

Міністерство освіти і науки України  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Кафедра психології

«До захисту допускаю»

завідувач кафедри психології,

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ М. САВЧИН «    » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ  
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Спеціальність 053 «Психологія»**

**Освітня програма: «Практична психологія»**

Бакалаврська робота

на здобуття кваліфікації – бакалавр психології

за спеціалізацією «Практична психологія»

**Автор роботи: Строцьк Марта Олегівна \_\_\_\_\_**

**Науковий керівник: кандидат психолог. наук,**

**доцент Дуб Віра Григорівна \_\_\_\_\_**

**Дрогобич, 2026**

Захист бакалаврської роботи

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ  
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Оцінка за стобальною шкалою: \_\_\_\_\_

Оцінка за національною чотирибальною шкалою: \_\_\_\_\_

Коротка мотивація захисту:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ Голова ЕК \_\_\_\_\_

дата

підпис

прізвище, ім'я

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

підпис

прізвище, ім'я

## Анотація

У бакалаврській роботі досліджено взаємозв'язок життєстійкості та тривожності студентів в умовах війни як актуальну проблему сучасної психологічної науки. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення феноменів життєстійкості, тривожності та особливостей їх прояву в юнацькому віці в умовах соціальної нестабільності. Визначено основні психологічні чинники, що впливають на рівень тривожності студентської молоді під час воєнних подій. Особливу увагу приділено ролі життєстійкості як внутрішнього ресурсу особистості, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та адаптації до кризових умов.

Емпірично досліджено особливості взаємозв'язку між показниками життєстійкості та рівнем тривожності у студентів. Встановлено, що вищий рівень пов'язаний зі зниженням проявів ситуативної та особистісної тривожності.

Запропоновано напрями та методи підвищення життєстійкості особистості в системі профілактики тривожності в час війни.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки психологічних програм підтримки студентської молоді в умовах війни.

*Ключові слова:* тривожність, життєстійкість, студенти, напрями та методи підвищення життєстійкості

## **Summary**

The bachelor's thesis investigates the relationship between resilience and anxiety of students in wartime as a pressing problem of modern psychological science. Theoretical approaches to studying the phenomena of resilience, anxiety and the features of their manifestation in adolescence in conditions of social instability are analyzed. The main psychological factors influencing the level of anxiety of students during wartime events are identified. Particular attention is paid to the role of resilience as an internal resource of the individual, which contributes to the effective overcoming of stressful situations and adaptation to crisis conditions.

The features of the relationship between resilience indicators and the level of anxiety in students are empirically investigated. It was established that a higher level is associated with a decrease in the manifestations of situational and personal anxiety.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the results of the study to develop psychological programs to support students in wartime.

Keywords: anxiety, resilience, students, directions and methods of increasing resilience

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Поняття структури та особливостей життєстійкості у психологічних теоріях та концепціях .....	9
1.2. Психологічні особливості тривожності особистості в умовах війни.....	15
1.3. Психологічні механізми взаємодії життєстійкості та тривожності в процесі адаптації до воєнних загроз.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	26
2.1. Опис вибірки та методик емпіричного дослідження .....	26
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
3.1. Ресурси життєстійкості особистості .....	41
3.2. Напрями та методи підвищення життєстійкості особистості в системі профілактики тривожності в час війни.....	44
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні виклики для психіки кожної людини, перетворивши хронічний стрес на нову та болючу норму щоденного існування.

Тривожність у цих умовах виступає природною реакцією на тотальну невизначеність, постійну загрозу життю та втрату звичних опор, які раніше здавалися непохитними. Проте, надмірний рівень тривоги, що триває довгий час, неминуче призводить до виснаження когнітивних ресурсів, депресивних станів та складних психосоматичних розладів.

Саме тому концепт життєстійкості стає ключовим психологічним механізмом, що дозволяє особистості не лише «вистояти», а й ефективно адаптуватися до екстремальних умов. Життєстійкість виступає потужним внутрішнім буфером, який суттєво пом'якшує руйнівний вплив тривоги на повсякденне соціальне та професійне функціонування.

В умовах війни важливо розуміти динаміку взаємодії цих двох конструкторів, щоб з'ясувати, чи здатна висока життєстійкість радикально знижувати рівень тривоги. Глибоке дослідження цього зв'язку дозволяє вчасно виявляти найбільш вразливі групи ризику серед цивільного населення, волонтерів та військовослужбовців.

Актуальність теми також зумовлена гострою необхідністю розробки дієвих програм психологічної підтримки, які базуються виключно на доказових методах та перевірених даних. Розуміння внутрішніх механізмів резильєнтності допомагає фахівцям трансформувати колективний травматичний досвід у позитивне посттравматичне зростання.

Велика кількість внутрішньо переміщених осіб сьогодні потребує специфічних підходів до стабілізації емоційного стану через активний розвиток компонентів життєстійкості. Тривала соціально-економічна нестабільність та загрози енергетичній системі лише підсилюють потребу в психологічній самодопомоги та стійкості громадян.

Державна політика у сфері ментального здоров'я, зокрема загальнонаціональні ініціативи, потребує глибокого теоретичного підґрунтя для впровадження ефективних інтервенцій. Вивчення взаємозв'язку тривожності та життєстійкості дозволяє запобігти тотальному професійному вигоранню тих, хто працює на межі людських можливостей.

Цілеспрямоване виховання життєстійкості у сучасної молоді є головною запорукою швидкого відновлення людського капіталу у складний повоєнний період. Кожен успішний випадок подолання деструктивної тривоги через активацію внутрішньої стійкості є надзвичайно цінним внеском у світову психологічну скарбницю. Актуальність підсилюється необхідністю надання якісної психологічної допомоги в умовах обмеженого часу, фінансових та людських ресурсів.

**Метою роботи** є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем життєстійкості особистості та особливостями прояву її тривожності в специфічних умовах воєнного стану, а також визначення ролі життєстійкості як ресурсу психологічної адаптації.

Для досягнення мети поставлено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз основних підходів до вивчення феноменів «життєстійкість» та «тривожність» у сучасній психологічній науці.
2. Розкрити зміст та структуру життєстійкості та тривожності як характеристик особистості, що впливають на ментальне здоров'я.
3. Емпірично дослідити зв'язки між компонентами життєстійкості та показниками тривожності особистості.
4. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження програм розвитку життєстійкості як методу профілактики та корекції надмірної тривожності.

**Об'єктом дослідження** є життєстійкість та тривожність особистості.

**Предметом дослідження** є взаємозв'язок життєстійкості та тривожності особистості в умовах війни.

**Теоретико-методологічна база дослідження.** Наукові розробки, присвячені вивченню життєстійкості знаходимо у працях М. Брау, Р.Г. Харві, Дж.Л. Лу, С.Р. Мадді, С. Кобейса, К.М. Новак, М. Персіко, Р.Дж. Урсано, К.М. Райт, а дослідження тривожності особистості зустрічаємо в наукових працях таких дослідників. Як Ч. Спілбергер, Р. Мей, К. Роджерс, С. Блатт. Т. Титаренко, В. Панок.

**Методи та методики дослідження.** У процесі досягнення мети дослідження використано теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення) та методи емпіричного дослідження (психодіагностичні методики), а також методи статистичної обробки даних. Основними психодіагностичними методиками використаними в ході дослідження є Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Р. П. Снайт), шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер – Ю.Л. Ханін), шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale – IES-R) та тест життєстійкості» С. Мадді.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні та розширенні наукових уявлень про механізми психологічної адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності через характер взаємозв'язку між життєстійкістю та тривожністю в умовах тривалого воєнного конфлікту.

**Практичне значення дослідження** визначається можливістю безпосереднього впровадження отриманих результатів у діяльність психологічних служб, медичних установ та волонтерських організацій, а саме на підставі отриманих результатів розробки та впровадження програм психологічної корекції та тренінгів, спрямованих на розвиток життєстійкості як основного інструменту зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

## 1.1. Поняття структури та особливостей життєстійкості у психологічних теоріях та концепціях

У сучасній психологічній науці поняття життєстійкості розглядається через призму фундаментальних властивостей особистості, що визначають її здатність ефективно долати інтенсивні зовнішні та внутрішні виклики. Особливого значення цей феномен набуває в ситуаціях, які виходять за межі повсякденного досвіду, де життєстійкість постає як інтегральна спроможність людини чинити опір деструктивним впливам агресивного середовища. Постійне ускладнення соціальних умов та глобальні зміни сьогодення зумовлюють безперервне оновлення наукових підходів до вивчення цієї проблеми.

Фундаментальною у вивченні даного явища є концепція С. Мадді та С. Кобейса [34]. Автори визначають життєстійкість як особливий спосіб подолання онтологічної тривоги, що виникає в процесі прийняття відповідальних рішень щодо власного майбутнього. У цьому контексті життєстійкість постає як цілісна система психологічних установок, що забезпечують стабільність особистості та створюють умови для успішного протистояння зовнішній агресії.

Згідно з концепцією С. Мадді, структура життєстійкості включає три взаємопов'язані компоненти:

Залученість (Commitment). Внутрішнє переконання особистості в тому, що активна участь у подіях дає шанс знайти сенс і цінність у будь-якій ситуації. Високий рівень залученості дозволяє отримувати задоволення від діяльності, тоді як низький — веде до відчуття ізоляції та відчуженості. Формування цієї установки значною мірою базується на системі сімейної підтримки та прийняття.

Контроль (Control). Віра у власну здатність впливати на життєві обставини, навіть за відсутності гарантій успіху. Особистість із розвиненим почуттям контролю відчуває себе суб'єктом власного життя, самостійно обираючи шлях і методи діяльності. Дефіцит цієї установки породжує почуття безпорадності, тому для її розвитку важливо стимулювати ініціативу та поступове ускладнення розв'язуваних завдань.

Прийняття ризику (Challenge). Сприйняття будь-яких подій (як позитивних, так і негативних) як джерела унікального досвіду, необхідного для розвитку. Така установка стимулює людину до дії всупереч невизначеності, оскільки прагнення до комфорту та безпеки розглядається як чинник, що обмежує повноцінність буття [35].

У концепції С. Мадді життєстійкість розглядається не лише як система внутрішніх переконань, а й як динамічний процес, що охоплює п'ять захисних механізмів. Вони мінімізують негативний вплив стресу на здоров'я та продуктивність діяльності:

Когнітивна оцінка: нівелювання стресогенності подій через призму залученості, контролю та готовності до ризику.

Поведінкова активність: формування мотивації до трансформаційного подолання труднощів та використання адаптивних копінг-стратегій.

Фізіологічний захист: активізація імунної відповіді завдяки загальній психофізичній мобілізації.

Саногенна поведінка: свідоме ставлення до здоров'я та впровадження оздоровчих практик.

Соціальна взаємодія: залучення якісної зовнішньої підтримки завдяки розвиненим навичкам комунікації.

Теоретичні положення С. Мадді мають високу практичну цінність, оскільки розглядають життєстійкість як динамічний внутрішній ресурс, що піддається вдосконаленню. Узагальнення численних наукових праць дозволяє виокремити три ключові аспекти цього феномена: він є внутрішнім ресурсом

особистості, її пластичною властивістю, що здатна до розвитку, та базовим механізмом адаптації до мінливої реальності.

Водночас у контексті воєнного стану та загострення зовнішніх загроз структура життєстійкості може трансформуватися. В умовах війни цей конструкт включає специфічні елементи: мобілізацію усіх здатностей для відсічі загрозам, пошук нових особистісних якостей для виживання та успішне пристосування до умов переходу від миру до воєнного часу.

На противагу класичному підходу, існують концепції, орієнтовані на ситуації, які неможливо змінити. У таких випадках процес «переживання» криз базується на наступних установах:

Смирення як усвідомлене прийняття неминучих обставин, яке не є пасивністю, а відмовою від безглуздої боротьби з фактами, що часто підкріплюється духовною стійкістю або релігійною вірою.

Безумовне прийняття себе – внутрішня обіцянку не здаватися за жодних обставин, звільнення від почуття провини та формування здорової самооцінки.

Пошук натхнення –переключення уваги на творчість, значущі стосунки або улюблену справу, що дає сили відчувати власну цінність навіть у деструктивних умовах [11].

Аналіз історичних подій та воєнних конфліктів дозволяє стверджувати, що рівень життєстійкості не є константним показником і може варіюватися від повної безпорадності та жертвності до виняткового героїзму. В екстремальних ситуаціях життєстійкість особистості, сформована у межах «нормального» життя, зазнає суттєвої трансформації. Цей процес супроводжується докорінною перебудовою психологічних ресурсів та мобілізацією особистісних властивостей, необхідних для протидії об'єктивним загрозам існуванню.

У контексті суб'єктного підходу доцільно виокремити активність як базову складову структури життєстійкості. На противагу пасивності, активна життєва позиція надає індивіду можливість не лише адаптуватися до змін, а й

цілеспрямовано впливати на власну долю та оточуюче середовище. Саме суб'єктна активність виступає тим механізмом, який дозволяє нівелювати внутрішнє напруження та зберігати цілісність особистості під тиском стресорів.

Хоча С. Мадді наголошував на тому, що життєстійкість та її компоненти закладаються переважно у дитячому віці, сучасні реалії доводять можливість її інтенсивного розвитку та актуалізації і у дорослому періоді. Зокрема, під впливом екстремальних умов життєва позиція суб'єкта може різко активізуватися під тиском зовнішніх чинників. Це свідчить про наявність прихованих резервів особистості, які виявляються лише в моменти реальної загрози життю, стимулюючи прояви волі та активності [35].

Ще однією фундаментальною характеристикою феномену, що аналізується, є психологічна стійкість. Вона забезпечує послідовність та надійність поведінки людини як у звичайних, так і у критичних обставинах. Натомість нестійкість провокує неорганізованість та хаотичність дій, що в умовах війни може становити небезпеку не лише для самої особистості, а й для її оточення.

Варто зауважити, що в умовах сучасного цивілізаційного прогресу спостерігається специфічна тенденція до зниження загального рівня психологічної стійкості населення. Досягнення цивілізації, які забезпечують високий рівень комфорту, нерідко дозволяють індивіду вести пасивний, «маскований» спосіб життя, уникаючи відповідальності за власні рішення. Такий «розм'якшувальний» вплив комфортного середовища призводить до того, що активність та стійкість стають дефіцитарними рисами, притаманними лише окремим особистостям, здатним зберігати внутрішній стрижень всупереч заспокійливим ефектам соціального добробуту [4].

Таким чином, структура життєстійкості в умовах війни визначається не лише заданими з дитинства параметрами, а й здатністю особистості до динамічної самообілізації, переходу від пасивного спостереження до

активного супротиву та збереження стійкості перед обличчям непередбачуваних загроз.

У психологічному контексті життестійкість можна інтерпретувати як фундаментальну здатність людини до «самоподолання». Ключовою суб'єктною складовою цього процесу є глибока переконаність особистості у власній спроможності опанувати стресову ситуацію та її внутрішня готовність до змін. Така установка виступає додатковим ресурсом, що нейтралізує деструктивний вплив зовнішніх чинників і спрямовує зусилля індивіда на збереження та відновлення власного благополуччя [5].

Важливою якісною характеристикою життестійкості є адаптивність – здатність гнучко пристосовуватися до змінних умов. Оскільки життя особистості складається з безперервного ланцюга виборів, успішність подолання криз залежить не лише від інстинктивних реакцій, а й від рівня самосвідомості, відповідальності та наявності спеціальних знань. Відсутність вольової регуляції та дефіцит навичок подолання стресу роблять процес прийняття рішень надзвичайно складним. За пасивної життєвої позиції людина наважується на зміни лише під тиском критичних обставин або примусу, що нерідко має негативні наслідки для психіки.

Роль компонента контролю у структурі життестійкості полягає у забезпеченні активної суб'єктної позиції. Індивід, наділений цією якістю, здатний самостійно обирати свій шлях і впливати на результати власної діяльності, не піддаючись сліпому тиску обставин. На противагу цьому, стан безпорадності призводить до вичікувальної, пасивної поведінки, де вибір особистості замінюється випадковим збігом подій [7].

У свою чергу, прийняття ризику (виклику) стимулює навички саморегуляції та впевненість у правильності своїх дій. Особистість, яка свідомо йде на ризик всупереч звичним стандартам безпеки, здобуває унікальний досвід, що загартовує її перед майбутніми викликами. Уникнення ризиків та обмеженість лише наявним досвідом звужують адаптаційний

потенціал людини, роблячи її життя вразливим до будь-яких непередбачуваних змін.

Варто наголосити, що всі суб'єктні компоненти життєстійкості спрямовані на збереження гомеостазу – душевного та фізичного спокою. У світі, де цивілізаційні процеси дедалі частіше провокують критичні ситуації, життєстійкість стає активною ланкою між внутрішнім світом індивіда та агресивним середовищем.

Сучасні дослідження дозволяють виокремити й нові складові цього феномену:

Суб'єктна успішність – здатність особистості демонструвати ефективність як у повсякденній, так і в екстремальній діяльності. Це не лише результат професійної компетентності, а й важливий чинник психоемоційної стабільності, що зміцнює опірність зовнішнім обставинам.

Соціальний інтерес та толерантність на противагу індивідуалістичним аспектам життєстійкості, цей компонент передбачає врахування соціальних інтересів та суспільно-активну позицію. Взаємодія з оточенням та розвиток громадського інтересу створюють додаткову систему підтримки, яка допомагає колективно долати стресові ситуації [7].

Життєстійкість є фундаментальним особистісним ресурсом, необхідним для подолання кризових ситуацій та підтримання психоемоційної стабільності. Дана властивість виступає базовим внутрішнім потенціалом, що забезпечує збереження рівноваги та адаптацію до складних життєвих обставин.

За визначенням С. Кравчук, життєстійкість виступає ключовим чинником психологічної пружності індивіда. Ця властивість забезпечує ефективне подолання стресу та слугує індикатором загального ментального благополуччя. Дослідник підкреслює, що життєстійкість є комплексним психологічним феноменом, який функціонує як система переконань, що забезпечує готовність особистості до управління складними процесами.

На думку О. Чиханцової, структуру життєстійкості особистості слід розширити такими особистісними параметрами, як: цілі, цінності, смисли, самоствавлення, автономія, мотивація самореалізації. О. Чиханцова стверджує, що життєстійкість – один із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундамент її особистісних рис. Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, що разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості [16]. Науковець вказує, що життєстійкість визначають як: психологічний феномен, ресурс, особистісну властивість, психологічну властивість, інтегральну здатність, інтегральне особистісне утворення.

В. Предко зазначає, що життєстійкість активізує потреби людини в підтриманні фізичного, психологічного, соціального здоров'я, є психологічною настановою, яка надає життю цінності та смислу, допомагає інтегрувати минулий досвід у теперішній, зберігаючи внутрішню збалансованість; управляти полярними зовнішніми та внутрішніми впливами. Учений зауважує, що життєстійкість існує на трьох рівнях:

психофізіологічному (оптимальні реакції на стрес);

соціально-психологічному (ефективне саморегулювання);

особистісно-смісловому (осмисленість і позитивне світовідчуття).

Отже, життєстійкість особистості є багатогранною системою, що поєднує індивідуально-вольові якості з соціальною відповідальністю, забезпечуючи не лише виживання, а й успішний розвиток людини в умовах глобальних викликів сучасності.

## **1.2. Психологічні особливості тривожності особистості в умовах війни**

Стан тривоги є необхідним елементом життєдіяльності, оскільки він виконує фундаментальну функцію сигналу про небезпеку. Завдяки цій емоції

людина здатна передбачати потенційні загрози та вчасно активувати внутрішні резерви організму для реагування.

У нормі тривога пропорційна реальній ситуації, має обмежену тривалість і не призводить до серйозних порушень функціонування. Проте при високому рівні тривожності реакції стають легшими, що підвищує чутливість до будь-яких подразників.

Тривога перетворюється на патологічну, коли вона стає стійкою, непропорційною обставинам і зберігається навіть за відсутності об'єктивних причин. Патологічний стан виснажує людину, порушує механізми адаптації та може трансформуватися у психічні розлади. Важливо розуміти, що тривога – це природне почуття, з яким народжуються всі люди, хоча і з різними стартовими рівнями. Індивідуальний рівень тривожності формується під впливом генетичних факторів, самооцінки та раннього дитячого досвіду [15].

3. Фройд трактував тривогу як фізіологічну відповідь, що попереджає особистість про внутрішні заборонені імпульси або страх втрати. А. Адлер пов'язував тривожність із невротичним розвитком, спричиненим дитячими переживаннями, такими як надмірна опіка або ігнорування. П. Тілліх розмежовував страх, що має конкретний об'єкт, та тривогу як стан повної відсутності точок опори перед невідомим. К. Хорні ввела поняття «корінної тривоги», пов'язаної з почуттям самотності та беззахисності через дефіцит емоційного зв'язку з батьками. Вона також виокремлювала фізіологічний тип тривоги, зумовлений біологічними потребами, та психологічний, пов'язаний із образом «Я». Г. Салліван аналізував тривогу з психосоматичної позиції, вказуючи на м'язове напруження як відповідь організму на стрес. Е. Фромм бачив причину тривоги у відчуженні людини та її безсиллі перед світом, пропонуючи любов як засіб подолання ізоляції. Дж. Келлі розглядав тривогу як результат когнітивної нездатності індивіда спрогнозувати майбутні події через брак досвіду. Отже, тривожність є багатогранним феноменом, що

поєднує біологічні механізми виживання та складні психосоціальні конструкції [29].

Визначення межі між адаптивною та деструктивною тривогою є ключовим для збереження ментального здоров'я. Різні психологічні школи підкреслюють важливість як індивідуального розвитку, так і соціального контексту у формуванні цього стану. Розуміння природи тривоги дозволяє ефективніше використовувати її як ресурс і вчасно корегувати її патологічні прояви.

Ескалація тривожності в період збройних конфліктів характеризується специфічною динамікою, що зумовлена екстремальними викликами та інтенсивними стресогенними чинниками. Війна докорінно трансформує повсякденну реальність, інтегруючи в неї хронічне відчуття небезпеки та тотальну невизначеність, що стає підґрунтям для формування стійких тривожних станів.

Тривожність під час війни є закономірною адаптивною та захисною реакцією психіки на хронічну загрозу життю, невизначеність майбутнього та руйнування звичного укладу існування. Вона поєднує в собі ознаки нормального (ситуативного) біологічного страху та патологічних (хронічних) станів, які суттєво виснажують внутрішні ресурси людини.

Важливими особливостями тривожності під час війни є:

Перехід ситуативної тривоги в особистісну: постійна загроза обстрілів чи втрати житла трансформує тимчасову реакцію на небезпеку у стійку рису характеру, коли людина сприймає весь навколишній світ як ворожий.

Хронічна невизначеність майбутнього: неможливість довгострокового планування руйнує базове почуття безпеки, провокуючи постійний страх перед завтрашнім днем.

Ефект інформаційного навантаження: безперервне споживання негативних новин та моніторинг каналів оповіщення створюють «ілюзію контролю», але насправді лише посилюють емоційну напругу та підживлюють паніку.

«Провина вцілілого»: специфічний прояв тривожності, за якого люди у відносній безпеці відчують гостру провину та занепокоєння через те, що вони страждають менше за інших чи перебувають далеко від зони бойових дій.

Сепараційна тривога: надважкі переживання та нав'язливий страх втрати або тривалої розлуки з близькими людьми (партнерами, дітьми, батьками).

Трансформація в хронічний стрес: тривога перестає бути реакцією на безпосередню небезпеку та стає фоновим станом через невизначеність майбутнього і постійний інформаційний тиск.

Змішані емоційні стани: підвищена тривожність часто супроводжується «синдромом вцілілого» (провиною за те, що ви у відносній безпеці), апатією або агресією, які виникають як захисні реакції психіки.

Соматичні прояви: хронічна тривога б'є по фізичному здоров'ю, викликаючи безсоння, м'язові затискачі, головний біль, тахікардію та розлади травлення.

Порушення когнітивних функцій: високий рівень тривоги блокує здатність до концентрації уваги, критичного мислення та прийняття зважених рішень.

Серед домінуючих факторів, що детермінують виникнення тривоги в цей період, слід виділити такі:

Перманентна загроза життю: неперервний ризик фізичного ушкодження, страх смерті або каліцтва (як власного, так і близьких осіб) виступає базовим тригером інтенсивної тривоги, що часто переростає у клінічні тривожні розлади.

Травматизація досвіду: екстремальні події, зокрема загибель рідних, примусова сепарація чи втрата житла, спричиняють глибокі психологічні травми, що корелюють із розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Соціальна дезорієнтація та аномія: руйнація звичного соціального порядку, стрімке погіршення умов існування та дефіцит стабільності

провокують почуття екзистенційної безпорадності, відчуження та невпевненості у майбутньому [25].

Одним із найбільш деструктивних наслідків воєнного стану є перебування особистості в стані хронічного стресу через втрату суб'єктного контролю над власним життям. Тривала експозиція загроз та неможливість прогнозування майбутнього виснажують адаптаційні механізми психіки, створюючи стан глибокої нестабільності. Невизначеність щодо тривалості конфлікту та його наслідків позбавляє людину життєвих перспектив, що посилює емоційне напруження.

Суттєвим чинником психологічної незахищеності виступає загроза втрати дому, яка має не лише матеріальний, а й глибинний символічний аспект, руйнуючи відчуття «базової безпеки». Економічна криза, безробіття та різке зниження рівня доходів лише масштабують занепокоєння щодо виживання.

Важливо підкреслити, що страх в умовах сучасної війни має дифузний характер: він охоплює як безпосередніх учасників бойових дій, так і цивільне населення в тилу, яке потерпає від ракетних обстрілів та агресивних інформаційних атак. Психологічний тиск посилюється через інформаційний вакуум або тривожні звістки про близьких, неможливість забезпечити їхню безпеку чи надати допомогу. Синергія цих факторів призводить до розвитку складного хронічного стресу, який послідовно проходить через кілька стадій дезадаптації [32].

Хронічний стрес воєнного часу зумовлює широкий спектр негативних наслідків, які варіюються від когнітивних порушень (проблеми з пам'яттю, концентрацією) до глибоких емоційних розладів. Типовими проявами є деструкція сну та апетиту, виникнення інтрузій (нав'язливих спогадів), агедонія (втрата здатності відчувати радість), емоційне заціпеніння та феномен «скороченого майбутнього» – втрата життєвих орієнтирів і смислу буття.

Центральне місце у генезі воєнної тривоги посідає бойова психічна травма. Її виникнення детерміноване безпосередньою загрозою фізичному існуванню та досвідом спостереження за загибеллю або пораненням інших. У клінічній практиці виокремлюють два типи розвитку такої травми: швидке реагування проявляється миттєво у формі реактивних станів – від ступору та заціпеніння до рухового збудження, панічних втеч чи дезорієнтації [28].

Можливі тимчасові психогенні порушення сенсорних систем (зору, слуху) та кумулятивний розвиток формується поступово під впливом тривалого, хоча й менш інтенсивного напруження. Зміни накопичуються латентно, проявляючись з часом у формі стійкої хронічної тривоги чи особистісних деформацій.

Постійне перебування в епіцентрі насильства та руйнації є передумовою розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ймовірність виникнення ПТСР залежить від синергії трьох факторів: інтенсивність та характер стресора (тривалість травматичної ситуації, її непередбачуваність та рівень психофізичного тиску (зокрема в умовах полону); індивідуальні стратегії копіngu (схильність особистості до постійної реплікації травматичного досвіду в пам'яті (румінації) підвищує ризик розладу, тоді як конструктивні механізми витіснення або переробки досвіду можуть знижувати рівень травматизації) та якість соціальної підтримки (наявність валідного соціального середовища, прийняття суспільством та доступ до професійної реабілітації є ключовими захисними чинниками, що сприяють успішній реінтеграції особистості та зниженню патологічної тривожності) [23].

Таким чином, тривожність в умовах війни трансформується зі звичайної емоційної реакції на складний психопатологічний комплекс, що потребує системного підходу до психологічної допомоги та соціального супроводу.

Тривога під час збройного конфлікту має особливо важливий вплив на здоров'я і благополуччя постраждалих, наслідком цього можуть бути:

функціональні порушення, адже знижується рівень адаптації в різних сферах життя. Це стосується професійної діяльності, міжособистісних стосунків, освіти та загального самопочуття. Люди з тривожними розладами часто відчують проблеми з концентрацією уваги, порушення сну, зміни апетиту і зниження здатності ефективно реагувати на стресові ситуації; Наслідки війни можуть призвести до посттравматичного стресового розладу, генералізованого тривожного розладу та панічних атак, симптоми яких супроводжуються нав'язливими спогадами, раптовими панічними атаками, емоційним виснаженням і загальним зниженням якості життя.

Тривога може мати виражені фізіологічні наслідки, які негативно впливають на загальний стан здоров'я, включаючи розлади травлення, серцево-судинну дисфункцію, погіршення функцій імунної системи та інші фізичні симптоми.

Розвиток тривожності детермінується комплексом психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють індивідуально-типологічні властивості особистості, специфіка життєвого досвіду, особливості когнітивної переробки інформації та стійкі поведінкові патерни.

Особистісний профіль значною мірою визначає рівень вразливості до тривожних станів:

Сензитивність: висока чутливість до стресорів зумовлює інтенсивнішу емоційну реактивність на зовнішні подразники.

Самооцінка: низький рівень самоприйняття корелює з відчуттям власної неефективності у подоланні життєвих викликів, що трансформує тривогу у стан хронічної безпорадності.

Перфекціонізм: прагнення до ідеалізованих стандартів та когнітивна установка «страху невідповідності» створюють постійне внутрішнє напруження, посилюючи емоційну лабільність [16].

Унікальність життєвого шляху кожного індивіда формує специфічні механізми емоційного реагування та адаптаційні стратегії. У процесі взаємодії

з агресивним середовищем може виникати феномен травматичного стресу – неспецифічної реакції психіки на події, інтенсивність яких перевищує наявні ресурси особистості для їх інтеграції.

Таким чином, тривожність постає не лише як емоційна реакція, а як складний результат взаємодії особистісних рис та зовнішньої травматизації, що потребує глибокого аналізу індивідуальних ресурсів подолання.

### **1.3. Психологічні механізми взаємодії життєстійкості та тривожності в процесі адаптації до воєнних загроз**

В умовах війни життєстійкість та тривожність перебувають у стані динамічної взаємодії, де перша виступає головним внутрішнім ресурсом стримування другої.

Життєстійкість функціонує як психологічний щит, що дозволяє особистості зберігати цілісність під тиском хронічного воєнного стресу. Високий рівень життєстійкості сприяє трансформації інтенсивної тривоги з деструктивного стану у конструктивну енергію для виживання. Залученість як компонент життєстійкості допомагає людині не замикатися у тривожних переживаннях, а залишатися включеною в соціальні процеси та підтримку оточуючих. Переконаність у можливості контролювати обставини суттєво знижує почуття безпорадності, яке є фундаментом патологічної тривоги. Коли особистість сприймає виклики війни як досвід для гартування, її ситуативна тривожність не переростає у стійкий особистісний розлад. Життєстійка людина здатна витримувати стан невизначеності без втрати здатності до логічного планування та прийняття рішень. Тривога в умовах війни часто сигналізує про реальну небезпеку, проте саме життєстійкість визначає, чи стане цей сигнал приводом для паніки або для чітких захисних дій. Існує зворотна кореляція: чим вищими є показники контролю та прийняття ризику, тим нижчою виявляється інтенсивність ірраціональних страхів.

Життєстійкість допомагає особистості вийти за межі фази «аларм-реакції» загального адаптаційного синдрому, запобігаючи швидкому настанню фази виснаження. Активна суб'єктна позиція, що притаманна життєстійким людям, нівелює м'язову та психічну напругу, описану в теоріях тривожності. Усвідомлене прийняття неминучих ризиків війни дозволяє знизити рівень фонові тривоги через раціоналізацію загроз.

Життєстійкість виступає модератором, який заважає травматичному досвіду перетворитися на хронічний ПТСР через зміцнення когнітивних структур. Натхнення та пошук сенсу навіть у деструктивних умовах є проявами стійкості, що знецінюють відчуття екзистенційного страху [32].

Соціальний інтерес, як складова життєстійкості, створює відчуття належності, що є потужним антидотом проти «корінної тривоги» та самотності. У людей із низькою життєстійкістю тривога часто супроводжується соматизацією та повною втратою віри у майбутнє

Натомість розвинена здатність до саморегуляції дозволяє життєстійким індивідам підтримувати емоційний гомеостаз всупереч обстрілам чи інформаційному тиску. Життєстійкість дозволяє перетворити енергію страху на вольове зусилля, необхідне для професійної діяльності та допомоги іншим.

Взаємозв'язок цих феноменів визначає траєкторію психічного здоров'я людини: або через адаптацію до викликів, або через дезадаптивне виснаження. Зміцнення компонентів життєстійкості сьогодні є найбільш ефективною стратегією профілактики масових тривожних розладів у повоєнному суспільстві.

Теоретичний аналіз окреслює життєстійкість як інтегративну систему психологічних установок, що забезпечують опірність особистості деструктивному впливу зовнішніх стресорів. Основними структурними компонентами цього феномену є залученість, контроль та прийняття ризику, які в синергії формують активну суб'єктну позицію індивіда.

В умовах воєнного стану життєстійкість трансформується у динамічний ресурс самообілізації, що дозволяє перетворювати екстремальний досвід на

інструмент адаптації. Важливу роль у структурі стійкості відіграє вольова регуляція та здатність до свідомого прийняття неминучих викликів. Крім індивідуальних рис, цей конструкт включає соціальний інтерес, що підсилює адаптивний потенціал через суспільну взаємодію. Отже, життестійкість є фундаментом психологічного гомеостазу, що запобігає деформації особистості у кризових умовах.

Тривожність в умовах війни постає як специфічний психопатологічний комплекс, детермінований перманентною загрозою життю, втратою базової безпеки та хронічною невизначеністю. Вплив воєнних стресорів провокує перехід від адаптивної сигнальної тривоги до патологічних станів, що виснажують психофізіологічні ресурси організму. Розвиток тривожності підпорядковується закономірностям загального адаптаційного синдрому, де стадія виснаження призводить до психосоматизації та когнітивних порушень. Ключовим фактором травматизації є бойова психічна травма, яка може мати як блискавичний, так і кумулятивний характер розвитку. Постійна експозиція насильства та руйнації створює підґрунтя для формування ПТСР, інтенсивність якого залежить від глибини індивідуального травматичного досвіду. Таким чином, воєнна тривожність є багаторівневим процесом, що потребує системної психологічної корекції для відновлення адаптаційних механізмів.

Взаємозв'язок життестійкості та тривожності в умовах війни характеризується зворотним кореляційним зв'язком, де розвинена стійкість виступає потужним модератором емоційної напруги.

Високі показники залученості та контролю нівелюють відчуття безпорадності, запобігаючи трансформації ситуативної тривоги у стійкі особистісні розлади.

Життестійкість дозволяє особистості раціоналізувати загрози, трансформуючи енергію страху у вольове зусилля та конструктивні стратегії подолання. Вона функціонує як буфер, що захищає когнітивні та емоційні структури від дезінтеграції під впливом травматичного досвіду.

Соціальний аспект життєстійкості допомагає долати екзистенційну тривогу через відчуття належності та колективну взаємодопомогу. Відтак, рівень життєстійкості безпосередньо визначає межу між успішною адаптацією індивіда та його дезадаптивним виснаженням у кризовий період. Зміцнення ресурсів життєстійкості є стратегічним пріоритетом для зниження загального рівня тривожності та збереження ментального здоров'я нації.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

### **2.1. Організація емпіричного дослідження: вибірка та методики емпіричного дослідження**

У дослідженні взяло участь 55 осіб, що проживають на території України, серед них були мешканці м. Львова та Львівської області, м. Києва та Київської області, м. Одеси та Одеської області та м. Дніпра. Вік досліджуваних від 25 до 50 років. Серед досліджуваних 30 жінок і 25 чоловіків.

Для проведення психодіагностичного дослідження використано наступні методики:

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Р. П. Снайт).

Тест життєстійкості С. Мадді.

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер – Ю.Л. Ханін).

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale – IES-R).

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Р. П. Снайт) розроблена для швидкого виявлення та оцінки інтенсивності симптомів тривоги та депресії в умовах загальномедичної практики.

Шкала складається з 14 пунктів, які розділені на два субшкали: тривогу (HADS-A) та депресію (HADS-D). Кожен пункт оцінюється за 4-бальною системою, де бали відображають частоту або вираженість певного емоційного стану за останній тиждень.

Особливістю методики є виключення соматичних симптомів, що дозволяє зосередитися саме на психологічних аспектах дистресу. Результати інтерпретуються за трьома рівнями: норма, субклінічно виражена тривога/депресія та клінічно виражена форма. У межах даного дослідження шкала дозволяє встановити загальний емоційний фон респондентів в умовах війни

Тест життєстійкості (Hardiness Survey) С. Мадді спрямований на вимірювання здатності особистості витримувати стресові ситуації без втрати внутрішнього балансу. Опитувальник містить твердження, що дозволяють визначити загальний показник стійкості та три окремі компоненти.

Залученість демонструє віру людини в те, що активна участь у подіях дає шанс знайти щось цікаве та цінне.

Контроль оцінює переконаність суб'єкта у можливості впливати на результати життєвих подій.

Прийняття ризику відображає готовність особистості до саморозвитку через досвід, навіть якщо він є травматичним.

Життєстійкість у цьому тесті розглядається не лише як риса, а як система установок на активну взаємодію зі світом.

Високі бали за цією методикою свідчать про високий адаптаційний потенціал та здатність до подолання криз. У нашому дослідженні цей інструмент є ключовим для розуміння ресурсів, що протистоять воєнній тривозі. Аналіз компонентів тесту дозволяє детально розібрати внутрішню структуру психологічної стійкості кожного респондента.

Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер – Ю.Л. Ханін) спрямована на диференціацію тривоги як тимчасового стану та як стійкої риси. Ця методика дозволяє окремо оцінити два взаємопов'язані, але відмінні аспекти психіки.

Ситуативна тривожність вимірює напруження, занепокоєння та нервозність, які виникають у суб'єкта в даний конкретний момент як реакція на стресор. Особистісна тривожність відображає відносно стабільну індивідуальну схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові.

Методика містить 40 питань, по 20 на кожен тип тривожності, що забезпечує глибоку діагностику стану респондента. Відповіді оцінюються за інтенсивністю переживань, що дає змогу виділити низький, помірний та високий рівні тривоги.

У контексті війни використання цієї шкали допомагає зрозуміти, чи є тривога наслідком поточної небезпеки, чи частиною характеру людини.. Отримані результати дозволяють прогнозувати поведінкові реакції особистості в умовах невизначеності.

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) призначена для вимірювання суб'єктивного дистресу, спричиненого конкретною травматичною подією, у нашому випадку – досвідом війни.

Шкала базується на діагностичних критеріях ПТСР і дозволяє оцінити інтенсивність посттравматичної симптоматики. Опитувальник складається з 22 пунктів, що розподіляються за трьома субшкалами: вторгнення, уникання та фізіологічне збудження.

Субшкала «Вторгнення» оцінює частоту нав'язливих спогадів, нічних кошмарів та інтрузивних образів пережитого.

Субшкала «Уникання» вимірює намагання особистості відсторонитися від емоцій та думок, пов'язаних із травмою.

Субшкала «Фізіологічне збудження» відображає рівень дратівливості, порушення сну та надмірну настороженість. Респонденти оцінюють свій стан за останні сім днів, що дає актуальний зріз травматизації.

Сумарний бал дозволяє визначити рівень ризику розвитку посттравматичного розладу. Використання IES-R у дослідженні дає змогу виявити прямий зв'язок між тяжкістю травми та показниками життестійкості. Методика є незамінною для оцінки психологічних наслідків перебування в зоні воєнних дій або під ракетними обстрілами.

## 2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати діагностики за методикою Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна дозволили встановити рівень реактивної (ситуативної) тривожності респондентів, яка відображає їхній поточний стан напруження та занепокоєння у відповідь на виклики воєнного стану.

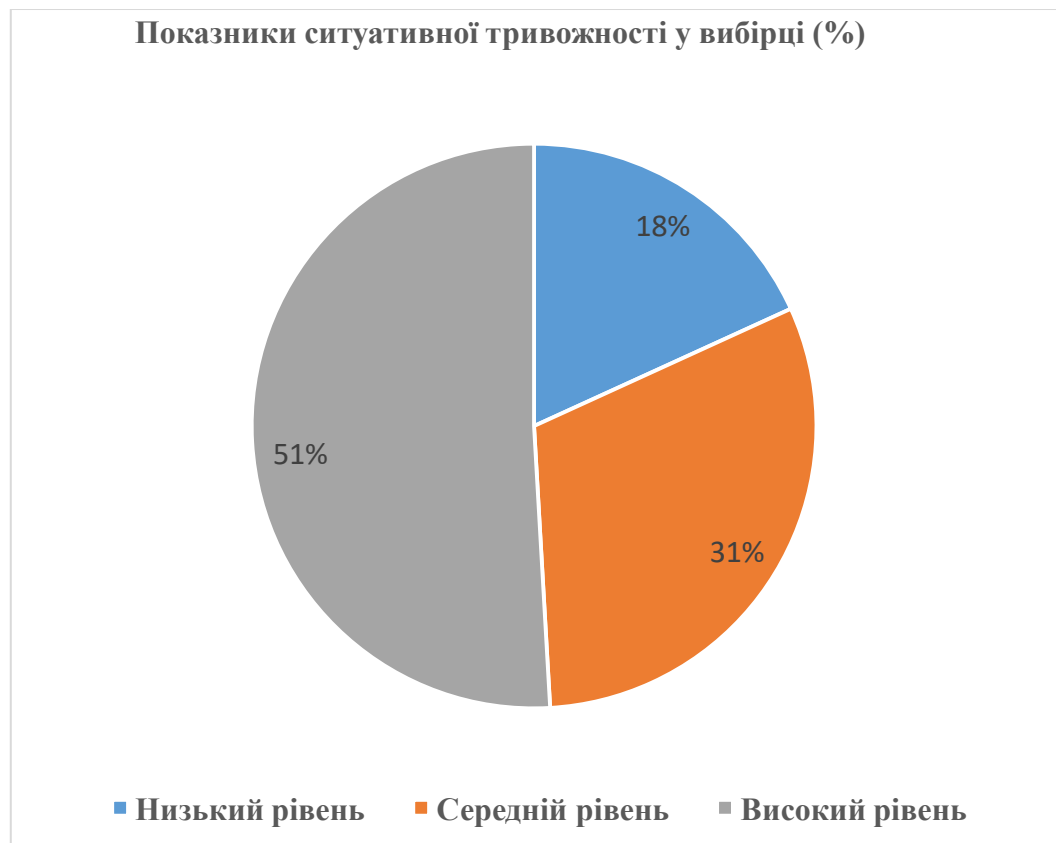


Рис.2.1. Показники ситуативної тривожності у вибірці

Більше половини всієї вибірки (51%) продемонстрували високі показники за цією шкалою. В умовах війни такий результат є очікуваним та свідчить про стан постійної психофізіологічної мобілізації. Висока ситуативна тривожність у цій групі відображає інтенсивну реакцію на об'єктивні загрози (обстріли, повітряні тривоги, невизначеність), що може призводити до швидкого виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Середній рівень ситуативної тривожності характеризує 31% і вказує на те, що ці особи перебувають у стані помірного емоційного напруження, що свідчить про наявність певних механізмів стабілізації психіки, які дозволяють індивіду зберігати працездатність та відносну емоційну рівновагу всупереч стресогенному середовищу. Ця група є найбільш лабільною і може зміщуватися в бік високої тривоги при загостренні зовнішньої ситуації.

Найменша частка вибірки (10 осіб) виявила низькі показники тривоги (18%). Такий результат може бути інтерпретований двояко: або як прояв високої життєстійкості та ефективної саморегуляції, або як наслідок дії захисних механізмів психіки, таких як витіснення чи емоційне заціпеніння (десенсибілізація).

Щодо показника особистісної тривожності як стійкої індивідуальної схильності сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові досліджено, що 45% вибірки характеризується саме таким показником цієї характеристики (Рис.2.2.).

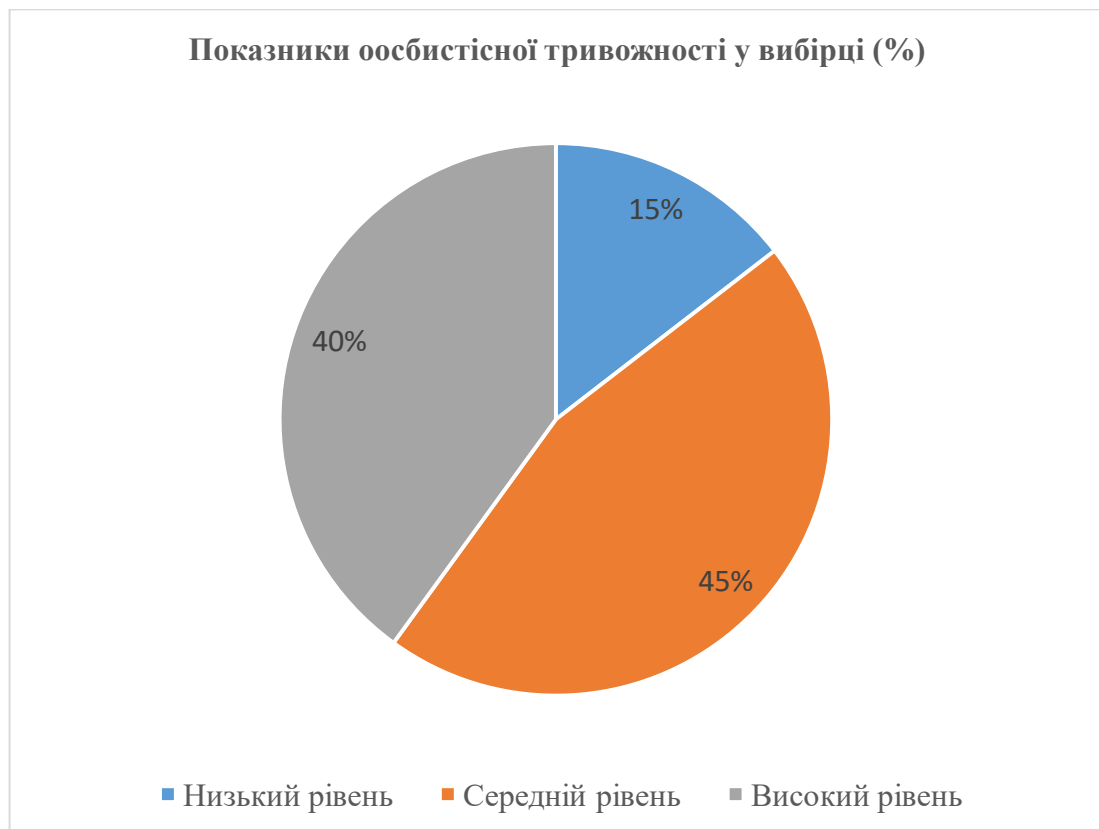


Рис.2.1. Показники особистісної тривожності у вибірці

Середній рівень особистісної тривожності є переважаючим у вибірці. Такий результат свідчить про те, що майже половина респондентів мають помірну схильність до тривожних реакцій. Це є відносно сприятливим показником, оскільки вказує на наявність внутрішнього ресурсу для раціональної оцінки подій, попри екстремальний зовнішній фон.

Значна частина вибірки (40%) виявила високу схильність до тривожних станів. Для цих респондентів характерне сприйняття навіть нейтральних ситуацій як таких, що містять потенційну загрозу. В умовах війни ця особистісна риса стає серйозним фактором ризику, оскільки вона підсилює дію зовнішніх стресорів і може призводити до швидкого прогресування тривожних розладів.

Низький рівень особистісної тривожності (15%) є найменшою групою досліджуваних. Такі особи зазвичай виявляють високу емоційну стабільність, холонокровність та врівноваженість. Вони менш схильні до панічних реакцій і демонструють вищу резистентність до психотравмуючих чинників.

Показник високого рівня ситуативної тривожності (51%) є вищим за показник особистісної (40%) і вказує на те, що підвищена напруга досліджуваних детермінована передусім об'єктивною воєнною реальністю, а не лише їхніми характерологічними особливостями.

Досліджувані з високим рівнем особистісної тривожності (40%) становлять «групу граничного ризику». Вони потребують психологічної допомоги та підтримки, оскільки їхні внутрішні фільтри сприйняття лише масштабують зовнішню небезпеку.

На основі обробки даних за методикою життестійкості С. Мадді, а саме визначення середнього показника отримано загальні результати складових життестійкості у досліджуваній вибірці (Рис.2.3.)

Отримані результати свідчать про специфічну конфігурацію ресурсів життестійкості у досліджуваних осіб в умовах воєнного стану.

Компонент «Контроль» ( $M=42,4$ ) є домінуючим у структурі життестійкості досліджуваних і свідчить про те, що більшість респондентів

зберігають переконаність у власній здатності впливати на життєві події та приймати самостійні рішення навіть у ситуації підвищеного ризику. У контексті війни це відображає активну адаптивну позицію: замість відчуття безпорадності піддослідні намагаються контролювати доступні їм аспекти життя, що є важливим для зниження рівня тривожності.

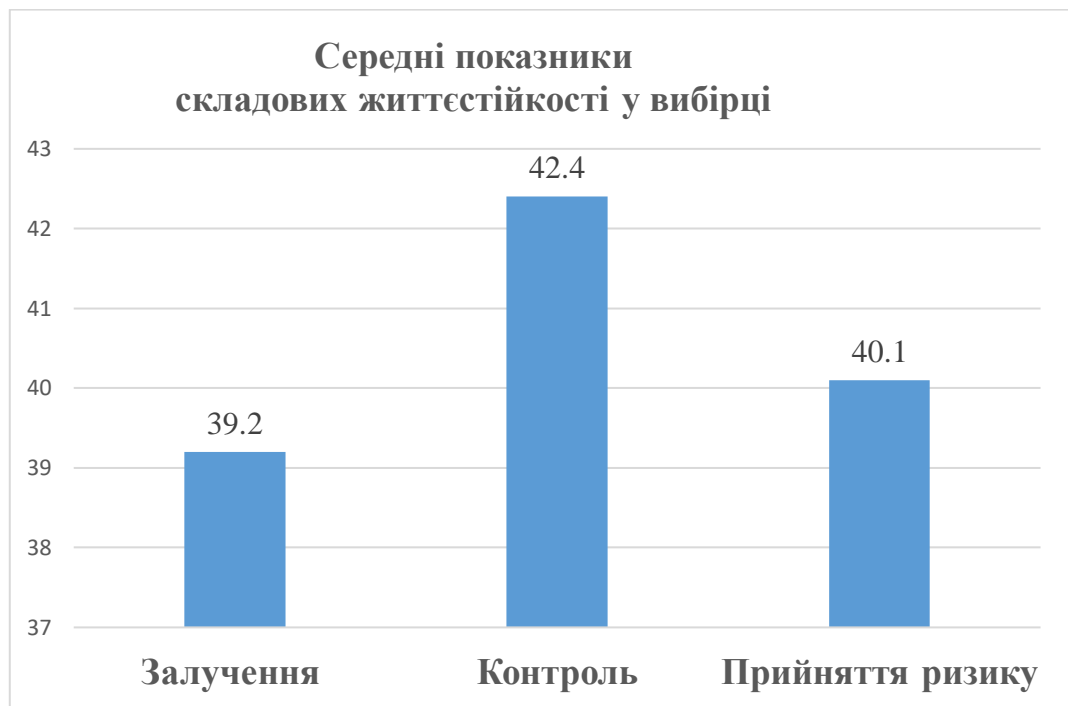


Рис.2.3. Показники складових життєстійкості

Компонент «Прийняття ризику» ( $M=40,1$ ) знаходиться на рівні вище середнього і вказує на готовність досліджуваних сприймати воєнні виклики та мінливість середовища як джерело досвіду, а не лише як загрозу. Висока оцінка за цією шкалою свідчить про гнучкість психіки та здатність до саморозвитку в екстремальних умовах, де безпека не є гарантованою, але особистість продовжує діяти заради майбутнього.

Компонент «Залучення» ( $M=39,2$ ) є найнижчим серед трьох складових, хоча все ще залишається у межах середніх нормативних значень. Деяко нижчий рівень залучення порівняно з контролем може вказувати на певне

емоційне дистанціювання або почуття відчуженості, що виникає як захисна реакція на тривалий стрес. Частині досліджуваних важче отримувати повне задоволення від діяльності та відчувати повну інтегрованість у соціальні процеси через фонову тривогу.

Загальний профіль життестійкості вибірки є збалансованим із вираженим акцентом на контролі, що є позитивним прогностичним чинником, оскільки саме віра у власну ефективність виступає головним захистом проти формування стійких тривожних станів. Незначне відставання показника «Залучення» вказує на зону психологічної вразливості, яка потребує підтримки через посилення соціальних зв'язків та пошук нових сенсів у повсякденній активності.

Для отримання цілісної картини адаптивного потенціалу респондентів було проаналізовано інтегральний показник життестійкості, який дозволив диференціювати вибірку на три групи відповідно до рівня вираженості даної якості (Рис.2.4).

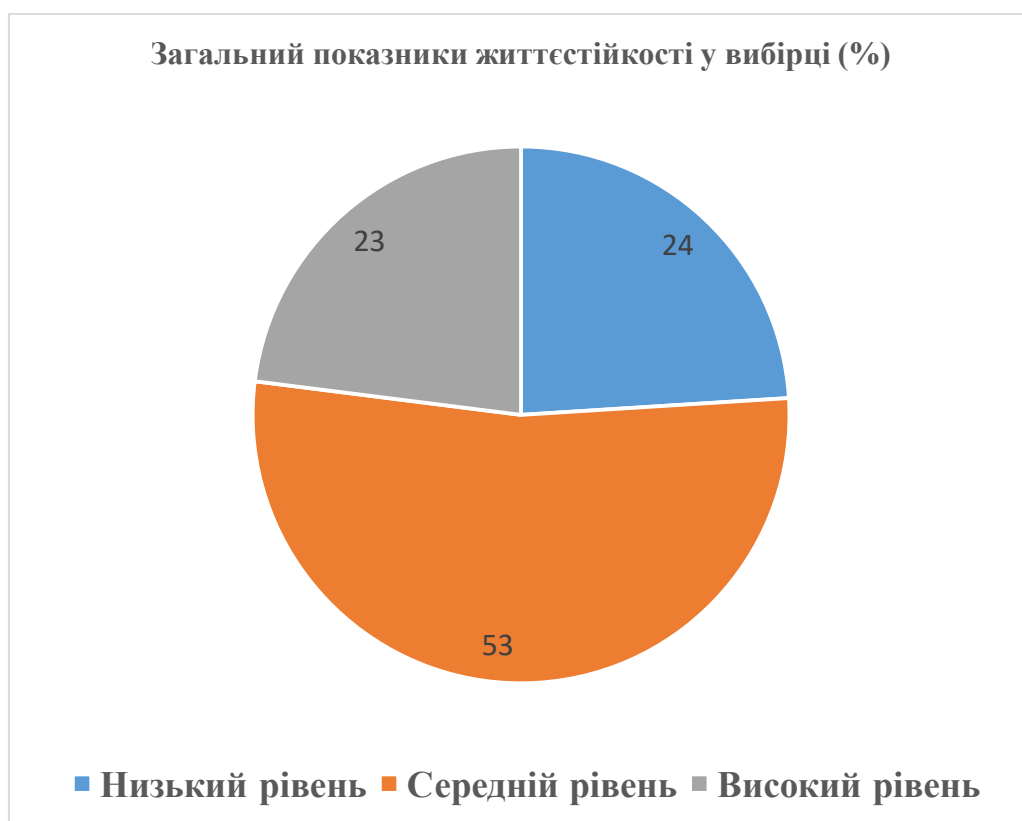


Рис.2.4. Загальний показник життестійкості

Середній рівень життєстійкості (53%) вказує на те, що більшість досліджуваних володіють достатнім ресурсом для підтримки психологічної стабільності в умовах війни. Досліджувані демонструють помірну здатність долати стресові ситуації, проте їхня опірність може коливатися залежно від інтенсивності зовнішніх загроз, що потребує періодичної актуалізації внутрішніх ресурсів.

Низький рівень життєстійкості властивий майже чверті опитаних (24%) і свідчить про високу вразливість цієї групи до психотравмуючих подій.

Особи з низьким рівнем життєстійкості частіше відчують безпорадність, схильні сприймати воєнні виклики як непереборні перешкоди та мають підвищений ризик розвитку деструктивної тривоги та психосоматичних розладів.

Високий рівень життєстійкості (23%) демонструє володіння представників вибірки потужним антистресовим імунітетом, що дозволяє їм не лише зберігати ефективність у кризових умовах, а й виступати опорою для інших. Висока життєстійкість у цієї частини вибірки свідчить про глибоку інтегрованість установок на залученість, контроль та прийняття виклику, що мінімізує руйнівний вплив тривоги.

Розподіл результатів демонструє переважання середнього рівня життєстійкості, що в цілому є сприятливим показником для тих осіб, який тривалий час перебувають під впливом екстремального стресу.

Використання методики госпітальна шкала HADS дозволило провести скринінг афективних станів респондентів, фокусуючись на їхньому психоемоційному самопочутті протягом останнього часу. Отримані дані демонструють виражену тенденцію до підвищення рівнів афективної напруги у вибірці (Рис.2.5.).

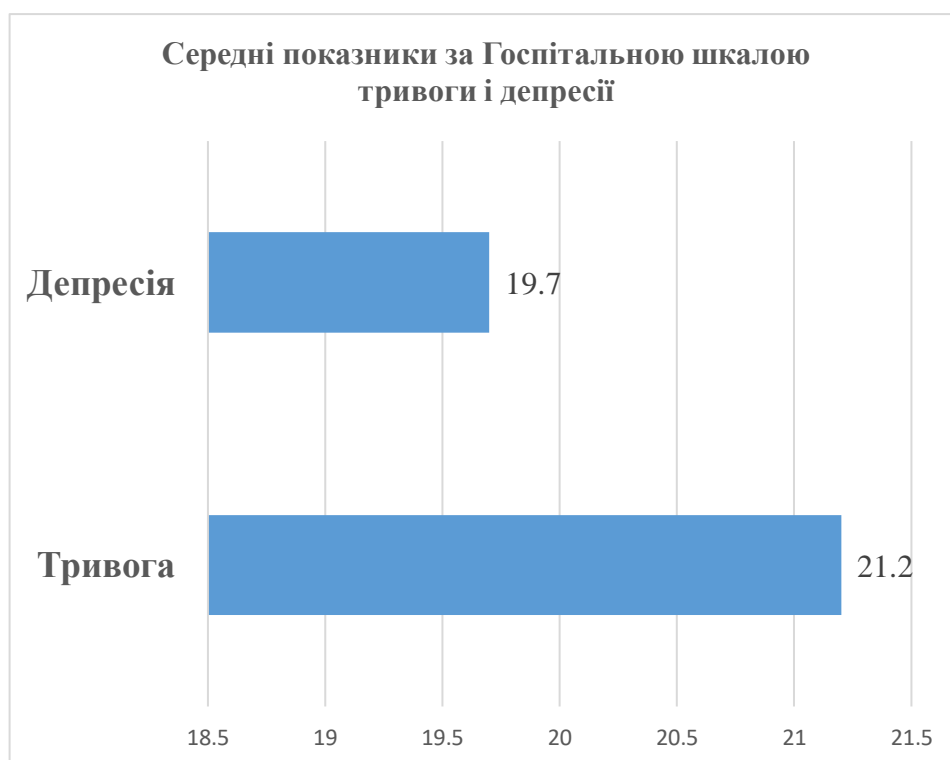


Рис.2.5 Показники за Госпітальною шкалою тривоги і депресії

Показник «Тривога» ( $M=21,2$ ) свідчить про сильно виражений рівень тривожності у досліджуваних. Такий високий середній бал вказує на стан постійного психічного напруження, занепокоєння та нездатності до розслаблення. В умовах воєнних дій це є індикатором хронічного дистресу, що охоплює більшість досліджуваних і може негативно впливати на їхню здатність до когнітивної концентрації та прийняття раціональних рішень.

Показник «Депресія» ( $M=19,7$ ) також знаходиться у зоні сильно виражених станів і трактується як значне зниження емоційного фону, втрату інтересу до звичної діяльності та дефіцит вітальних сил у досліджуваних. Депресивна симптоматика в цьому контексті може розглядатися як наслідок тривалого перебування у стресовій ситуації, що призвело до астенизації та вичерпання психологічних ресурсів.

Домінування тривоги вказує на те, що психіка досліджуваних все ще перебуває у стані активного, але виснажливого супротиву зовнішнім загрозам.

Тривога як «активна» емоція переважає над «пасивною» депресивною апатією.

Сумарні високі показники за обома шкалами свідчать про те, що вибірка знаходиться у стані серйозного психологічного неблагополуччя, демонструючи, що внутрішніх ресурсів життестійкості не завжди достатньо для повної компенсації інтенсивного воєнного стресу.

У результати проведеного кореляційного аналізу виявлено такі значущі статистичні зв'язки:

Прямий зв'язок шкали «Контроль» з шкалою «Тривога» ( $r=0,449, p\leq 0,05$ ) та «Депресія» ( $r=0,511, p\leq 0,05$ )

Прямий зв'язок шкали «Особистісна тривога» з шкалою «Уникання» ( $r=0,551, p\leq 0,05$ ), «Фізіологічне збудження» ( $r=0,579, p\leq 0,05$ ) та «Залучення» ( $r=0,352, p\leq 0,01$ ).

Охарактеризуємо психологічний зміст цих кореляційних зв'язків (Рис.2.6.)

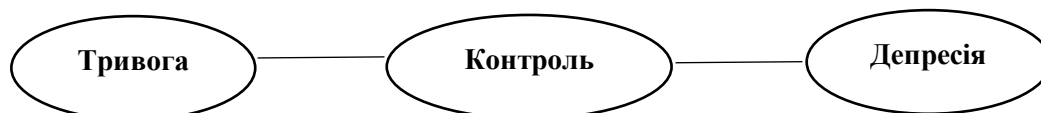


Рис.2.6. Кореляційна плеяда «Контроль»

Виявлений позитивний зв'язок ( $r=0,449$ ) свідчить про те, що зростання прагнення особистості контролювати події в умовах тотальної невизначеності супроводжується посиленням тривожних станів. В екстремальних обставинах війни, коли більшість факторів є об'єктивно невідконтрольними, гіпертрофоване бажання «тримати все під контролем» стає додатковим джерелом стресу. Особистість витрачає надмірний психічний ресурс на

моніторинг загроз, що закономірно призводить до зростання емоційної напруги та тривоги.

Кореляція зі шкалою депресії є ще сильнішою ( $r=0,511$ ) і вказує на те, що респонденти, які мають високу установку на контроль, частіше стикаються з розчаруванням та відчуттям безсилля, коли їхні зусилля не дають очікуваного результату в умовах хаосу війни. Постійна боротьба за суб'єктність у ситуації, що не піддається повному впливу, виснажує адаптаційні резерви, що в кінцевому результаті трансформується у депресивні прояви: астенію, апатію та зниження життєвого тону.

Прямий характер зв'язку може свідчити про наявність когнітивного конфлікту. Високий бал за шкалою «Контроль» відображає *переконаність* людини, що вона має впливати на ситуацію, але об'єктивна реальність війни постійно заперечує цю можливість. Чим сильнішою є ця установка, тим болючіше переживається кожна ситуація некерованості, що безпосередньо підвищує рівень тривожності та депресивності.

На відміну від нормативних умов, де контроль є захисним чинником, в умовах війни він стає «енергозатратним» ресурсом. Особи з високим рівнем контролю демонструють вищу суб'єктну активність, але платять за це вищою ціною — вираженими симптомами тривоги та депресії.

Щодо кореляційних зв'язків особистісної тривожності, то вони відкривають глибокі механізми того, як внутрішня тривожність особистості взаємодіє з посттравматичними реакціями та ресурсами стійкості в екстремальних умовах.

Зв'язок із «Униканням» ( $r=0,551$ ) свідчить про те, що особи з високою базовою тривожністю схильні використовувати уникання як основну копінг-стратегію при зіткненні з травмою. Чим вищою є тривожність, тим частіше людина намагається відсторонитися від думок, почуттів або розмов, пов'язаних із воєнними подіями. У контексті ПТСР це вказує на те, що тривожність «живить» механізм емоційного заціпеніння, що заважає конструктивній переробці травматичного досвіду.



Рис.2.7. Кореляційна плеяда «Особистісна тривожність»

Зв'язок із «Фізіологічним збудженням» ( $r=0,579$ ) демонструє психосоматичний характер воєнної тривоги. Висока особистісна тривожність виступає каталізатором фізіологічної гіперреактивності: респонденти частіше страждають від порушень сну, дратівливості, спалахів гніву та надмірної настороженості. Фактично, тривожність як риса «тримає» організм у стані постійної біологічної готовності до небезпеки, що веде до швидкого соматичного виснаження.

На перший погляд, прямий зв'язок тривоги із залученням (компонентом життєстійкості) ( $r=0,352$ ) виглядає нетипово, але в умовах війни він набуває специфічного сенсу. Це можна інтерпретувати як «тривожну включеність»: особи з високою тривожністю намагаються максимально зануритися в діяльність або інформаційний потік (новини, волонтерство, постійний моніторинг ситуації), щоб через цю активність хоч трохи заспокоїти свій внутрішній страх. Залучення тут виступає не як джерело задоволення, а як спосіб втечі від нестерпного внутрішнього напруження через гіперактивність.

Висока особистісна тривожність у вашій вибірці діє як підсилювач травматизації. Вона не лише провокує уникання та фізіологічний дискомфорт, а й деформує компоненти життєстійкості (зокрема залучення), перетворюючи їх на механізми компенсації тривоги, а не на реальну психологічну опору. Це підтверджує вашу тезу про те, що тривожність в умовах війни стає

центрального вузлом, навколо якого формується дезадаптивна поведінка особистості.

Дослідження життєстійкості респондентів виявило переважання середнього рівня цього інтегративного ресурсу, що свідчить про наявність достатнього потенціалу для протистояння воєнним стресорам.

Провідним компонентом у структурі стійкості є контроль, який відображає активне прагнення особистості впливати на власну життєву траєкторію навіть у кризових умовах. Показники прийняття ризику підтверджують готовність більшості досліджуваних до гнучкого сприйняття змін та пошуку досвіду в екстремальних обставинах. Деяко менша вираженість залученості вказує на схильність частини вибірки до емоційного дистанціювання від надміру болючих соціальних процесів. Загалом група демонструє стабільний антистресовий імунітет, проте чверть респондентів мають дефіцит внутрішніх опор.

Результати діагностики тривожності демонструють виражений стан психоемоційної напруги у більшій частині досліджуваних. Показники ситуативної тривоги значно переважають особистісну схильність до занепокоєння, що підтверджує домінуючу роль воєнних чинників у формуванні дистресу. Висока ситуативна тривожність свідчить про перманентну мобілізацію психіки респондентів у відповідь на зовнішні загрози та невизначеність. Водночас помірною особистісною тривожністю частини вибірки вказує на збереження внутрішньої стабільності характеру, що не дає стресу повністю дезорганізувати поведінку. Низька тривожність у меншості досліджуваних може бути ознакою як високої адаптивності, так і дії захисних механізмів витіснення. Загальна картина вказує на те, що вибірка перебуває в стані інтенсивного очікування небезпеки.

Скринінг афективних станів за госпітальною шкалою виявив критично високі рівні емоційного неблагополуччя серед учасників дослідження.

Показники тривоги досягають сильно виражених значень, що сигналізує про хронічне виснаження психіки під тиском воєнних подій. Депресивні

прояви також є суттєвими, відображаючи стан астенії, зниження життєвого тону та втрату задоволення від щоденної діяльності. Переважання тривоги над депресією вказує на те, що організм все ще намагається активно опиратися загрозам, попри значне вичерпання ресурсів. Висока частота афективної симптоматики свідчить про те, що воєнний стрес охоплює як когнітивну, так і вітальну сфери особистості. Загальний емоційний фон вибірки характеризується як гранично напружений із ризиком подальшої дезадаптації.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність специфічних взаємозв'язків між ресурсами стійкості та проявами тривожності в умовах війни. Пряма кореляція між прагненням до контролю та тривожно-депресивними станами розкриває високу психологічну ціну гіпервідповідальності в непередбачуваних обставинах.

Особистісна тривожність виступає каталізатором посттравматичних реакцій, посилюючи фізіологічне збудження та схильність до емоційного уникання. Виявлений зв'язок тривоги із залученням вказує на феномен «тривожної активності», де занурення в діяльність стає способом подолання внутрішнього страху.

## РОЗДІЛ 3. РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 3.1. Ресурси життєстійкості особистості

Ресурси життєстійкості (резилієнс) – це внутрішні якості та зовнішні чинники, які допомагають людині долати стрес, відновлюватися після криз і адаптуватися до важких змін.

Науковці В. В. Предко та О. В. Сомова з'ясували, що найбільш поширеною стратегією збереження життєстійкості українців в умовах війни є праця. Саме фізична та/чи розумова праця, сублімуючи страх і тривогу, сприяє відчуттю психологічної безпеки. Окрім того, українці намагаються долати стрес шляхом перерозподілу уваги з події у країні на читання книг, перегляд фільмів, заняття творчістю тощо. До волонтерства, як способу подолання стресу, вдаються українці, щоб подолати відчуття безнадійності та безпомічності, відчути здатність впливати на ситуацію [11].

З метою ефективного використання особистістю ресурсів в умовах війни у дослідженнях [3; 8; 15] наголошується на важливості чіткого планування та організації своєї життєдіяльності в умовах війни, що передбачає таке: наявність цілей та готовність їх досягати; визначення «реальних» (ті, що відповідають оптимальному рівню домагань) завдань визначення та дотримання чіткого розпорядку дня; чергування роботи та відпочинку; самоповага та оптимізм та ін. [15].

Л. М. Карамушка вважає, що, психічне здоров'я особистості в умовах війни включає такі основні складові:

- 1) здатність справлятися з повсякденними стресами;
- 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми;
- 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству;
- 4) здатність реалізувати свої здібності [8].

Життєстійка позиція особистості також актуалізує пошук активної соціальної підтримки [1]. У численних джерелах [3; 8; 12; 15] наголошується на важливості такого зовнішнього ресурсу життєстійкості особистості як соціальна підтримка. Соціальна підтримка, як соціально-психологічні можливості соціального мікросередовища, спрямована на підтримання наявних позитивних соціальних контактів і встановлення нових [8; 15], власний внесок у благополуччя інших [15], ефективне розв'язання конфліктів зі значущими особами, розвиток комунікативної вправності, навичок співпраці з іншими тощо [12].

С. О. Лукомська [12] зазначає, що труднощі, які виникли у осіб, що пережили складні умови війни можна подолати за допомогою соціальної підтримки. Тобто, соціальна підтримка суттєво мінімізує ризик тривожних і депресивних розладів особистості (особливо у дітей), незважаючи на вплив серйозних травмівних подій. Погоджуємося, що соціальна підтримка знижує інтенсивність психологічної напруги та сприяє стійкості, відновленню осіб, постраждалих від війни, відкриває можливості для посттравматичного зростання особистості [3; 12].

Якщо особистість не може самостійно відновити власні ресурси психіки, то вона потребує надання фахової психологічної допомоги.

Внутрішні (психологічні) ресурси життєстійкості особистості в умовах війни доцільно поділити на такі два типи:

- 1) несвідомі (захисні механізми психіки, психологічний захист);
- 2) свідомі, які, своєю чергою, включають такі: когнітивні (толерантність до невизначеності, віра у Перемогу України у війні); емоційні (емоційний інтелект, емоційна стійкість); регуляційні (конструктивні копінг-стратегії («орієнтація на вирішення завдання», «зміна способу бачення проблеми», «пошук соціальної підтримки»), включеність у різні види активності (волонтерство, праця, творчість тощо)).

До зовнішніх (соціальних) ресурсів життєстійкості особистості в умовах війни відносимо соціальну підтримку та фахову психологічну допомогу.

Інтеграція вищезазначених внутрішніх і зовнішніх ресурсів сприяє формуванню життєстійкості особистості в умовах війни.

Крім зовнішніх та внутрішніх ресурсів життєстійкості важливі також є фізіологічні ресурси (сон і відпочинок, фізична активність, здорове харчування) й духовні та ціннісні ресурси.

### РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Внутрішні	Зовнішні	Фізіологічні	Духовні та ціннісні
<p><b>Контроль:</b> переконання в тому, що зусилля впливають на результат, а не безпорадність перед обставинами.</p> <p><b>Залученість:</b> інтерес до життя та вміння знаходити сенс у тому, що відбувається, що дає енергію діяти.</p> <p><b>Прийняття виклику:</b> сприйняття життєвих</p>	<p><b>Родинні та дружні зв'язки:</b> близькі люди, на яких можна покластися.</p> <p><b>Громада та професійні спільноти:</b> відчуття причетності та взаємодопомоги.</p> <p><b>Фахова допомога:</b> звернення до кваліфікованих спеціалістів (психологів, психотерапевтів).</p>	<p><b>Сон і відпочинок:</b> відновлення нервової системи.</p> <p><b>Фізична активність:</b> зняття м'язового напруження.</p> <p><b>Здорове харчування:</b> забезпечення тіла енергією.</p>	<p><b>Цінності та переконання:</b> те, у що вірить людина (наприклад, віра в Перемогу, гуманістичні чи релігійні погляди).</p> <p><b>Сенс життя та цілі:</b> розуміння заради чого варто долати перешкоди</p>

<p>трудощів як досвіду та можливості для розвитку, а не як катастрофи.</p> <p><b>Емоційна стійкість:</b> здатність розпізнавати свої почуття та керувати ними, не руйнуючись під дією стресу</p>			
--	--	--	--

Отже, ресурси життєстійкості – це внутрішній і зовнішній потенціал людини, який допомагає долати кризові ситуації, адаптуватися до стресу та зберігати психологічне здоров'я.

### **3.2. Напрями та методи підвищення життєстійкості особистості в системі профілактики тривожності в час війни**

Воєнні реалії завжди ставили жорсткі вимоги до внутрішньої сили та гарту людини. Саме тому нині так гостро стоїть пошук інструментів психологічної стійкості – засобів, що допомагають долати важкі випробування, зберігаючи власне «Я» та ментальне здоров'я.

Розвиток життєстійкості в умовах воєнного стану постає критично необхідною стратегією психологічної стабілізації особистості та превенції афективних розладів. Ефективна корекційна робота має бути спрямована на трансформацію когнітивних установок щодо сприйняття загрози та зміцнення внутрішніх опор суб'єкта. Ключовим вектором розвитку життєстійкості є

посилення компонента залученості через пошук нових сенсів діяльності та інтеграцію індивіда у суспільно корисні ініціативи.

Активна участь у волонтерських проектах дозволяє нівелювати почуття відчуженості, що є джерелом корінної тривоги. Важливим аспектом є формування навичок гнучкого контролю, що передбачає чітку диференціацію між сферами власного впливу та об'єктивно некерованими обставинами війни.

Зміщення фокусу уваги на малі, досяжні цілі у повсякденній рутині дозволяє відновити суб'єкту впевненість та знизити рівень ситуативної напруги. Психологічна робота з компонентом прийняття ризику має базуватися на раціоналізації воєнних загроз та сприйнятті екстремального досвіду як виклику, що сприяє особистісному зростанню.

Розвиток навичок саморегуляції, зокрема технік заземлення та дихальних вправ, допомагає стабілізувати фізіологічне збудження, притаманне високій тривожності.

Формування когнітивної гнучкості дозволяє особистості уникати катастрофізації майбутнього та фокусуватися на актуальних ресурсах подолання. Важливе місце посідає зміцнення соціальної підтримки як зовнішнього ресурсу життєстійкості, що створює відчуття безпеки через належність до групи. Навчання методам інформаційної гігієни є необхідним кроком для обмеження деструктивного впливу медіа-стресорів на особистісну тривожність.

Побудова довгострокових життєвих планів, навіть у формі варіативних сценаріїв, допомагає відновити відчуття життєвої перспективи та подолати феномен скороченого майбутнього.

Впровадження технік майндфулнес сприяє усвідомленому перебуванню у моменті «тут і зараз», що суттєво зменшує інтенсивність інтрузивних спогадів та румінацій.

Розвиток емоційного інтелекту дозволяє респондентам краще ідентифікувати та екологічно виражати власні страхи, запобігаючи їхній соматизації. Психологічна підтримка має включати роботу над прийняттям

власної вразливості, що парадоксальним чином посилює стійкість через відсутність необхідності витратити ресурс на придушення емоцій.

Сприяння успішності суб'єкта у професійній сфері зміцнює його самооцінку та діє як антидот проти депресивного безсилля. Корекція перфекціоністських установок дозволяє знизити рівень внутрішнього стресу, спричиненого неможливістю відповідати високим стандартам у кризовий час. Створення індивідуальних «карт ресурсів» допомагає особистості швидко актуалізувати наявні сили у моменти гострої тривоги.

Важливо заохочувати творчу активність та арт-терапевтичні методи, які дозволяють каналізувати негативні переживання через символічні форми. Поступове розширення зони особистої відповідальності сприяє виходу зі стану пасивної жертви до позиції активного суб'єкта власного життя.

Розвиток толерантності до невизначеності стає базовим механізмом, що дозволяє психіці функціонувати без надмірної напруги в умовах непередбачуваних воєнних ризиків.

Інтеграція духовних або екзистенційних цінностей у структуру світогляду надає людині глибинні сенси для виживання у найважчі періоди.

Основними покроковим етапами формування життєстійкості є наступні:

Первинним етапом є усвідомлення та прийняття поточної воєнної реальності як неминучого фону життєдіяльності без спроб її ігнорування.

Наступним кроком стає диференціація зон впливу, де особистість чітко розмежовує фактори, які вона може контролювати, від тих, що є об'єктивно некерованими.

Важливим етапом є відновлення суб'єктності через виконання малих щоденних справ і ритуалів, що повертає відчуття влади над власним мікросвітом.

Далі відбувається когнітивна переоцінка загроз, під час якої страх трансформується у конкретні алгоритми дій та заходи безпеки.

Етап формування залученості передбачає активну інтеграцію у соціальні зв'язки та участь у спільній діяльності, що нівелює відчуття ізоляції.

На етапі вольової стабілізації людина вчиться керувати фізіологічними проявами тривоги за допомогою технік саморегуляції та дихальних вправ.

Процес продовжується пошуком нових смислів, де травматичний досвід війни інтегрується у структуру особистості як чинник гартування та зростання.

Етап розвитку гнучкості дозволяє адаптувати життєві плани до умов невизначеності, створюючи варіативні сценарії майбутнього.

Передостаннім етапом є закріплення успішних стратегій подолання, коли особистість усвідомлює власну ефективність у вирішенні кризових ситуацій.

Завершується формування виходом на рівень резильєнтності, за якого життєстійкість стає стабільною рисою, що надійно захищає ментальне здоров'я від деструктивної тривоги.

Колективна стійкість, що базується на спільних цінностях, значно підсилює індивідуальну опірність травмі. Системне застосування зазначених рекомендацій забезпечує перехід від стратегії виживання до стратегії адаптивного розвитку особистості. У підсумку, цілеспрямований розвиток компонентів життєстійкості є найбільш валідним шляхом до стійкого зниження тривожності та збереження ментального здоров'я нації.

Життєстійкість у цій системі діє не як автоматичний щит, а як складний модератор, що змінює якість переживання стресу. Отримані результати доводять, що структура взаємозв'язків між життєстійкістю та тривогою суттєво деформується під впливом екстремальних факторів.

Запропоновані рекомендації базуються на необхідності комплексного зміцнення внутрішніх ресурсів особистості для зниження рівня патологічної тривоги. Пріоритетним напрямом є розвиток навичок диференційованого контролю, що дозволяє раціонально розподіляти психічну енергію в умовах війни.

Зміцнення соціальних зв'язків та залучення до суспільно корисної діяльності визначено як ефективний засіб подолання емоційного відчуження.

Важливим вектором є впровадження технік саморегуляції та інформаційної гігієни для стабілізації фізіологічного та ментального стану.

Пропонуємо загальні рекомендації, спрямовані на сприяння підвищення рівня життєстійкості особистості:

Розвиток усвідомленості. Усвідомлення власних думок та почуттів допомагає знижувати рівень стресу та покращує емоційну регуляцію.

Емоційна регуляція. Це допоможе краще реагувати на стрес і кризові ситуації.

Позитивне мислення та переосмислення ситуацій. Переформулювання негативних подій допомагає знижувати вплив стресу.

Соціальна підтримка та взаємодія. Соціальні зв'язки є одним з ключових факторів підвищення життєстійкості.

Самоусвідомлення та розвиток особистісних сильних ресурсів. Розуміння своїх сильних сторін підвищує впевненість і здатність долати труднощі.

Гнучкість мислення. Розвиток здатності адаптуватися до змін і розглядати альтернативні рішення в кризових ситуаціях.

Турбота про фізичне здоров'я - важлива частина життєстійкості. Збалансоване харчування, фізичні вправи та достатній сон знижують вплив стресу.

Наявність мети та сенсу життя. Люди, які мають чітку мету або відчуття сенсу життя, краще справляються з труднощами.

Розвиток самодисципліни та вміння організувати своє життя допомагає відчувати більше контролю над ситуаціями, що знижує рівень стресу.

## ВИСНОВКИ

У ході проведення наукового дослідження було здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз взаємозв'язку життєстійкості та тривожності особистості в умовах війни. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Теоретично обґрунтовано, що життєстійкість є ключовою інтегративною системою установок, яка забезпечує опірність особистості деструктивному впливу воєнних стресорів. В умовах екстремального тиску вона трансформується у динамічний ресурс самообілізації, що базується на синергії залученості, контролю та прийняття ризику. Життєстійкість виступає фундаментом психологічного гомеостазу, дозволяючи суб'єкту зберігати активну позицію та запобігаючи деформації особистості під впливом травматичного досвіду.

2. Встановлено специфіку тривожності у час війни, яка постає як складний психопатологічний комплекс, детермінований перманентною загрозою життю та хронічною невизначеністю. Доведено, що вплив воєнних чинників провокує перехід від адаптивної тривоги до патологічних станів, які виснажують психофізіологічні ресурси організму за закономірностями загального адаптаційного синдрому. Ключовим чинником травматизації визначено бойову психічну травму, що створює підґрунтя для формування посттравматичних розладів.

3. Емпірично досліджено, що більшість осіб володіють середнім рівнем життєстійкості з вираженим акцентом на компоненті «контроль», що свідчить про збереження прагнення самостійно впливати на життя навіть у кризових умовах. Проте чверть досліджуваних мають низький рівень стійкості, що робить їх критично вразливими до психотравматизації. Деякі занижені показники залученості вказують на емоційне дистанціювання особистості як захисну реакцію на тривалий стрес.

Діагностовано високий рівень психоемоційної напруги, а саме у половині досліджуваних має високу ситуативну тривожність, суттєво виражені показники тривоги та депресії, що вказує на хронічне виснаження психіки та втрату життєвого тону.

Переважає тривога над депресією свідчить про активний, але енерговитратний супротив організму зовнішнім загрозам, що охоплює як когнітивну, так і вітальну сфери особистості.

навіть за наявності внутрішніх ресурсів стійкості, інтенсивність воєнних стресорів залишається високою, змушуючи психіку працювати в режимі максимального напруження. Дана ситуація підкреслює роль життєстійкості не як чинника, що повністю нівелює тривогу, а як інструменту, що дозволяє людині ефективно функціонувати всупереч її високому рівню

Доведено наявність специфічних кореляційних зв'язків, які суттєво деформуються під впливом війни. Виявлено парадоксальну пряму кореляцію між контролем та афективними станами, що розкриває високу «ціну» гіпервідповідальності в непередбачуваних умовах. Також встановлено, що особистісна тривожність виступає каталізатором посттравматичних реакцій (уникання та фізіологічного збудження), а залученість часто набуває характеру «тривожної активності» як способу втечі від внутрішнього страху.

4. Визначено стратегічні напрями допомоги, що мають базуватися на комплексному зміцненні внутрішніх ресурсів особистості. Пріоритетним є розвиток навичок диференційованого контролю, стабілізація фізіологічного стану через техніки саморегуляції та подолання емоційного відчуження через соціальну інтеграцію. Системна актуалізація ресурсів життєстійкості визначена як найбільш ефективна стратегія зниження рівня патологічної тривожності та збереження ментального здоров'я нації в умовах воєнного часу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В., Ліповецька К. І. Вплив рівня особистісної тривожності на життєдіяльність молоді в умовах війни. *Scientific achievements of contemporary society* : Proceedings of the 16th International scientific and practical conference (September 12-14, 2024). Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. P. 261-266.
2. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27-48.
3. Бацилева О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості*: матеріали II наук. семінару, Київ, 16 вересня 2021 р. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8-9.
4. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI: Вип.16. С. 83-90.
5. Гальцова С. В. Особливості життєстійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2023. №1(31). С. 497-510.
6. Варіна Г.Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи*: матеріали Всеукр. internet-конф. / Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Мелітополь, 2018. С. 28-34.
7. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. Випуск 4. 2018. С.33-49.
8. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Стрес, життєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній міграції. *Актуальні проблеми психології малих груп*

в умовах війни та по-воєнного часу: матеріали наукової конференції (Київ, 16 травня, 2023 р.). Київ: Талком, 2023. С. 16-22.

9. Волков І., Кателевська Н. Рівень тривожності студентів в умовах воєнного часу. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences* : Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference, May 20, 2022, Cambridge, United Kingdom. Cambridge : Scientific Publishing Center “LoGoS”, 2022. P. 429-433.

10. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Вип. 10. С. 120-128.

11. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. 28 лютого – 1 березня 2019 року. С. 48-51.

12. Дзвоник Г. П. Здоров'я та життєстійкість особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. 18 листопада 2020 року. С. 47-48.

13. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : матеріали Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 року). 2023. С. 133–137.

14. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72-78.

15. Калюжна Є. М. Функціональна структура тривожності особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. Vol. 4(50), Issue 95. С. 16-18.

16. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. *Здоров'я України 21 сторіччя*. 2022. № 9 (526). С. 46-47.

17. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки* (серія педагогіка, серія психологія, серія медицина). Київ, 2021. С. 772-779.

18. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. 2020. С. 68-81.

19. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78-83.

20. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.

21. Кузнєцова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. Вип. 121. 2014. С. 182-187.

22. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв : Нац. ун-т ім. В. О. Сухомлинського, 2015. 231 с.

23. Мазур О., Ткаченко І., Чепурна В. Посттравматичний стресовий розлад в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2023. № 5(35). С. 825-834.

24. Московченко В. В. Складові життєстійкості. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* .Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 5 квітня 2019 р.). С. 145-147.

25. Нехорошкова О. М. Проблема тривожності як складного психофізіологічного явища. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2017. Вип. 6. С. 47-54.

26. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168-172.

27. Сердюк, Л.З., Купреєва, О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, XI (15)*. 2017. С. 481-491.

28. Стачишин В. Емоційні гойдалки війни. Київ : Вид-во Віхола, 2022. 288 с.

29. Терчина Н. А., Мельник К. С. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. *Scientists and existing problems of human development*. 2023. С. 340-343.

30. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

31. Хаустова О. О., Чабан О. С. Практична психосоматика: тривога : навч. посіб. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2022. 144 с.

32. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5(105). С. 83-86.

33. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165-170.

34. Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty [Mental health of the individual during the war: how to preserve and support it]. Kyiv: Instytut psykhologhii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian]

35. Lukomska, S. (2022). Osoblyvosti psykhologhichnykh travm rosiiskoukrainskoi viiny u konteksti yevrointehratsiinykh protsesiv [Psychological

trauma peculiarities of the russian-ukrainian war in the context of european integration processes]. *Visnyk Lvivskoho universytetu*, 11, 78–85. DOI: 10.30970/PS.2022.spec.11 [in Ukrainian].

36. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M. The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2002. №36. 72-85.

37. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.

38. Spielberger C. D. *Stress and Emotion: anxiety, anger, and curiosity*. Vol.15. Washington : Taylor & Francis, 1995. 280 p.

39. Spielberger C. D. *Stress and Emotion: anxiety, anger, and curiosity*. Vol.15. Washington : Taylor & Francis, 1995. 280 p.