані скоріше скажуть, що мають сумний настрій, ніж те, що вони відчувають власну безпорадність. Можливо це пов'язано з тим, що визнання власної безпорадності більше супроводжується переживанням сорому, ніж переживання сумного настрою. Крім того, настрої є емоціями, які швидко змінюються, тому сумний настрій менш «небезпечно» переживати, ніж відчуття власної безпорадності, адже це може бути більш тривалий стан, який впливає на подальші

дії та прийняття рішень, розвиток депресії й тривоги.

Не встановлено статистично значущих відмінностей між відчуттям сумного настрою досліджуваними різної статі, які перебувають або не перебувають у стосунках, а також між досліджуваними різної статі та їхнім рівнем задоволеності стосунками.

Установлено відмінності між переживанням сумного настрою досліджуваних віком від 18–35 років, які перебувають або не перебувають

у стосунках, а саме «часто» або «дуже часто» сумний настрій більше переживають досліджувані, які не перебувають у стосунках. Це свідчить, що для молоді сумний настрій може бути більше пов'язаний із їхнім перебуванням у стосунках, ніж для інших вікових категорій населення.

Перспективи подальшого дослідження полягають у більш детальному дослідженні настрою та емоційного фону громадян України в час війни й після її завершення, а також ролі стосунків у гармонізації загального емоційного фону в країні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Maier S. F., Seligman M. E. Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*. 2016. № 123 (4). P. 349–367. <https://doi.org/10.1037/rev0000033>.
2. Erica I., Hamilton, Guo, X., Dadabhai, S., Panchia, R., Ogendo, A., Reynolds, D., Chen, Y., & Sandfort, T. G. M. Stigma and other correlates of self-esteem and depression in cisgender men and transfeminine persons with hiv who have sex with men in kenya, malawi, and south africa (hptn 075). *AIDS Care*. Advance online publication. 2025. <https://doi.org/10.1080/09540121.2025.2488874>.
3. Hiroto D. S. Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*. 1974. № 102(2). P. 187–193. <https://doi.org/10.1037/h0035910>.
4. Копчинська О. О. Внутрішня суперечність психіки та навчена безпорадність як причини відмови від самоактуалізації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. Ужгород : Гельветика, 2024. Вип. 1. С. 80–85.
5. Чистовська Ю. Ю. Психологія навченої безпорадності особистості в клініці психосоматичних захворювань. *Ottawa: Accent Graphics Communications & Publishing*. Glasgow : SSPISML, 2021. 283 с.
6. Терещенко К. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 34(1). P. 125–133. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>.
7. Кравцова А. Безпорадність у контрперенесенні: особливості психотерапевтичної роботи з дітьми, коли дитинство і терапія закінчуються, а війна – ні. *Український психоаналітичний журнал*. 2025. № 3.1. P. 18–25.
8. Дудник О. Набута безпорадність та депресія: особливості взаємозв'язку. *Психологічний журнал*. 2021. № 7. P. 37–45.
9. Кантарьова Н. В., Дикіна Л. В., Климець Г. В. Порушення настрою в пацієнтів із постковідним синдромом. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. P. 130–140.
10. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2024. P. 35–44.

REFERENCES

1. Maier S. F., Seligman M. E. Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123 (4). 2016. 349–367. <https://doi.org/10.1037/rev0000033>.
2. Erica I., Hamilton, Guo, X., Dadabhai, S., Panchia, R., Ogendo, A., Reynolds, D., Chen, Y., & Sandfort, T. G. M. Stigma and other correlates of self-esteem and depression in cisgender men and transfeminine persons with hiv who have sex with men in kenya, malawi, and south africa (hptn 075). *AIDS Care*. Advance online publication. 2025. <https://doi.org/10.1080/09540121.2025.2488874>.
3. Hiroto D. S. Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102(2). 1974. 187–193. <https://doi.org/10.1037/h0035910>.
4. Kopchynsjka O. O. (2024) Vnutrishnja superechnistj psykhiky ta navchena bezporadnistj jak prychyny vidmovy vid samoaktualizaciji. [Internal conflict of the psyche and learned helplessness as causes of refusal of self-actualization]. *Uzhghorod: Gheljvetyka* [in Ukrainian].
5. Chystovsjka J. J. (2021) Psykhologhija navchenoji bezporadnosti osobystosti v klinici psykhosomatychnykh zakhvorjuvanj. [The psychology of learned helplessness of the personality in the clinic of psychosomatic diseases]. *Glasgow: SSPISML* [in Ukrainian].

6. Tereshhenko K. (2025) Sub'ektyvne blaghopoluchchja osobystosti ta jogho pidtrymka v umovakh nevyznachenosti. [Subjective well-being of the individual and its support under conditions of uncertainty]. Orghanizacijna psykholohija. Ekonomchna psykholohija [in Ukrainian].
7. Kravcova A. (2025) Bezoradnistj u kontrperenesenni: osoblyvosti psykhoterapevtychnoji roboty z ditjmy, koly dytynstvo i terapija zakinchujutjsja, a vijna – ni. [Hopelessness in countertransference: features of psychotherapeutic work with children when childhood and therapy end, but the war does not]. Ukrajinsjkyj psykhoanalychnyj zhurnal [in Ukrainian].
8. Dudnyk O. (2021) Nabuta bezporadnistj ta depresija: osoblyvosti vzajemozv'jazku. [Acquired helplessness and depression: features of the interrelationship]. Psykholohichnyj zhurnal [in Ukrainian].
9. Kantarjova N., Dykina L., Klymecj Gh. (2024) Porushennja nastroju v pacijentiv iz postkovidnym syndromom. [Mood disorders in patients with post-COVID syndrome]. Psykholohija ta socialjna robota [in Ukrainian].
10. Popeljushko R., Vovnjanko Ju. (2024). Doslidzhennja psykholohichnogho blaghopoluchchja ukrajinsjkoji molodi v umovakh nevyznachenosti. [Research on the psychological well-being of Ukrainian youth under conditions of uncertainty]. Naukovyj chasopys UDU imeni Mykhajla Draghomanova [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 28.09.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.10.2025
Дата публікації: 28.11.2025