

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

СПІЛКА Алла Олександрівна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості переживання невизначеності в умовах війни

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
Спеціальність «Психологія»

До захисту допущено:
Директор Херсонського інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____Петричук С.І., д.е.н.
«__» _____ 2026р.

Науковий керівник

«__» _____ 2026 року

Виконано студенткою групи
ІН 19-8-22 Б1ПС(4,0зс)

Чернівці-2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Поняття невизначеності у психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги в умовах війни	16
1.3. Вплив воєнних подій на емоційний стан та психіку особистості	25
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСОБИСТІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ	33
2.1. Індивідуально-психологічні чинники переживання невизначеності	33
2.2. Рівень тривожності, стресостійкості та емоційної стабільності в умовах війни	39
2.3. Копінг-стратегії та механізми психологічної адаптації особистості	48
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	55
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження	55
3.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей переживання невизначеності	61
3.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки особистості в умовах невизначеності війни	72
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86

ВСТУП

Сучасний світ характеризується високим рівнем нестабільності, соціальних змін та постійного впливу кризових явищ на психіку людини. Одним із найпотужніших стресогенних факторів для особистості є війна, яка створює ситуацію тривалої небезпеки, непередбачуваності та психологічної напруги. Умови воєнного стану супроводжуються руйнуванням звичного способу життя, вимушеною адаптацією до нових обставин, втратою почуття безпеки та стабільності. Усе це формує стан невизначеності, який суттєво впливає на емоційний стан, поведінку та психічне здоров'я людини.

Проблема переживання невизначеності в умовах війни набуває особливої актуальності в сучасному українському суспільстві. Повномасштабні воєнні дії стали серйозним випробуванням для населення, спричинивши масове зростання рівня тривожності, страху, емоційного виснаження та психологічної нестабільності. Люди змушені жити в умовах постійної загрози життю, втрати близьких, зміни соціального середовища, вимушеного переселення та невпевненості у майбутньому. Така ситуація створює потужний психологічний тиск, що впливає на всі сфери життєдіяльності особистості.

Невизначеність є складним психологічним феноменом, який пов'язаний із неможливістю прогнозувати подальший розвиток подій, відсутністю контролю над ситуацією та нестачею стабільності. Для одних людей невизначеність стає джерелом мобілізації внутрішніх ресурсів і розвитку адаптивних механізмів, тоді як для інших — причиною підвищеної тривожності, дезадаптації та емоційних розладів. Особливості переживання невизначеності значною мірою залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості, рівня стресостійкості, емоційної стабільності, життєвого досвіду та здатності до психологічної адаптації.

У воєнний період проблема психологічної адаптації до умов невизначеності набуває не лише наукового, а й практичного значення. Психологічний стан населення безпосередньо впливає на соціальну активність, працездатність, міжособистісні стосунки та загальний рівень психічного благополуччя. Тривале перебування у стані емоційного напруження може призводити до розвитку хронічного стресу, депресивних станів, психосоматичних порушень та інших негативних наслідків для психіки людини. Саме тому дослідження психологічних особливостей переживання невизначеності в умовах війни є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю глибокого вивчення психологічних механізмів реагування особистості на умови невизначеності, які виникають унаслідок воєнних подій. Особливої уваги потребують питання впливу війни на емоційний стан людини, формування тривожності, стресостійкості, копінг-стратегій та адаптаційних механізмів. Аналіз зазначених аспектів дозволяє краще зрозуміти особливості психологічного функціонування особистості в кризових умовах та визначити ефективні шляхи психологічної підтримки населення.

Крім того, актуальність теми пов'язана зі зростанням потреби у професійній психологічній допомозі людям, які переживають наслідки війни. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки психологічних рекомендацій, профілактичних програм та методів підтримки осіб, які перебувають у стані емоційної нестабільності та невизначеності. Отримані результати можуть бути корисними для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, освітян та інших фахівців, діяльність яких пов'язана з наданням психологічної допомоги населенню в умовах війни.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей переживання невизначеності в умовах війни є актуальним, соціально значущим та перспективним напрямом психологічної науки, що потребує комплексного теоретичного та емпіричного вивчення.

Мета бакалаврської роботи полягає у теоретичному та емпіричному вивченні психологічних особливостей переживання невизначеності особистістю в умовах війни, а також визначенні чинників, що впливають на рівень тривожності, стресостійкості та психологічної адаптації людини в кризових умовах.

Об'єкт дослідження — психологічний стан особистості в умовах воєнної невизначеності.

Предмет дослідження — психологічні особливості переживання невизначеності особистістю в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену невизначеності у психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості переживання стресу та тривожності в умовах війни.
3. Дослідити вплив воєнних подій на емоційний стан та психіку особистості.
4. Виявити індивідуально-психологічні чинники переживання невизначеності.
5. Проаналізувати рівень тривожності, стресостійкості та емоційної стабільності особистості в умовах війни.
6. Дослідити особливості використання копінг-стратегій та механізмів психологічної адаптації.

7. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання невизначеності в умовах війни.

8. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб, які перебувають в умовах невизначеності.

Методологія дослідження. У процесі дослідження були використані такі методи: теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні — спостереження, анкетування, психодіагностичне тестування, методики визначення рівня тривожності, стресостійкості та толерантності до невизначеності; методи математико-статистичної обробки даних для аналізу та інтерпретації отриманих результатів дослідження.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження для вдосконалення психологічної допомоги особам, які переживають стан невизначеності в умовах війни. Отримані теоретичні та емпіричні дані можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками, викладачами та іншими фахівцями у сфері психологічної підтримки населення.

Практичні рекомендації, розроблені в межах дослідження, можуть бути використані для створення програм психологічної допомоги, тренінгів зі зниження рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості та формування адаптивних копінг-стратегій в умовах війни. Матеріали дослідження також можуть застосовуватись у діяльності освітніх закладів, кризових центрів, громадських організацій та установ, що працюють із людьми, які зазнали впливу воєнних подій.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 62 найменування. Загальний обсяг роботи 93 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття невизначеності у психологічній науці

Поняття невизначеності є одним із ключових у сучасній психологічній науці, оскільки саме невизначеність значною мірою визначає особливості психоемоційного стану людини, її поведінку, процес прийняття рішень та адаптацію до змінних умов життя. У сучасному суспільстві людина постійно стикається із ситуаціями, які характеризуються нестачею інформації, непередбачуваністю подій, відсутністю стабільності та неможливістю контролювати майбутнє. Особливо гостро феномен невизначеності проявляється в умовах війни, коли порушується звичний спосіб життя, виникає постійна загроза безпеці та посилюється емоційне напруження.

У психології невизначеність розглядається як особливий психічний стан або характеристика ситуації, за якої людина не має достатньої кількості інформації для прогнозування подальшого розвитку подій та не може бути впевненою у результатах власних дій. Такий стан супроводжується внутрішнім напруженням, тривожністю, страхом, емоційною нестабільністю та необхідністю швидкої адаптації до нових умов існування. Науковці наголошують, що невизначеність є невід'ємною складовою людського життя, однак рівень її сприйняття та переживання залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості [62].

У сучасній психологічній літературі невизначеність трактується як багатовимірний феномен, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Когнітивний аспект пов'язаний із недостатністю або суперечливістю інформації, через що людина не може чітко оцінити ситуацію та передбачити наслідки власних дій. Емоційний аспект проявляється у виникненні тривоги,

страху, емоційного напруження та внутрішнього дискомфорту. Поведінковий аспект характеризується труднощами у прийнятті рішень, уникненням відповідальності або, навпаки, надмірною імпульсивністю та хаотичністю дій.

Особливу увагу дослідники приділяють проблемі переживання невизначеності особистістю. Зазначається, що невизначеність може виступати не лише джерелом психологічного стресу, але й стимулом до розвитку адаптаційних механізмів, формування нових способів поведінки та особистісного зростання. Для одних людей ситуація невизначеності стає причиною дезорганізації психічної діяльності, тоді як для інших — умовою мобілізації внутрішніх ресурсів та розвитку стресостійкості [41].

У психологічній науці важливим є поняття толерантності до невизначеності, яке визначає здатність людини сприймати ситуації непередбачуваності без надмірного емоційного напруження. Особи з високим рівнем толерантності до невизначеності здатні ефективніше адаптуватися до складних життєвих обставин, контролювати власні емоції та приймати рішення навіть за умов недостатньої інформації. Водночас низький рівень толерантності до невизначеності часто супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та уникненням складних життєвих ситуацій.

В умовах війни проблема невизначеності набуває особливого значення. Воєнні події супроводжуються постійною зміною обставин, ризиком для життя, інформаційною нестабільністю та неможливістю прогнозувати майбутнє. Люди змушені пристосовуватись до нових умов життя, змінювати плани, місце проживання, професійну діяльність та соціальні зв'язки. Це створює потужне психологічне навантаження та впливає на психічне здоров'я особистості.

Науковці зазначають, що тривале перебування у стані невизначеності може спричиняти розвиток хронічного стресу, емоційного виснаження, депресивних станів та психосоматичних розладів. Особливо вразливими до впливу невизначеності є особи з високим рівнем тривожності, низькою стресостійкістю та недостатньо сформованими механізмами психологічної адаптації. У таких випадках невизначеність сприймається як постійна загроза, що негативно впливає на загальний психоемоційний стан людини [62].

Водночас деякі дослідники наголошують, що невизначеність може мати і позитивний вплив на особистість. У складних життєвих умовах людина часто відкриває нові внутрішні ресурси, формує здатність до гнучкого мислення, вчиться швидко адаптуватися до змін та знаходити нові способи вирішення проблем. Саме тому феномен невизначеності розглядається не лише як негативний психологічний чинник, а і як потенційне джерело особистісного розвитку.

Сучасні дослідження свідчать про те, що переживання невизначеності значною мірою залежить від соціального середовища, рівня підтримки з боку близьких людей, особистісних рис та життєвого досвіду. Велике значення має також інформаційний простір, оскільки надлишок негативної інформації, поширення тривожних новин та постійний інформаційний стрес можуть посилювати відчуття невизначеності та психологічного дискомфорту.

Таким чином, поняття невизначеності у психологічній науці є складним та багатограним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Невизначеність виступає важливим чинником психологічного стану людини, особливо в умовах війни, коли різко зростає рівень тривожності, емоційного напруження та потреба у психологічній адаптації. Дослідження сутності невизначеності дозволяє глибше зрозуміти механізми реагування особистості на кризові ситуації та

визначити ефективні шляхи психологічної підтримки населення в умовах воєнного часу.

Проблема невизначеності є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з процесами адаптації особистості до змінних умов життя, прийняттям рішень, емоційною стабільністю та психологічним благополуччям людини. Сучасні соціальні процеси, глобальні кризи, економічна нестабільність та воєнні події значно посилили інтерес науковців до дослідження феномену невизначеності. У психології сформувалося декілька основних підходів до розуміння та вивчення цього явища, кожен із яких акцентує увагу на окремих аспектах переживання невизначеності особистістю.

Одним із провідних напрямів дослідження невизначеності є когнітивний підхід. Представники цього підходу розглядають невизначеність як результат недостатності інформації або неможливості людини адекватно оцінити ситуацію та передбачити її наслідки. Згідно з когнітивною теорією, невизначеність виникає тоді, коли особистість не має чітких орієнтирів для прогнозування майбутніх подій, через що посилюється внутрішнє напруження та тривожність. У таких умовах людина змушена постійно аналізувати ситуацію, шукати додаткову інформацію та формувати нові моделі поведінки [41, с. 47].

Когнітивний підхід також підкреслює важливість процесу інтерпретації подій. Одні й ті самі життєві обставини можуть по-різному сприйматися різними людьми залежно від їхнього життєвого досвіду, рівня мислення, переконань та психологічних установок. Саме тому невизначеність є не лише характеристикою зовнішньої ситуації, але й результатом суб'єктивного сприйняття людиною навколишньої реальності. Особи, які мають більш гнучке

мислення та здатність до швидкої адаптації, легше переносять невизначеність і менш схильні до розвитку дезадаптивних психологічних реакцій.

Значне місце у вивченні феномену невизначеності займає екзистенційний підхід. Представники екзистенційної психології розглядають невизначеність як природну та невід’ємну складову людського існування. На думку дослідників цього напрямку, людина постійно стикається з невідомістю майбутнього, необхідністю вибору та відповідальністю за власне життя. Саме усвідомлення непередбачуваності життя може викликати страх, тривогу та внутрішній конфлікт [38, с. 112].

Екзистенційний підхід акцентує увагу на тому, що переживання невизначеності має не лише негативний, а й позитивний потенціал. Ситуації невизначеності можуть сприяти особистісному розвитку, переосмисленню життєвих цінностей та формуванню нових смислів життя. В умовах кризових подій людина часто починає глибше усвідомлювати власні потреби, можливості та життєві пріоритети. Саме тому невизначеність може виступати важливим чинником особистісного зростання та психологічної трансформації.

Ще одним важливим напрямом є поведінковий підхід, у межах якого невизначеність розглядається через особливості поведінкових реакцій людини на складні життєві ситуації. Представники цього підходу вважають, що переживання невизначеності безпосередньо впливає на поведінку особистості, формуючи певні моделі реагування. У ситуаціях невизначеності люди можуть демонструвати уникнення проблем, підвищену імпульсивність, агресивність або, навпаки, пасивність та бездіяльність.

Поведінковий підхід також пов’язує переживання невизначеності з механізмами психологічної адаптації. Особливого значення набувають копінг-стратегії — способи подолання стресових ситуацій та психологічного напруження. Від ефективності копінг-стратегій значною мірою залежить

здатність особистості адаптуватися до невизначених умов життя, зберігати емоційну стабільність та психічне здоров'я.

У сучасній психології значна увага приділяється психодинамічному підходу до вивчення невизначеності. У межах цього підходу невизначеність розглядається як фактор, що активізує внутрішні конфлікти особистості, приховані страхи та несвідомі переживання. Психодинамічний підхід пояснює, що невизначеність може викликати регресивні форми поведінки, емоційне виснаження та посилення психологічного захисту. Людина прагне зменшити внутрішнє напруження за допомогою різних механізмів психологічного захисту, таких як заперечення, витіснення або уникнення.

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють концепції толерантності до невизначеності. Цей підхід ґрунтується на вивченні індивідуальних особливостей реагування людини на непередбачувані обставини. Толерантність до невизначеності визначається як здатність особистості спокійно сприймати неоднозначні ситуації, діяти в умовах недостатньої інформації та зберігати психологічну рівновагу [41, с. 49].

Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності, як правило, краще адаптуються до кризових умов, легше приймають зміни та менш схильні до розвитку підвищеної тривожності. Натомість інтолерантність до невизначеності часто супроводжується страхом перед майбутнім, прагненням до повного контролю над ситуацією та високим рівнем емоційної напруги. Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах війни, коли людина тривалий час перебуває у стані психологічної нестабільності.

У сучасних дослідженнях невизначеність дедалі частіше розглядається як комплексний міждисциплінарний феномен, що поєднує психологічні, соціальні та поведінкові аспекти. Науковці наголошують, що переживання невизначеності залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від

особистісних характеристик людини, її соціального досвіду, рівня психологічної підтримки та здатності до саморегуляції.

Таким чином, у психологічній науці існує декілька основних підходів до вивчення невизначеності: когнітивний, екзистенційний, поведінковий, психодинамічний та підхід толерантності до невизначеності. Кожен із них дозволяє глибше зрозуміти механізми переживання невизначеності особистістю та особливості її психологічного реагування на кризові ситуації. Комплексне дослідження цього феномену є особливо важливим в умовах війни, коли рівень невизначеності суттєво зростає та впливає на всі сфери життєдіяльності людини.

У сучасній психологічній науці проблема толерантності та інтолерантності до невизначеності займає важливе місце, оскільки вона безпосередньо пов'язана зі здатністю особистості адаптуватися до нестабільних життєвих умов, долати стресові ситуації та підтримувати психоемоційне благополуччя. Особливо актуальною ця проблема стала в умовах сучасних суспільних криз, соціальних трансформацій та воєнних подій, коли людина змушена постійно функціонувати в умовах ризику, непередбачуваності та інформаційної нестабільності.

Толерантність до невизначеності розглядається як психологічна властивість особистості, що характеризує здатність людини сприймати неоднозначні, складні або непередбачувані ситуації без надмірного емоційного напруження та деструктивних реакцій. Особи з високим рівнем толерантності до невизначеності здатні ефективніше адаптуватися до змін, зберігати психологічну стабільність та приймати рішення навіть за умов недостатньої інформації [2, с. 73].

У психологічній літературі толерантність до невизначеності часто пов'язують із такими особистісними характеристиками, як гнучкість

мислення, емоційна стійкість, відкритість до нового досвіду, здатність до саморегуляції та високий рівень адаптивності. Люди з високою толерантністю до невизначеності менш схильні до панічних реакцій, тривожності та емоційного виснаження. Вони здатні швидше знаходити нові способи вирішення проблем та ефективніше пристосовуватись до кризових життєвих обставин.

Толерантність до невизначеності відіграє важливу роль у процесі психологічної адаптації особистості. У ситуаціях соціальної нестабільності людина змушена змінювати звичні форми поведінки, приймати нові умови життя та шукати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Саме здатність адекватно реагувати на невизначеність дозволяє зберігати психічне здоров'я та підтримувати ефективне функціонування особистості в умовах тривалого стресу.

На противагу толерантності, інтолерантність до невизначеності характеризується негативним сприйняттям ситуацій невідомості та непередбачуваності. Особи з високим рівнем інтолерантності прагнуть до максимальної визначеності, контролю та стабільності. Будь-які зміни або неоднозначні обставини викликають у них сильне емоційне напруження, тривогу, страх та внутрішній дискомфорт [17, с. 118].

Інтолерантність до невизначеності часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у власних силах, схильністю до катастрофізації подій та труднощами у прийнятті рішень. Людина може постійно очікувати негативного розвитку подій, навіть якщо реальна загроза відсутня. У багатьох випадках це призводить до формування хронічного психологічного стресу та емоційного виснаження.

Особливо гостро інтолерантність до невизначеності проявляється в умовах війни. Воєнні дії супроводжуються постійною зміною ситуації,

відсутністю стабільності, ризиком для життя та неможливістю прогнозувати майбутнє. У таких умовах людина перебуває у стані тривалого психоемоційного напруження, що значно посилює переживання невизначеності. Особи з низькою толерантністю до невизначеності важче адаптуються до кризових умов, частіше переживають панічні стани, емоційні зриви та психологічну дезадаптацію.

Дослідники наголошують, що інтолерантність до невизначеності може бути одним із факторів розвитку тривожних та депресивних розладів. Постійне прагнення до повного контролю над ситуацією в умовах, де це неможливо, створює внутрішній конфлікт та посилює психічне виснаження. Людина починає уникати складних ситуацій, відкладає прийняття рішень або демонструє надмірну потребу у гарантіях та стабільності.

У сучасній психології толерантність до невизначеності розглядається як важливий ресурс психологічної стійкості особистості. Вона сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, розвитку здатності до саморегуляції та ефективного подолання кризових ситуацій. Високий рівень толерантності дозволяє людині більш конструктивно реагувати на стресові події, швидше відновлювати емоційну рівновагу та зберігати внутрішню стабільність.

Науковці також зазначають, що рівень толерантності до невизначеності формується під впливом різних чинників: життєвого досвіду, сімейного виховання, особистісних рис, соціального середовища та індивідуальних особливостей психіки. Значний вплив має також рівень психологічної підтримки з боку оточення. Люди, які мають стабільні соціальні зв'язки та підтримку близьких, легше переживають невизначеність і демонструють вищий рівень психологічної адаптації.

Важливим аспектом є те, що толерантність до невизначеності можна розвивати. Психологічні тренінги, психотерапія, розвиток емоційного

інтелекту та навичок саморегуляції сприяють підвищенню здатності людини конструктивно реагувати на непередбачувані життєві обставини. Особливого значення це набуває в умовах війни, коли підтримка психологічної стійкості населення є важливим чинником збереження психічного здоров'я суспільства.

Таким чином, толерантність та інтолерантність до невизначеності є важливими психологічними характеристиками особистості, які визначають особливості її реагування на кризові та непередбачувані ситуації. Толерантність до невизначеності сприяє психологічній адаптації, емоційній стабільності та розвитку конструктивних стратегій подолання стресу, тоді як інтолерантність підвищує ризик розвитку тривожності, дезадаптації та психоемоційного виснаження. В умовах війни дослідження цих феноменів має особливе значення для розуміння психологічного стану особистості та розробки ефективних методів психологічної підтримки населення.

1.2. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги в умовах війни

Переживання стресу — це універсальне психологічне явище, яке властиве людям незалежно від їхнього соціального статусу чи групи належності. Водночас форми прояву стресу, його інтенсивність та методи подолання значно різняться залежно від віку, соціального становища, професійної діяльності, життєвого досвіду та умов життя. Кожна соціальна спільнота стикається зі своїми унікальними стресогенними факторами, а також має типовий набір реакцій на них. Особливо важливо відзначити, що маргіналізовані та соціально вразливі групи набагато частіше піддаються хронічним стресовим станам у повсякденному житті. Це зумовлено не лише індивідуальними особливостями, а й системними проблемами, такими як

обмежений доступ до базових ресурсів (житло, медицина, освіта), нестабільні економічні умови та проживання в несприятливому соціальному середовищі.

Такий тривалий вплив негативних факторів призводить до накопичення стресу, що суттєво впливає на загальний стан здоров'я і якість життя.

До того ж, слід враховувати, що способи подолання стресу формуються під впливом культурних особливостей, соціальної підтримки та доступності психологічних ресурсів. У зв'язку з цим ефективність стрес-менеджменту може суттєво відрізнятися у різних соціальних групах, що робить необхідним розробку індивідуалізованих та контекстуалізованих підходів у психологічній підтримці/

Воєнні події є одним із найбільш потужних психотравмуючих чинників, які суттєво впливають на психічний стан людини. Війна супроводжується загрозою життю, втратою безпеки, руйнуванням звичного способу життя, вимушеним переселенням, інформаційним перенавантаженням та постійною емоційною напругою. У таких умовах психіка людини реагує розвитком стресових реакцій, які можуть проявлятися на емоційному, когнітивному, фізіологічному та поведінковому рівнях. Саме тому проблема психологічного стресу в умовах війни є надзвичайно актуальною для сучасної психологічної науки.

Психологічний стрес визначається як стан психоемоційного напруження, що виникає у відповідь на дію сильних або тривалих несприятливих факторів. У ситуації війни стрес стає практично постійним супутником життя людини, оскільки особистість тривалий час перебуває у стані небезпеки та невизначеності. Науковці зазначають, що воєнний стрес характеризується високою інтенсивністю та тривалістю, а його наслідки можуть зберігатися навіть після завершення травматичних подій [39, с. 52].

Однією з основних особливостей стресу в умовах війни є його комплексний характер. Людина переживає не лише страх за власне життя, але й тривогу за близьких, втрату соціальної стабільності, фінансові труднощі, руйнування життєвих планів та невизначеність майбутнього. Постійне перебування у стані емоційного напруження виснажує психічні ресурси організму та негативно впливає на загальний психологічний стан особистості.

У сучасних дослідженнях виділяють декілька основних стадій переживання стресу. Першою є стадія тривоги, під час якої організм мобілізує внутрішні ресурси для реагування на небезпеку. На цьому етапі у людини можуть спостерігатися підвищена тривожність, емоційна нестабільність, безсоння, дратівливість та фізичне напруження. Другою стадією є стадія адаптації, коли людина поступово пристосовується до нових умов існування. Якщо ж стресова ситуація триває надто довго, настає стадія виснаження, яка супроводжується емоційним вигоранням, психічним виснаженням та зниженням здатності до адаптації [30, с. 84].

Особливого значення в умовах війни набуває хронічний стрес. На відміну від короткочасного стресу, який може мобілізувати ресурси організму, хронічний стрес має руйнівний вплив на психіку людини. Постійне очікування небезпеки призводить до порушення емоційної рівноваги, розвитку депресивних станів, тривожних розладів та психосоматичних захворювань. Людина може втрачати відчуття безпеки, контролю над власним життям та впевненості у майбутньому.

Дослідники зазначають, що реакція на воєнний стрес є індивідуальною та залежить від багатьох чинників: віку, життєвого досвіду, рівня стресостійкості, особистісних характеристик, соціальної підтримки та попереднього досвіду переживання кризових ситуацій [23, с. 117]. Одні люди здатні швидше адаптуватися до нових умов та зберігати психологічну

стабільність, тоді як інші демонструють високий рівень тривожності та емоційної дезадаптації.

В умовах війни важливим фактором психологічного стресу є інформаційний вплив. Постійний потік негативних новин, повідомлень про бойові дії, втрати та руйнування формує стан інформаційного перенавантаження та посилює відчуття тривоги. Надмірне перебування у інформаційному просторі може сприяти розвитку емоційного виснаження та підвищенню рівня психологічної напруги.

Особливо вразливими до впливу воєнного стресу є діти, підлітки, люди похилого віку, внутрішньо переміщені особи та особи, які безпосередньо перебували у зоні бойових дій. У таких категорій населення часто спостерігаються порушення емоційної сфери, труднощі соціальної адаптації, підвищена тривожність та симптоми посттравматичного стресового розладу.

Науковці підкреслюють, що одним із найважливіших чинників подолання стресу є наявність психологічної підтримки та ефективних копінг-стратегій. Соціальна підтримка, емоційний контакт із близькими людьми, можливість висловлювати власні переживання та отримувати психологічну допомогу значно знижують негативний вплив воєнного стресу на психіку людини [60, с. 63].

Таким чином, психологічний стрес є закономірною реакцією особистості на воєнні події та характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, тривалістю та значним впливом на психічне здоров'я людини. Війна створює умови постійної небезпеки та невизначеності, що сприяє розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження та психологічної дезадаптації. Розуміння особливостей переживання стресу в умовах війни є важливим для організації ефективної психологічної підтримки населення та збереження психічного здоров'я суспільства.

Війна є потужним психотравмуючим фактором, який суттєво впливає на емоційний стан людини та спричиняє розвиток різноманітних психологічних реакцій. Одними з найпоширеніших емоційних проявів у кризових умовах є тривожність та страх. У ситуації воєнної небезпеки ці емоції стають природною реакцією психіки на загрозу життю, нестабільність та невизначеність майбутнього. Водночас тривале перебування у стані страху та тривоги може негативно впливати на психічне здоров'я особистості та призводити до розвитку емоційних розладів.

Тривожність у психології розглядається як емоційний стан внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування небезпеки. В умовах війни рівень тривожності значно зростає через постійну загрозу життю, інформаційний стрес, нестабільність та відсутність впевненості у майбутньому. Людина може відчувати постійне хвилювання, труднощі з концентрацією уваги, дратівливість, емоційну нестабільність та фізичне виснаження [48, с. 91].

Науковці виділяють ситуативну та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретну небезпечну ситуацію, тоді як особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою людини. В умовах війни навіть особи з низьким рівнем особистісної тривожності можуть демонструвати високий рівень емоційного напруження через тривалий вплив стресових факторів.

Страх є ще однією важливою емоційною реакцією на воєнні події. На відміну від тривожності, страх зазвичай пов'язаний із конкретною реальною загрозою. В умовах війни люди можуть переживати страх смерті, втрати близьких, руйнування житла, втрати роботи, соціальної нестабільності та невідомого майбутнього [37, с. 136].

Дослідники наголошують, що помірний рівень страху виконує захисну функцію, оскільки мобілізує внутрішні ресурси організму та сприяє швидкому

реагуванню на небезпеку. Проте надмірний або тривалий страх може призводити до дезорганізації поведінки, панічних реакцій, емоційного виснаження та порушення психологічної адаптації.

В умовах війни тривожність та страх часто супроводжуються психосоматичними проявами. У людини можуть виникати порушення сну, головний біль, пришвидшене серцебиття, втрата апетиту, хронічна втома та інші фізіологічні симптоми. Тривале психоемоційне напруження негативно впливає на функціонування нервової системи та загальний стан організму.

Особливо сильний вплив тривога та страх мають на дітей і підлітків. Через недостатню сформованість психологічних механізмів саморегуляції вони важче переживають стресові події та гостріше реагують на зміни навколишнього середовища. У дітей можуть спостерігатися порушення поведінки, замкнутість, агресивність, підвищена плаксивість та проблеми зі сном [39, с. 55].

Важливим чинником подолання тривожності в умовах війни є психологічна підтримка та формування адаптивних копінг-стратегій. Підтримка близьких людей, стабільне соціальне середовище, обмеження надмірного інформаційного навантаження та своєчасна психологічна допомога сприяють зниженню рівня емоційного напруження та покращенню психологічного стану особистості.

Крім того, значну роль відіграє розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Люди, які здатні контролювати власні емоції, конструктивно реагувати на складні ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу, легше адаптуються до умов воєнної нестабільності. Саме тому сучасна психологія приділяє значну увагу методам психологічної підтримки населення в умовах війни.

Отже, тривожність та страх є природними емоційними реакціями людини на воєнні події та умови невизначеності. Водночас тривалий вплив цих емоцій може негативно позначатися на психічному та фізичному здоров'ї особистості. Дослідження особливостей переживання тривоги та страху в умовах війни має важливе значення для розробки ефективних методів психологічної допомоги та підтримки населення у кризових ситуаціях.

Тривале перебування людини в умовах небезпеки є серйозним психотравмуючим фактором, який суттєво впливає на емоційний стан, психічне здоров'я та загальне функціонування особистості. Війна, постійна загроза життю, нестабільність, вимушене переселення, інформаційне перенавантаження та соціальні втрати створюють умови хронічного психоемоційного напруження. За таких обставин психіка людини перебуває у стані постійної мобілізації, що з часом може призводити до виснаження психологічних ресурсів та розвитку негативних психоемоційних наслідків.

Одним із найпоширеніших наслідків тривалого перебування в умовах небезпеки є розвиток хронічного стресу. На відміну від короткочасної стресової реакції, хронічний стрес має довготривалий характер і супроводжується постійним психоемоційним напруженням. Людина тривалий час перебуває у стані очікування небезпеки, що негативно впливає на нервову систему, емоційну стабільність та загальний психологічний стан [13, с. 97].

В умовах війни хронічний стрес часто супроводжується підвищеною тривожністю, страхом, емоційною нестабільністю та відчуттям безпорадності. Людина може втрачати здатність до повноцінного відпочинку, відчувати постійну втому, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги та порушення сну. Тривале психоемоційне виснаження призводить до зниження рівня психологічної адаптації та погіршення якості життя.

Одним із важливих психоемоційних наслідків є розвиток депресивних станів. Постійне перебування в умовах небезпеки, втрата відчуття безпеки та стабільності, негативні новини й невизначеність майбутнього формують у людини відчуття безнадійності та емоційного пригнічення. У багатьох випадках це супроводжується втратою мотивації, зниженням життєвої активності, апатією та емоційною відстороненістю [21, с. 141].

Науковці зазначають, що особливо небезпечним є емоційне виснаження, яке виникає внаслідок тривалого психологічного перенапруження. Людина поступово втрачає здатність емоційно реагувати на події, стає байдужою до власних переживань та переживань інших людей. Такий стан може супроводжуватися відчуттям внутрішньої порожнечі, психічного виснаження та зниженням інтересу до життя.

Тривале перебування у стані небезпеки також негативно впливає на когнітивну сферу особистості. У людини можуть спостерігатися труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, зниження здатності до аналізу ситуації та прийняття рішень. Постійне емоційне напруження перевантажує нервову систему, через що психіка поступово втрачає здатність ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу.

Одним із найсерйозніших наслідків переживання воєнних подій є розвиток посттравматичного стресового розладу. Психотравмуючі події можуть залишати глибокий емоційний слід та викликати повторне переживання травматичного досвіду навіть через тривалий час після завершення небезпечної ситуації. У людини можуть виникати нав'язливі спогади, нічні кошмари, підвищена настороженість, уникнення ситуацій, що нагадують про травму, та емоційна нестабільність [57, с. 64].

В умовах війни значного поширення набувають психосоматичні порушення. Постійне емоційне напруження часто проявляється у фізичних

симптомах: головному болю, порушеннях роботи серцево-судинної системи, проблемах зі шлунково-кишковим трактом, безсонні, хронічній втомі та загальному погіршенні самопочуття. Психоемоційний стан людини безпосередньо впливає на фізичне здоров'я, що ще більше ускладнює процес психологічної адаптації.

Особливо вразливими до психоемоційних наслідків війни є діти, підлітки, особи похилого віку та люди, які безпосередньо перебували в зоні бойових дій. Через недостатній рівень психологічної стійкості або підвищену емоційну чутливість ці категорії населення важче переживають тривалий вплив стресових факторів. У дітей можуть спостерігатися страхи, агресивність, замкнутість, труднощі у навчанні та проблеми соціальної адаптації.

Важливим чинником подолання негативних психоемоційних наслідків є наявність психологічної підтримки та безпечного соціального середовища. Підтримка близьких людей, можливість отримати професійну психологічну допомогу, стабільне соціальне оточення та розвиток навичок саморегуляції сприяють зниженню рівня емоційного напруження та покращенню психологічного стану особистості.

Дослідники наголошують, що своєчасна психологічна допомога дозволяє запобігти розвитку тяжких психічних порушень та сприяє ефективнішій адаптації людини до кризових умов життя. В умовах війни особливого значення набувають психологічні програми підтримки населення, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, навичок подолання стресу та відновлення психічного здоров'я.

Таким чином, тривале перебування в умовах небезпеки має значний негативний вплив на психоемоційний стан людини. Воєнні події сприяють розвитку хронічного стресу, тривожності, депресивних станів, емоційного

виснаження та психосоматичних порушень. Дослідження психоемоційних наслідків війни є важливим напрямом сучасної психологічної науки, оскільки дозволяє краще зрозуміти механізми психологічної адаптації особистості та визначити ефективні способи психологічної підтримки населення.

1.3. Вплив воєнних подій на емоційний стан та психіку особистості

Переживання стресу в умовах збройного конфлікту значно відрізняється від стресу, який виникає в мирному повсякденному житті. Хоча базові психологічні механізми реакції на загрозу є універсальними, контекст, тривалість, інтенсивність та наслідки стресових впливів у бойових і мирних умовах мають суттєві відмінності. У бойових ситуаціях люди стикаються з постійною небезпекою для життя, втратою побратимів, руйнуванням морально-етичних орієнтирів, а також необхідністю приймати рішення в умовах екстремального ризику, часто миттєво і з мінімальною інформацією.

Цей постійний стан підвищеної готовності та напруги викликає унікальний тип стресу, який часто називають бойовим стресом або бойовою травмою. Такий стрес характеризується гостротою, високою інтенсивністю і може мати важкі психологічні наслідки, включаючи розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), гострих тривожних станів і депресії.

Водночас у мирному середовищі домінують інші, хоча не менш складні, стресогенні фактори — економічні труднощі, міжособистісні конфлікти, хронічна втома, інформаційний перенавантаження та соціальна ізоляція [57].

На відміну від бойових ситуацій, де стрес має здебільшого гострий, життєво загрозливий характер, у цивільному контексті він найчастіше

проявляється як кумулятивний і хронічний процес. Економічна нестабільність, наприклад, може тривати роками, викликаючи постійне відчуття невпевненості у майбутньому, що не менш виснажливо для психіки, ніж разова екстремальна ситуація. Професійні або освітні навантаження та міжособистісні проблеми також формують постійний тиск, який у підсумку призводить до психоемоційного виснаження.

Війна є надзвичайно потужним психотравмуючим чинником, який суттєво впливає на емоційну сферу людини та змінює особливості її психічного функціонування. Воєнні події супроводжуються постійною загрозою життю, невизначеністю майбутнього, інформаційним напруженням, втратою стабільності та безпеки. У таких умовах емоційні реакції особистості стають більш інтенсивними, нестабільними та часто набувають деструктивного характеру. Саме тому проблема дослідження емоційних реакцій людини на ситуацію війни є одним із важливих напрямів сучасної психологічної науки.

Емоційна сфера людини першою реагує на небезпечні та кризові події. В умовах війни люди переживають широкий спектр емоційних станів: страх, тривогу, паніку, агресію, безпорадність, гнів, пригніченість, відчай та емоційне виснаження. Такі реакції є природною відповіддю психіки на екстремальні умови існування та спрямовані на мобілізацію внутрішніх ресурсів організму для виживання [15, с. 34].

Однією з найпоширеніших емоційних реакцій на воєнні події є страх. Він виникає як відповідь на реальну загрозу життю, фізичній безпеці або добробуту людини. В умовах війни страх може проявлятися у різних формах: страх смерті, страх втрати близьких, страх невідомого майбутнього, страх залишитися без житла чи засобів існування. Помірний рівень страху виконує захисну функцію та допомагає людині швидко реагувати на небезпеку. Проте

тривалий та інтенсивний страх негативно впливає на психічний стан особистості та може призводити до розвитку тривожних розладів.

Поряд зі страхом важливою емоційною реакцією є тривога. На відміну від страху, який зазвичай має конкретний об'єкт, тривога пов'язана з невизначеністю та очікуванням потенційної небезпеки. В умовах війни люди часто перебувають у стані постійної тривоги через неможливість прогнозувати подальший розвиток подій. Такий стан супроводжується внутрішнім напруженням, дратівливістю, порушенням сну, труднощами концентрації уваги та емоційною нестабільністю [25 с. 58].

Науковці зазначають, що в умовах тривалого воєнного стресу у багатьох людей формується стан емоційного виснаження. Постійне психоемоційне напруження, переживання втрат та необхідність адаптації до нових умов життя поступово виснажують психологічні ресурси особистості. Людина може ставати емоційно байдужою, втрачати інтерес до життя, уникати соціальних контактів та демонструвати симптоми депресивних станів.

Війна також суттєво впливає на рівень агресивності особистості. Постійне перебування у стані небезпеки, інформаційний стрес, відчуття несправедливості та накопичення негативних емоцій можуть сприяти виникненню агресивних реакцій. Агресія в умовах війни нерідко виступає своєрідним механізмом психологічного захисту та способом емоційного реагування на травматичні події. Водночас неконтрольована агресія може призводити до конфліктів, порушення міжособистісних стосунків та соціальної дезадаптації.

Однією з важливих особливостей емоційного реагування на війну є поява почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям. Людина може відчувати неспроможність вплинути на ситуацію, змінити обставини або

захистити себе та близьких. Такий стан часто супроводжується зниженням самооцінки, апатією та втратою мотивації до активної діяльності [6, с. 89].

Дослідники підкреслюють, що емоційні реакції на війну залежать від багатьох чинників: індивідуально-психологічних особливостей людини, життєвого досвіду, рівня стресостійкості, наявності соціальної підтримки та ступеня залученості до воєнних подій. Особи, які безпосередньо перебували у зоні бойових дій або втратили близьких, зазвичай переживають більш інтенсивні та тривалі емоційні реакції.

Особливо вразливими до впливу воєнних подій є діти та підлітки. Через недостатню сформованість психологічних механізмів саморегуляції вони гостріше реагують на небезпеку та емоційний стан дорослих. У дітей можуть спостерігатися підвищена тривожність, страхи, агресивність, порушення сну, замкнутість або, навпаки, надмірна емоційність. Важливу роль у психологічному стані дітей відіграє атмосфера в родині та рівень емоційної підтримки з боку батьків.

У сучасних дослідженнях також звертається увага на позитивні аспекти емоційного реагування особистості в умовах війни. Попри значне психологічне навантаження, у багатьох людей активізуються внутрішні ресурси, формується здатність до співпереживання, взаємодопомоги та емоційної підтримки інших. У кризових умовах люди часто переосмислюють життєві цінності, стають більш згуртованими та психологічно стійкими.

Важливе значення для збереження психічного здоров'я має психологічна підтримка та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Підтримка близьких людей, доступ до психологічної допомоги, стабільне соціальне середовище та можливість відкрито висловлювати власні переживання сприяють зниженню рівня емоційного напруження та покращенню психологічного стану особистості.

Таким чином, війна суттєво впливає на емоційний стан людини та формує широкий спектр емоційних реакцій: страх, тривогу, агресію, безпорадність, емоційне виснаження та депресивні переживання. Інтенсивність і характер емоційних реакцій залежать від індивідуальних особливостей особистості та умов її життєдіяльності. Дослідження емоційних реакцій на ситуацію війни є важливим для розуміння психологічних механізмів адаптації людини до кризових умов та розробки ефективних методів психологічної допомоги населенню.

Воєнна невизначеність є складним соціально-психологічним явищем, яке виникає внаслідок тривалого перебування суспільства в умовах нестабільності, небезпеки та непередбачуваності майбутнього. Війна суттєво змінює умови життя людини, впливає на систему соціальних взаємин, емоційний стан, поведінкові реакції та загальний рівень психологічного благополуччя. У ситуації воєнної невизначеності особистість змушена постійно адаптуватися до нових умов існування, що створює значне психоемоційне навантаження та сприяє розвитку різноманітних соціально-психологічних наслідків.

Одним із основних наслідків воєнної невизначеності є зростання рівня соціальної тривожності в суспільстві. Постійна загроза життю, економічна нестабільність, інформаційний тиск та відсутність чіткого прогнозу майбутнього формують у людей відчуття нестабільності та невпевненості. Людина починає сприймати навколишній світ як небезпечний і непередбачуваний, що негативно впливає на її психологічний стан та соціальну активність [33, с. 41].

Воєнна невизначеність також суттєво впливає на міжособистісні стосунки. В умовах тривалого стресу та емоційного напруження можуть загострюватися конфлікти в сім'ях, колективах та соціальних групах. Люди

стають більш емоційно вразливими, дратівливими та схильними до агресивних реакцій. У деяких випадках спостерігається соціальна ізоляція, зниження рівня довіри до оточення та труднощі у побудові стабільних соціальних контактів.

Особливо гостро соціально-психологічні наслідки війни проявляються серед внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення супроводжується втратою звичного соціального середовища, житла, роботи та стабільності. Людина змушена адаптуватися до нових умов життя, що часто викликає почуття самотності, соціальної дезадаптації та психологічного дискомфорту. Значна частина переселенців стикається з труднощами інтеграції у нове соціальне середовище та переживає емоційне виснаження [52, с. 123].

В умовах воєнної невизначеності змінюється й система цінностей особистості. Люди починають переосмислювати життєві пріоритети, більше цінувати безпеку, сімейні стосунки, підтримку близьких та емоційну стабільність. Водночас тривалий вплив кризових умов може сприяти розвитку песимістичних настроїв, втраті віри у майбутнє та зниженню життєвої мотивації.

Дослідники наголошують, що війна суттєво впливає на рівень довіри в суспільстві. З одного боку, кризові ситуації можуть об'єднувати людей та посилювати соціальну згуртованість, сприяти розвитку взаємодопомоги та підтримки. З іншого боку, тривала невизначеність і постійний стрес можуть викликати підозрілість, соціальну напруженість та недовіру до державних інституцій, соціального оточення й інформаційного простору.

Важливим соціально-психологічним наслідком є також інформаційне перевантаження населення. В умовах війни люди постійно перебувають під впливом великої кількості негативної інформації, новин про бойові дії, втрати та небезпеку. Надмірне споживання інформації посилює тривожність, емоційне виснаження та сприяє формуванню психологічної нестабільності. У

багатьох випадках інформаційний стрес стає додатковим фактором психоемоційного навантаження [5, с. 76].

Соціально-психологічні наслідки воєнної невизначеності особливо помітні серед молоді та дітей. Через нестабільність соціального середовища, дистанційне навчання, вимушену зміну місця проживання та постійне емоційне напруження у дітей та підлітків можуть виникати труднощі соціалізації, підвищена тривожність, замкнутість або агресивність. У молоді нерідко спостерігається втрата відчуття стабільності та впевненості у власному майбутньому.

Крім того, тривала воєнна невизначеність негативно впливає на професійну діяльність та працездатність людини. Постійний стрес, емоційне виснаження та невпевненість у майбутньому знижують рівень концентрації уваги, мотивації та продуктивності праці. У багатьох людей виникають труднощі з професійною адаптацією та плануванням власного життя.

Водночас дослідники відзначають і позитивні соціально-психологічні зміни, які можуть виникати в умовах війни. У кризових ситуаціях часто посилюється рівень суспільної згуртованості, взаємопідтримки та громадянської активності. Люди об'єднуються для подолання труднощів, допомагають один одному та формують нові соціальні зв'язки. Саме підтримка з боку суспільства є важливим ресурсом психологічної адаптації в умовах невизначеності.

Важливе значення для подолання негативних соціально-психологічних наслідків має організація системи психологічної підтримки населення. Психологічна допомога, розвиток програм соціальної адаптації, підтримка внутрішньо переміщених осіб та створення безпечного соціального середовища сприяють зниженню рівня емоційної напруги та покращенню психічного стану людей.

Таким чином, воєнна невизначеність має значний вплив на соціально-психологічний стан особистості та суспільства загалом. Вона спричиняє підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності, соціальної дезадаптації та інформаційного стресу, а також впливає на міжособистісні стосунки та систему життєвих цінностей людини. Водночас у кризових умовах можуть формуватися нові механізми соціальної підтримки, згуртованості та психологічної стійкості. Дослідження соціально-психологічних наслідків воєнної невизначеності є важливим для розробки ефективних методів психологічної допомоги та підтримки населення в умовах війни.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСОБИСТІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Індивідуально-психологічні чинники переживання невизначеності

Переживання невизначеності є складним психологічним процесом, який значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. В умовах війни проблема невизначеності набуває особливої актуальності, оскільки людина змушена функціонувати в ситуації постійної небезпеки, нестабільності та непередбачуваності майбутнього. За однакових зовнішніх умов різні люди по-різному реагують на кризові обставини: одні здатні зберігати емоційну рівновагу та ефективно адаптуватися до нових реалій, тоді як інші демонструють високий рівень тривожності, страху та психологічної дезадаптації. Саме тому важливого значення набуває дослідження особистісних характеристик, які впливають на переживання невизначеності.

Однією з ключових характеристик, що визначає особливості реагування людини на невизначеність, є рівень тривожності. Особи з високою особистісною тривожністю схильні сприймати невизначені ситуації як небезпечні та загрозливі. Вони частіше переживають страх, емоційне напруження, невпевненість у власних силах та труднощі у прийнятті рішень. У ситуації війни це може призводити до розвитку хронічного стресу та емоційного виснаження [50, с. 54].

Водночас люди з низьким рівнем тривожності зазвичай більш спокійно реагують на зміни та краще адаптуються до кризових умов. Вони здатні раціонально оцінювати ситуацію, контролювати власні емоції та ефективніше використовувати внутрішні психологічні ресурси для подолання труднощів.

Важливе значення у переживанні невизначеності має рівень самооцінки особистості. Люди з адекватною та стійкою самооцінкою зазвичай демонструють більшу впевненість у власних можливостях, краще справляються зі стресовими ситуаціями та менш схильні до панічних реакцій. Натомість низька самооцінка часто супроводжується невпевненістю, страхом помилок та підвищеною залежністю від зовнішніх обставин [11, с. 117].

У психологічній науці значна увага приділяється такій особистісній характеристиці, як локус контролю. Особи з внутрішнім локусом контролю вважають, що здатні впливати на події власного життя, тому навіть в умовах невизначеності намагаються активно діяти та шукати способи вирішення проблем. Люди із зовнішнім локусом контролю, навпаки, частіше відчують безпорадність та перекладають відповідальність за власне життя на зовнішні обставини. В умовах війни це може посилювати відчуття безконтрольності та емоційної нестабільності.

Однією з важливих характеристик особистості є стресостійкість. Вона визначає здатність людини зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Особи з високим рівнем стресостійкості краще переносять невизначеність, швидше адаптуються до змін та рідше демонструють дезадаптивні поведінкові реакції [29, с. 88].

Важливу роль у переживанні невизначеності відіграє емоційна стабільність особистості. Емоційно стабільні люди здатні контролювати власні емоції, зберігати спокій у складних ситуаціях та не піддаватися панічним настроям. У кризових умовах вони частіше демонструють конструктивні стратегії поведінки та здатність до ефективної психологічної адаптації.

Суттєвий вплив на переживання невизначеності має також рівень толерантності до невизначеності. Люди з високою толерантністю здатні

сприймати неоднозначні ситуації без надмірної тривоги та страху. Вони більш відкриті до нового досвіду, легше адаптуються до змін та менш схильні до емоційного виснаження. Натомість інтолерантність до невизначеності супроводжується прагненням до повного контролю над ситуацією та негативним сприйняттям будь-якої нестабільності.

Дослідники наголошують, що важливим чинником адаптації до невизначеності є рівень розвитку копінг-стратегій. Люди, які використовують конструктивні способи подолання стресу, легше переживають кризові ситуації та швидше відновлюють психологічну рівновагу. До адаптивних копінг-стратегій належать пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації, емоційна саморегуляція та активне вирішення проблем.

Особливе значення в умовах війни має мотиваційна сфера особистості. Люди, які мають чіткі життєві цілі, внутрішню мотивацію та відчуття сенсу життя, краще справляються з невизначеністю та демонструють вищий рівень психологічної стійкості. Наявність життєвих перспектив допомагає людині підтримувати емоційну стабільність навіть у складних умовах.

Таким чином, переживання невизначеності значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості. Рівень тривожності, самооцінка, локус контролю, стресостійкість, емоційна стабільність та толерантність до невизначеності визначають особливості реагування людини на кризові ситуації. Дослідження цих характеристик є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації особистості в умовах війни та розробки ефективних методів психологічної підтримки.

Сприйняття невизначеності є індивідуальним психологічним процесом, який залежить від багатьох чинників, серед яких важливе місце займають вік та життєвий досвід особистості. В умовах війни ці фактори набувають особливого значення, оскільки саме вони значною мірою визначають рівень

психологічної адаптації людини до кризових ситуацій, особливості емоційного реагування та здатність долати стресові обставини.

Дослідники зазначають, що різні вікові групи по-різному реагують на ситуацію невизначеності. Це пов'язано з особливостями психічного розвитку, сформованістю механізмів саморегуляції, життєвим досвідом та рівнем психологічної зрілості. Молоді люди зазвичай більш емоційно реагують на кризові події через недостатній життєвий досвід та нестабільність системи цінностей [43, с. 102].

У молодому віці людина перебуває на етапі формування життєвих цілей, професійного становлення та особистісного розвитку. Війна та пов'язана з нею невизначеність можуть суттєво порушувати процес самореалізації, викликати тривогу щодо майбутнього та формувати почуття нестабільності. Молодь часто гостро реагує на інформаційний стрес, соціальні зміни та невизначеність життєвих перспектив.

Особи середнього віку зазвичай демонструють вищий рівень психологічної адаптації до кризових ситуацій. Це пояснюється наявністю життєвого досвіду, сформованою системою цінностей та більш розвиненими навичками подолання труднощів. Водночас саме ця категорія населення часто переживає підвищений рівень відповідальності за сім'ю, дітей та матеріальне забезпечення, що може посилювати рівень тривожності та психоемоційного напруження.

Люди похилого віку також мають свої особливості переживання невизначеності. З одного боку, життєвий досвід та сформована психологічна стійкість можуть сприяти більш спокійному ставленню до кризових подій. З іншого боку, вікові зміни нервової системи, погіршення здоров'я та підвищена потреба у стабільності роблять осіб похилого віку більш вразливими до впливу тривалого стресу та соціальної нестабільності [54, с. 69].

Важливу роль у сприйнятті невизначеності відіграє життєвий досвід людини. Особи, які вже переживали кризові ситуації та успішно долали труднощі, зазвичай мають вищий рівень психологічної стійкості та краще адаптуються до нових стресових умов. Попередній досвід подолання життєвих проблем формує у людини впевненість у власних можливостях та сприяє розвитку ефективних копінг-стратегій.

Натомість негативний травматичний досвід може посилювати переживання невизначеності. Люди, які раніше зазнавали психологічних травм або перебували в умовах сильного стресу, можуть гостріше реагувати на воєнні події та демонструвати вищий рівень тривожності, страху та емоційної нестабільності.

Особливе значення має соціальний досвід особистості. Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів та соціального оточення сприяє формуванню відчуття безпеки та психологічної стабільності. Люди, які мають позитивний досвід міжособистісної взаємодії та підтримки, легше переживають невизначеність і демонструють кращу адаптацію до кризових умов.

Таким чином, вік та життєвий досвід є важливими чинниками, які впливають на сприйняття невизначеності в умовах війни. Особливості емоційного реагування, рівень тривожності, психологічна адаптація та здатність долати стрес значною мірою залежать від вікових особливостей особистості та її попереднього життєвого досвіду.

Емоційна стійкість є однією з найважливіших психологічних характеристик особистості, яка визначає здатність людини зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу, небезпеки та невизначеності. В умовах війни роль емоційної стійкості значно зростає, оскільки людина постійно стикається з психотравмуючими подіями, емоційним напруженням та необхідністю швидко адаптуватися до змін.

У психологічній науці емоційна стійкість розглядається як здатність особистості контролювати власні емоції, підтримувати внутрішню стабільність та не втрачати здатність до конструктивної поведінки у кризових ситуаціях. Емоційно стійкі люди краще переносять стрес, швидше відновлюються після психотравмуючих подій та рідше демонструють дезадаптивні реакції [18, с. 91].

В умовах війни емоційна стійкість допомагає людині долати страх, тривогу, паніку та інші негативні емоційні стани. Особи з високим рівнем емоційної стійкості здатні більш раціонально оцінювати ситуацію, контролювати власну поведінку та приймати виважені рішення навіть за умов небезпеки. Вони легше адаптуються до змін та демонструють вищий рівень психологічної витривалості.

Дослідники зазначають, що емоційна стійкість тісно пов'язана зі стресостійкістю та розвитком адаптивних копінг-стратегій. Люди, які володіють навичками саморегуляції та емоційного контролю, краще справляються з психоемоційним навантаженням та менше схильні до розвитку депресивних і тривожних станів [50, с. 59].

Одним із важливих компонентів емоційної стійкості є здатність до саморегуляції. У кризових умовах людина повинна вміти контролювати власні емоції, знижувати рівень внутрішнього напруження та підтримувати психологічну рівновагу. Саморегуляція дозволяє ефективніше реагувати на складні ситуації та уникати імпульсивних або деструктивних поведінкових реакцій.

Важливу роль у формуванні емоційної стійкості відіграє соціальна підтримка. Наявність підтримки з боку близьких людей, позитивне соціальне оточення та відчуття приналежності до соціальної групи допомагають людині легше переживати кризові події та підтримувати емоційну стабільність.

Науковці наголошують, що емоційну стійкість можна розвивати. Психологічні тренінги, психотерапевтична допомога, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції сприяють зміцненню психологічної витривалості особистості. Особливого значення це набуває в умовах війни, коли підтримка психічного здоров'я населення є важливою соціальною потребою.

Таким чином, емоційна стійкість є важливим чинником психологічної адаптації особистості до кризових ситуацій. Вона сприяє збереженню психічного здоров'я, розвитку конструктивних стратегій подолання стресу та ефективному функціонуванню людини в умовах війни й невизначеності.

2.2. Рівень тривожності, стресостійкості та емоційної стабільності в умовах війни

Війна є потужним психотравмуючим фактором, який суттєво впливає на психічний стан людини та провокує розвиток різноманітних емоційних реакцій. Одним із найпоширеніших психологічних проявів в умовах воєнної небезпеки є тривожність. Вона виникає як реакція особистості на постійну загрозу життю, невизначеність майбутнього, інформаційний стрес та нестабільність соціального середовища. У сучасних умовах війни проблема підвищеної тривожності населення набуває особливої актуальності, оскільки тривалий психоемоційний стрес негативно впливає на психологічне здоров'я людини та її здатність до адаптації.

У психологічній науці тривожність розглядається як емоційний стан внутрішнього напруження, занепокоєння, очікування небезпеки та невпевненості. В умовах війни тривожність часто набуває хронічного характеру через постійний вплив стресових факторів. Людина змушена

тривалий час перебувати у стані емоційної мобілізації, що поступово виснажує нервову систему та негативно впливає на загальний психоемоційний стан [14, с. 74].

Особливістю тривожності в умовах війни є її постійна інтенсивність та зв'язок із реальною загрозою. Якщо в мирний час тривожність часто має ситуативний характер, то під час воєнних подій людина постійно очікує небезпеки, що створює відчуття нестабільності та психологічної напруги. Постійні повітряні тривоги, новини про бойові дії, ризик втрати житла або близьких людей формують стан емоційного виснаження та внутрішнього неспокою.

Науковці виділяють декілька основних проявів тривожності в умовах війни: емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні. До емоційних проявів належать страх, панічні реакції, внутрішнє напруження, дратівливість, відчуття безпорадності та емоційна нестабільність. Людина може переживати постійне хвилювання навіть у відносно безпечних умовах, втрачати здатність до емоційного відновлення та відпочинку.

Когнітивні прояви тривожності пов'язані з негативними думками, постійним очікуванням небезпеки та труднощами концентрації уваги. В умовах війни людина часто фокусується на негативній інформації, постійно аналізує потенційні загрози та намагається прогнозувати розвиток подій. Це призводить до психічного перевантаження, зниження продуктивності мислення та порушення здатності до прийняття рішень [26, с. 112].

Поведінкові прояви тривожності можуть включати уникнення соціальних контактів, підвищену імпульсивність, дратівливість або, навпаки, пасивність та апатію. Деякі люди починають надмірно контролювати ситуацію, постійно перевіряти новини або демонструвати нав'язливу потребу у відчутті

безпеки. Інші можуть уникати будь-якої інформації про війну через емоційне перенавантаження.

Фізіологічні прояви тривожності в умовах війни часто мають психосоматичний характер. У людини можуть виникати порушення сну, головний біль, прискорене серцебиття, тремтіння, хронічна втома, проблеми з апетитом та підвищена м'язова напруга. Тривале перебування у стані тривоги негативно впливає на роботу нервової та серцево-судинної систем, що може призводити до погіршення загального стану здоров'я.

Особливо вразливими до розвитку тривожності є діти, підлітки та люди похилого віку. Діти гостро реагують на емоційний стан дорослих, нестабільність навколишнього середовища та обмеження звичного способу життя. У них можуть спостерігатися страхи, порушення сну, агресивність, плаксивість або замкнутість. Люди похилого віку часто переживають підвищену тривогу через відчуття беззахисності, проблеми зі здоров'ям та соціальну ізоляцію [56, с. 58].

Важливу роль у розвитку тривожності відіграє інформаційний фактор. Постійне перебування у інформаційному просторі, надлишок негативних новин та емоційно напружений контент значно посилюють психологічне навантаження. У багатьох випадках людина починає відчувати інформаційне виснаження, що супроводжується емоційною нестабільністю та зростанням рівня тривожності.

Дослідники наголошують, що рівень тривожності в умовах війни значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Важливе значення мають рівень стресостійкості, попередній життєвий досвід, наявність психологічної підтримки та здатність до емоційної саморегуляції. Люди з високою емоційною стійкістю та адаптивними копінг-

стратегіями зазвичай легше переживають кризові ситуації та демонструють нижчий рівень тривожності.

Для зниження рівня тривожності в умовах війни важливими є психологічна підтримка, стабільне соціальне оточення та розвиток навичок саморегуляції. Значну роль відіграють підтримка близьких людей, дотримання режиму дня, обмеження надмірного інформаційного навантаження та своєчасне звернення за психологічною допомогою. Ефективними є також методи психологічної самопомоги, спрямовані на стабілізацію емоційного стану та зниження внутрішнього напруження.

Таким чином, тривожність є однією з найпоширеніших психологічних реакцій на умови війни та невизначеності. Вона проявляється на емоційному, когнітивному, поведінковому та фізіологічному рівнях і суттєво впливає на психічне здоров'я особистості. Дослідження особливостей прояву тривожності в умовах війни є важливим для розробки ефективних методів психологічної підтримки населення та збереження психоемоційного благополуччя людини.

У сучасних умовах суспільної нестабільності та воєнних подій особливого значення набуває проблема психологічної адаптації особистості до кризових обставин. Одним із ключових чинників, який визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, небезпеки та невизначеності, є стресостійкість. Саме вона забезпечує можливість збереження психологічної рівноваги, контролю емоційних реакцій та підтримання ефективної діяльності навіть у складних життєвих ситуаціях.

У психологічній науці стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що проявляється у здатності людини протистояти негативному впливу стресових факторів, зберігати психічне здоров'я та адаптуватися до несприятливих умов середовища. В умовах війни ця

характеристика набуває особливого значення, оскільки людина змушена тривалий час перебувати у стані психоемоційного напруження та постійної небезпеки [3, с. 95].

Дослідники зазначають, що стресостійкість формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні особливості особистості: темперамент, рівень емоційної стабільності, самооцінка, мотиваційна сфера, рівень тривожності та особливості мислення. До зовнішніх чинників відносять соціальне середовище, підтримку з боку близьких людей, життєвий досвід та умови соціалізації.

Одним із важливих аспектів стресостійкості є здатність людини до психологічної адаптації. Психологічна адаптація являє собою процес пристосування особистості до нових умов життя, який супроводжується перебудовою поведінки, емоційних реакцій та способів взаємодії із соціальним середовищем. В умовах війни адаптація є необхідною умовою збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування людини.

Особи з високим рівнем стресостійкості здатні більш конструктивно реагувати на кризові ситуації, швидше відновлювати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін. Вони демонструють кращий контроль над власними емоціями, менш схильні до панічних реакцій та ефективніше використовують внутрішні психологічні ресурси для подолання труднощів [34, с. 143].

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють копінг-стратегії — способи подолання стресових ситуацій. Конструктивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації, планування дій та емоційна саморегуляція, сприяють підвищенню психологічної стійкості особистості. Натомість уникнення проблем, емоційне

заперечення або агресивні реакції можуть ускладнювати процес адаптації та посилювати психоемоційне напруження.

У ситуації війни особливого значення набуває емоційна саморегуляція. Людина постійно стикається з великою кількістю стресових факторів: загрозою життю, інформаційним перенавантаженням, соціальною нестабільністю, фінансовими труднощами та переживанням втрат. У таких умовах здатність контролювати власні емоції та підтримувати психологічну рівновагу стає важливим ресурсом адаптації.

Науковці підкреслюють, що стресостійкість не є вродженою незмінною рисою особистості, а може розвиватися протягом життя. Важливу роль у цьому процесі відіграють життєвий досвід, виховання, соціальна підтримка та психологічна підготовка людини до кризових ситуацій. Особи, які мають досвід успішного подолання труднощів, зазвичай демонструють вищий рівень психологічної стійкості та краще адаптуються до нових викликів [47, с. 67].

Значний вплив на рівень стресостійкості має також соціальне середовище. Підтримка з боку сім'ї, друзів, колег та суспільства загалом сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття психологічної безпеки. Людина, яка відчуває підтримку оточення, легше долає кризові ситуації та швидше відновлює емоційну стабільність.

В умовах війни проблема стресостійкості є особливо актуальною для внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців, волонтерів, медичних працівників та інших категорій населення, які перебувають під постійним впливом психотравмуючих факторів. Тривалий стрес без достатнього рівня психологічної підтримки може призводити до емоційного виснаження, депресивних станів та порушення соціальної адаптації.

Сучасна психологія приділяє значну увагу розробці методів розвитку стресостійкості. Ефективними вважаються психологічні тренінги, методи

когнітивно-поведінкової терапії, техніки емоційної саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту та навичок подолання стресу. Важливим є також формування позитивного мислення, підтримка життєвої мотивації та здатності до гнучкого реагування на зміни.

Таким чином, стресостійкість є важливим чинником психологічної адаптації особистості в умовах війни та невизначеності. Вона забезпечує здатність людини ефективно долати стресові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати психічне здоров'я в кризових умовах. Розвиток стресостійкості та адаптивних механізмів поведінки є необхідною умовою успішної психологічної адаптації особистості до сучасних викликів.

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних конфліктів та постійних криз особливого значення набуває проблема емоційної стабільності особистості. Війна створює для людини умови тривалого психоемоційного напруження, невизначеності та небезпеки, що суттєво впливає на її психологічний стан. Саме емоційна стабільність дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу, контролювати власні емоційні реакції та ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин.

У психологічній науці емоційна стабільність розглядається як здатність людини підтримувати стійкий емоційний стан, контролювати прояви негативних емоцій та адекватно реагувати на стресові ситуації. Емоційно стабільна особистість характеризується врівноваженістю, самоконтролем, психологічною витривалістю та здатністю ефективно функціонувати навіть в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [36, с. 84].

В умовах війни емоційна стабільність виступає важливим чинником психологічної адаптації. Людина постійно стикається з негативними новинами, загрозою життю, соціальною нестабільністю та переживанням втрат. За таких обставин психіка перебуває у стані постійної напруги, що може

призводити до емоційного виснаження, тривожності, депресивних станів та порушення психологічної рівноваги. Саме тому здатність контролювати власні емоції та підтримувати стабільний психоемоційний стан є необхідною умовою збереження психічного здоров'я.

Науковці зазначають, що емоційна стабільність тісно пов'язана зі стресостійкістю та рівнем психологічної зрілості особистості. Люди з високим рівнем емоційної стабільності краще справляються зі стресовими ситуаціями, менш схильні до панічних реакцій та ефективніше використовують адаптивні копінг-стратегії. Вони здатні зберігати самоконтроль навіть у кризових обставинах та приймати раціональні рішення в умовах невизначеності [9, с. 129].

Однією з важливих характеристик емоційно стабільної особистості є здатність до емоційної саморегуляції. Саморегуляція дозволяє людині контролювати інтенсивність емоційних реакцій, знижувати рівень внутрішнього напруження та уникати деструктивної поведінки. У кризових умовах це допомагає підтримувати психологічну рівновагу та запобігати розвитку емоційного виснаження.

Особливе значення емоційна стабільність має в умовах тривалого воєнного стресу. Постійне перебування у стані небезпеки поступово виснажує психічні ресурси людини та може призводити до порушення емоційної сфери. У таких випадках спостерігаються підвищена дратівливість, тривожність, агресивність, апатія, емоційна нестійкість та труднощі у міжособистісному спілкуванні.

Дослідники підкреслюють, що важливим чинником формування емоційної стабільності є рівень розвитку емоційного інтелекту. Люди, які здатні усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційний стан інших та конструктивно реагувати на стресові ситуації, зазвичай демонструють вищий

рівень психологічної адаптації. Розвинений емоційний інтелект сприяє ефективнішому подоланню кризових ситуацій та підтриманню психоемоційного благополуччя.

Важливу роль у підтриманні емоційної стабільності відіграє соціальна підтримка. Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів та соціального оточення допомагає людині відчувати психологічну безпеку та знижує рівень емоційного напруження. У кризових умовах підтримка близьких людей є важливим ресурсом психологічного відновлення та адаптації.

Значний вплив на емоційну стабільність має також інформаційне середовище. Постійний потік негативної інформації, повідомлення про бойові дії та емоційно напружений інформаційний контент можуть посилювати тривожність та порушувати психологічну рівновагу. Саме тому важливим є вміння контролювати інформаційне навантаження та обмежувати надмірний вплив негативних новин на емоційний стан.

Особливо вразливими до порушення емоційної стабільності є діти, підлітки, внутрішньо переміщені особи та люди, які безпосередньо пережили психотравмуючі події. У таких категорій населення частіше спостерігаються емоційна нестійкість, підвищена тривожність, страхи, емоційне виснаження та труднощі психологічної адаптації [53, с. 73].

Сучасна психологія приділяє значну увагу методам розвитку емоційної стабільності. До ефективних засобів належать психологічні тренінги, техніки емоційної саморегуляції, психотерапія, розвиток навичок усвідомленого контролю емоцій та підтримка позитивного соціального середовища. Важливими є також дотримання режиму дня, фізична активність, підтримання соціальних контактів та розвиток навичок психологічної самодопомоги.

Таким чином, емоційна стабільність є важливим чинником психологічного благополуччя та адаптації особистості в умовах війни й

соціальної нестабільності. Вона забезпечує здатність людини контролювати власні емоційні реакції, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно долати стресові ситуації. Розвиток емоційної стабільності є необхідною умовою збереження психічного здоров'я та успішної адаптації особистості до кризових умов сучасного життя.

2.3. Копінг-стратегії та механізми психологічної адаптації особистості

У сучасних умовах воєнної нестабільності, соціальних криз та постійного психоемоційного напруження особливого значення набуває проблема подолання стресу та психологічної адаптації особистості. Війна супроводжується високим рівнем невизначеності, загрозою життю, втратою безпеки та необхідністю швидко пристосовуватися до нових умов життя. За таких обставин важливу роль відіграють копінг-стратегії, які допомагають людині зменшувати негативний вплив стресових факторів та підтримувати психологічну рівновагу.

У психологічній науці поняття «копінг» визначається як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових способів подолання складних життєвих ситуацій. Копінг-стратегії спрямовані на адаптацію особистості до стресових умов, зниження емоційного напруження та відновлення психологічного благополуччя. Вибір певної стратегії залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, її життєвого досвіду, рівня стресостійкості та специфіки ситуації [31, с. 58].

Дослідники виділяють декілька основних типів копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на активне вирішення

проблеми та зміну ситуації, яка викликає стрес. Людина намагається проаналізувати обставини, знайти шляхи вирішення проблеми, планувати подальші дії та контролювати власну поведінку.

В умовах війни проблемно-орієнтовані стратегії можуть проявлятися у пошуку безпечного місця проживання, організації евакуації, плануванні фінансових ресурсів або зверненні за професійною допомогою. Особи, які використовують активні способи подолання труднощів, зазвичай демонструють вищий рівень психологічної адаптації та краще справляються зі стресовими ситуаціями.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на регуляцію емоційного стану людини та зниження внутрішнього напруження. У кризових ситуаціях люди часто прагнуть зменшити рівень тривоги, страху та емоційного дискомфорту за допомогою психологічної підтримки, спілкування з близькими, самозаспокоєння або позитивного переосмислення ситуації [19, с. 136].

Одним із найважливіших способів емоційного копіngu є пошук соціальної підтримки. Спілкування з близькими людьми, підтримка сім'ї, друзів та соціального оточення допомагають людині зменшити рівень психологічного напруження та відчувати емоційну безпеку. У період війни соціальна підтримка виступає важливим ресурсом психологічної стійкості та адаптації.

Важливу роль у подоланні стресу відіграє позитивне переосмислення ситуації. Людина намагається знайти позитивні аспекти навіть у складних життєвих обставинах, переоцінити власний досвід та зосередитися на можливостях особистісного розвитку. Такий підхід сприяє формуванню життєстійкості та підтриманню психологічного благополуччя.

У психології також виділяють унікальні копінг-стратегії, які пов'язані з прагненням людини уникати проблемної ситуації або емоцій, що виникають унаслідок стресу. До таких стратегій належать заперечення проблеми, ізоляція, уникнення соціальних контактів, емоційне пригнічення або надмірне занурення у роботу чи інформаційний простір.

Хоча уникнення може тимчасово знижувати рівень емоційного напруження, у довгостроковій перспективі такі стратегії часто негативно впливають на психологічний стан особистості. Постійне уникнення проблем сприяє накопиченню внутрішнього напруження, посиленню тривожності та розвитку емоційного виснаження. Саме тому сучасні дослідники наголошують на важливості розвитку конструктивних копінг-стратегій.

В умовах війни особливого значення набувають адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на підтримання психологічної стабільності. До них належать емоційна саморегуляція, розвиток навичок стресостійкості, контроль інформаційного навантаження, дотримання режиму дня та підтримка фізичної активності. Важливим є також збереження соціальних контактів та підтримання життєвої мотивації.

Науковці зазначають, що ефективність копінг-стратегій залежить від рівня психологічної зрілості особистості, її емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Люди, які володіють навичками конструктивного подолання стресу, краще адаптуються до кризових умов та рідше демонструють ознаки психологічної дезадаптації [55, с. 91].

Особливу увагу сучасна психологія приділяє розвитку копінг-компетентності особистості. Це поняття охоплює здатність людини усвідомлено обирати ефективні способи подолання стресу, контролювати власні емоції та адаптуватися до змінних умов життя. Формування копінг-компетентності є важливою умовою психологічної стійкості в умовах війни.

Важливу роль у розвитку адаптивних копінг-стратегій відіграє психологічна допомога. Психологічне консультування, психотерапія, групи підтримки та психологічні тренінги сприяють розвитку навичок саморегуляції, емоційного контролю та ефективного подолання стресу. Особливого значення це набуває для осіб, які пережили психотравмуючі події або тривалий час перебувають у стані емоційного напруження.

Таким чином, копінг-стратегії є важливим механізмом психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій та умов невизначеності. Вони допомагають людині знижувати рівень емоційного напруження, підтримувати психічне здоров'я та ефективно функціонувати в умовах війни. Розвиток конструктивних копінг-стратегій та психологічної стійкості є важливою умовою подолання наслідків воєнного стресу та збереження психологічного благополуччя особистості.

Війна є надзвичайно складним соціально-психологічним явищем, яке суттєво змінює умови життя людини та вимагає швидкої психологічної адаптації до нових реалій. Постійна небезпека, невизначеність, психоемоційне напруження, інформаційний стрес та переживання втрат створюють значне навантаження на психіку особистості. У таких умовах важливого значення набувають психологічні механізми адаптації, які забезпечують здатність людини пристосовуватися до кризових обставин, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати психічне здоров'я.

У психологічній науці адаптація розглядається як процес активного пристосування особистості до умов навколишнього середовища. Психологічна адаптація передбачає перебудову емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості відповідно до нових життєвих умов. В умовах війни цей процес ускладнюється високим рівнем невизначеності, тривалим психоемоційним напруженням та нестабільністю соціального середовища [32, с. 104].

Одним із основних психологічних механізмів адаптації є саморегуляція. Вона полягає у здатності людини контролювати власні емоції, поведінку та психічні стани відповідно до вимог ситуації. У кризових умовах саморегуляція допомагає знижувати рівень тривожності, підтримувати внутрішню стабільність та уникати деструктивних емоційних реакцій. Люди, які володіють навичками емоційного контролю, легше пристосовуються до умов війни та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Важливим механізмом адаптації є також психологічний захист. Психологічні захисні механізми допомагають особистості зменшувати внутрішнє напруження та захищати психіку від надмірного емоційного перевантаження. До найбільш поширених механізмів психологічного захисту в умовах війни належать заперечення, витіснення, раціоналізація, проєкція та емоційне дистанціювання.

Заперечення проявляється у небажанні людини приймати травматичну реальність або усвідомлювати небезпеку ситуації. Раціоналізація дозволяє логічно пояснювати складні події та знижувати рівень емоційного напруження. Емоційне дистанціювання допомагає тимчасово обмежити переживання сильних емоцій та зберігати здатність до функціонування в умовах стресу. Однак тривале використання неадаптивних механізмів психологічного захисту може негативно впливати на процес психологічної адаптації та сприяти розвитку емоційних порушень [16, с. 76].

Одним із важливих механізмів адаптації є когнітивне переосмислення ситуації. Людина намагається знайти нове пояснення подіям, переоцінити власний досвід та сформулювати більш конструктивне ставлення до кризових обставин. Когнітивне переосмислення сприяє зниженню рівня тривожності та допомагає підтримувати психологічну стабільність навіть у складних умовах війни.

У процесі адаптації значну роль відіграє розвиток життєстійкості. Життєстійкість визначається як здатність особистості протистояти стресовим впливам, підтримувати активну життєву позицію та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Люди з високим рівнем життєстійкості зазвичай демонструють більшу емоційну стабільність, оптимізм та здатність до ефективної психологічної адаптації.

Соціальна підтримка також є важливим механізмом адаптації до умов війни. Підтримка з боку сім'ї, друзів, колег та суспільства допомагає людині відчувати психологічну безпеку та зменшує рівень емоційного напруження. Соціальні контакти сприяють емоційному відновленню, формуванню відчуття приналежності та підтриманню психологічного благополуччя.

Науковці наголошують, що важливу роль у психологічній адаптації відіграє мотиваційна сфера особистості. Наявність життєвих цілей, внутрішньої мотивації та усвідомлення сенсу життя допомагають людині долати труднощі та підтримувати психологічну активність навіть у кризових умовах. Люди, які мають чіткі життєві орієнтири, зазвичай легше переживають невизначеність та швидше адаптуються до нових умов життя [49, с. 118].

Особливого значення в умовах війни набуває адаптація до інформаційного середовища. Постійний потік негативних новин, повідомлень про бойові дії та інформаційна невизначеність створюють додаткове психоемоційне навантаження. Уміння контролювати інформаційне споживання, критично оцінювати інформацію та обмежувати надмірний вплив негативного контенту є важливим механізмом психологічного захисту та адаптації.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє розвиток навичок самодопомоги. До них належать дотримання режиму дня, підтримання фізичної активності, використання технік релаксації, емоційної саморегуляції

та підтримання соціальних контактів. Такі дії сприяють стабілізації емоційного стану та збереженню психічного здоров'я.

У сучасній психології значна увага приділяється психологічній допомозі особам, які переживають наслідки війни. Психологічне консультування, психотерапія, кризова інтервенція та програми психологічної підтримки сприяють формуванню адаптивних механізмів поведінки та допомагають людині ефективніше долати наслідки психотравмуючих подій.

Таким чином, психологічні механізми адаптації відіграють важливу роль у процесі пристосування особистості до умов війни. Саморегуляція, психологічний захист, когнітивне переосмислення, життестійкість, соціальна підтримка та розвиток адаптивних копінг-стратегій допомагають людині підтримувати психічне здоров'я та ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу й невизначеності. Розуміння механізмів психологічної адаптації є важливим для розробки ефективних методів психологічної підтримки населення в умовах війни.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання невизначеності в умовах війни проводилося з метою виявлення рівня тривожності, стресостійкості, емоційної стабільності та особливостей психологічної адаптації особистості до кризових умов життя. Війна створює ситуацію постійної небезпеки, соціальної нестабільності та невизначеності майбутнього, що суттєво впливає на психоемоційний стан людини. Саме тому проведення емпіричного дослідження дозволяє більш глибоко проаналізувати психологічні особливості реагування особистості на умови воєнного часу.

Дослідження проводилося упродовж 2025–2026 років серед осіб різного віку, статі та соціального статусу. Загальна кількість респондентів становила 10 осіб. До вибірки були включені чоловіки та жінки віком від 18 до 58 років, які проживають в умовах воєнного стану та безпосередньо стикаються з наслідками війни. Такий підхід дозволив отримати більш різноманітні результати та проаналізувати особливості переживання невизначеності у представників різних вікових і соціальних категорій.

Вибірка формувалася за принципом добровільної участі респондентів у дослідженні. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження, умовами проходження психодіагностичних методик та принципами конфіденційності отриманих результатів. Респондентам було гарантовано анонімність відповідей та використання результатів виключно в наукових цілях.

До складу вибірки увійшли:

- студенти закладів вищої освіти;
- працівники приватного сектору;

- внутрішньо переміщені особи;
- особи, які працюють дистанційно в умовах війни;
- тимчасово безробітні;
- особи середнього та старшого віку.

Такий розподіл дозволив врахувати вплив різних соціальних умов, життєвого досвіду та вікових особливостей на переживання невизначеності. Значна увага приділялася емоційному стану респондентів, особливостям їхнього психологічного реагування на воєнні події та рівню адаптації до кризових умов.

У процесі дослідження враховувалися такі критерії:

- проживання в умовах воєнного стану;
- наявність досвіду переживання стресових ситуацій, пов'язаних із війною;
- психоемоційний стан респондентів;
- готовність до добровільної участі у дослідженні.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми переживання невизначеності, психологічної адаптації та емоційного стану особистості в умовах війни. Другий етап передбачав підбір психодіагностичного інструментарію та формування вибірки дослідження. На третьому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне дослідження респондентів. Завершальний етап був спрямований на обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Під час дослідження особлива увага приділялася психологічному комфорту респондентів. Враховуючи емоційну чутливість теми війни, опитування проводилося у спокійній атмосфері без психологічного тиску.

Респонденти мали можливість припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі.

Науковці зазначають, що дослідження психоемоційного стану особистості в умовах війни має важливе практичне значення, оскільки дозволяє визначити рівень психологічної адаптації населення та виявити основні фактори ризику розвитку емоційних порушень [20, с. 91]. Особливого значення набуває вивчення індивідуально-психологічних характеристик особистості, які впливають на здатність людини долати стрес та адаптуватися до невизначених умов життя.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була спрямована на комплексне вивчення психологічних особливостей переживання невизначеності в умовах війни серед представників різних вікових і соціальних категорій. Сформована вибірка дозволила отримати різноманітні результати та проаналізувати особливості психологічного реагування особистості на кризові умови сучасного життя.

Для дослідження психологічних особливостей переживання невизначеності в умовах війни було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня тривожності, стресостійкості, емоційної стабільності та толерантності до невизначеності. Використання декількох методик дозволило здійснити комплексний аналіз психоемоційного стану респондентів та визначити особливості їхньої психологічної адаптації до кризових умов.

Однією з основних методик дослідження була «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна. Дана методика широко використовується у психологічних дослідженнях для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Вона дозволяє оцінити рівень

емоційного напруження людини та її схильність до переживання тривоги у стресових ситуаціях [42, с. 57].

Для дослідження рівня стресостійкості респондентів використовувалася методика «Діагностика стресостійкості особистості». Вона дозволяє визначити здатність людини протистояти стресовим впливам, підтримувати психологічну рівновагу та адаптуватися до несприятливих умов життя. Результати методики допомагають оцінити рівень психологічної витривалості особистості та особливості її поведінки в умовах психоемоційного навантаження.

З метою вивчення рівня толерантності до невизначеності була використана методика діагностики інтолерантності до невизначеності. Вона спрямована на дослідження особливостей сприйняття людиною неоднозначних та непередбачуваних ситуацій. Методика дозволяє визначити, наскільки комфортно особистість почувається в умовах нестабільності та невідомості [2, с. 118].

Для дослідження емоційної стабільності використовувався опитувальник емоційної стійкості, який дозволяє оцінити здатність людини контролювати власні емоції, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно реагувати на стресові події. Особливого значення дана методика набуває в умовах війни, коли психоемоційне навантаження суттєво зростає.

Додатково у процесі дослідження використовувався метод анкетування. Респондентам пропонувалося відповісти на запитання, пов'язані з їхнім емоційним станом, переживанням невизначеності, рівнем тривожності та особливостями психологічної адаптації до умов війни. Анкетування дозволило отримати додаткову інформацію про суб'єктивні переживання учасників дослідження та особливості їхнього психологічного стану.

Науковці підкреслюють, що використання комплексного психодіагностичного підходу дозволяє більш об'єктивно оцінити психологічний стан особистості та виявити основні фактори, які впливають на переживання невизначеності [44, с. 73]. Поєднання стандартизованих психодіагностичних методик та анкетування забезпечує більш повний аналіз психоемоційних особливостей респондентів.

Усі методики були адаптовані до умов проведення психологічних досліджень в Україні та відповідають основним вимогам психологічної діагностики. Дослідження проводилося індивідуально, що дозволило забезпечити психологічний комфорт респондентів та підвищити достовірність отриманих результатів.

Таким чином, використані психодіагностичні методики дозволили комплексно дослідити психологічні особливості переживання невизначеності в умовах війни, визначити рівень тривожності, стресостійкості та емоційної стабільності особистості, а також проаналізувати особливості психологічної адаптації респондентів до кризових умов життя.

Обробка та аналіз результатів емпіричного дослідження є важливим етапом наукової роботи, який дозволяє систематизувати отримані дані, виявити закономірності та зробити обґрунтовані висновки щодо психологічних особливостей переживання невизначеності в умовах війни. Для забезпечення достовірності результатів дослідження використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних.

Після проведення психодіагностичного дослідження результати кожного респондента були опрацьовані відповідно до ключів та інструкцій використаних методик. Отримані показники були систематизовані у таблиці для подальшого аналізу та порівняння результатів між учасниками дослідження.

Для кількісного аналізу даних використовувалися методи математичної статистики. Зокрема, було здійснено підрахунок середніх показників рівня тривожності, стресостійкості, емоційної стабільності та толерантності до невизначеності серед респондентів. Також проводився порівняльний аналіз результатів представників різних вікових категорій та соціальних груп [8, с. 101].

Одним із основних методів статистичної обробки був метод відсоткового аналізу, який дозволив визначити співвідношення респондентів із високим, середнім та низьким рівнем досліджуваних психологічних показників. Використання відсоткових показників забезпечило наочність результатів та дозволило простежити основні тенденції переживання невизначеності в умовах війни.

Для якісного аналізу результатів застосовувався метод інтерпретації психологічних даних. Аналізувалися особливості емоційного стану респондентів, характер їхніх відповідей, специфіка переживання тривожності та рівень психологічної адаптації до кризових умов життя. Значна увага приділялася індивідуальним особливостям переживання невизначеності.

Науковці зазначають, що поєднання кількісного та якісного аналізу результатів дозволяє більш повно оцінити психологічний стан особистості та визначити особливості її емоційного реагування на стресові ситуації [20, с. 95]. Комплексний підхід до аналізу даних забезпечує об'єктивність результатів дослідження та підвищує наукову цінність отриманих висновків.

Для підвищення достовірності результатів дослідження було дотримано принципів наукової об'єктивності, системності та конфіденційності. Усі отримані результати аналізувалися без упередженості та використовувалися виключно в межах наукового дослідження.

Таким чином, використані методи обробки та аналізу результатів дозволили здійснити комплексне дослідження психологічних особливостей переживання невизначеності в умовах війни та визначити основні тенденції психологічної адаптації особистості до кризових умов сучасного життя.

3.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей переживання невизначеності

Одним із важливих етапів емпіричного дослідження стало вивчення рівня тривожності та стресостійкості респондентів в умовах воєнної невизначеності. Саме ці психологічні характеристики значною мірою визначають здатність особистості адаптуватися до кризових умов життя, підтримувати емоційну стабільність та ефективно реагувати на стресові ситуації. Війна створює умови постійної психоемоційної напруги, що суттєво впливає на психологічний стан людини та її поведінкові реакції.

У дослідженні взяли участь 10 респондентів віком від 18 до 58 років. Для визначення рівня тривожності використовувалася методика Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна, а рівень стресостійкості визначався за допомогою методики діагностики стресостійкості особистості. Отримані результати дозволили здійснити комплексний аналіз психологічного стану учасників дослідження та визначити особливості їхнього реагування на умови воєнної невизначеності.

Аналіз результатів свідчить про те, що у більшості респондентів спостерігається високий рівень тривожності. Половина опитаних (50%) продемонстрували виражене емоційне напруження, постійне занепокоєння та схильність до переживання тривоги. Це можна пояснити тривалим впливом воєнних подій, нестабільністю соціального середовища та високим рівнем невизначеності щодо майбутнього.

Результати дослідження рівня тривожності респондентів подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень тривожності респондентів

Рівень тривожності	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	5	50%
Середній	3	30%
Низький	2	20%

Респонденти з високим рівнем тривожності зазначали, що часто відчувають внутрішню напругу, труднощі з емоційним відновленням, порушення сну та підвищену чутливість до негативної інформації. Значна частина учасників дослідження повідомляла про постійне хвилювання через безпекову ситуацію, переживання за близьких людей та невпевненість у майбутньому.

Середній рівень тривожності було виявлено у 30% респондентів. Такі учасники дослідження демонстрували помірне емоційне напруження, однак загалом зберігали здатність контролювати власні емоції та адаптуватися до кризових умов життя. Особи з низьким рівнем тривожності становили 20% вибірки. Вони характеризувалися більш стабільним емоційним станом та вищою здатністю до психологічної саморегуляції.

Отримані результати підтверджують висновки сучасних дослідників про те, що війна суттєво підвищує рівень тривожності населення та негативно впливає на психоемоційний стан особистості [12, с. 92]. Особливо гостро тривожність проявляється у ситуаціях тривалої невизначеності та інформаційного перенавантаження.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня стресостійкості респондентів. Результати подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівень стресостійкості респондентів

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	2	20%
Середній	5	50%
Низький	3	30%

Результати дослідження показали, що більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості. Такі особи загалом здатні адаптуватися до складних життєвих обставин, однак у ситуаціях тривалого емоційного напруження можуть відчувати психологічне виснаження та труднощі емоційного контролю.

Низький рівень стресостійкості було виявлено у 30% учасників дослідження. Для таких респондентів характерними є підвищена емоційна вразливість, труднощі психологічної адаптації, схильність до переживання страху та тривоги. У процесі дослідження вони частіше повідомляли про втому, емоційне виснаження та труднощі концентрації уваги.

Лише 20% респондентів продемонстрували високий рівень стресостійкості. Такі особи характеризуються здатністю підтримувати емоційну стабільність навіть у кризових умовах, ефективно контролювати власні емоції та використовувати конструктивні копінг-стратегії для подолання стресу.

Науковці зазначають, що рівень стресостійкості значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, життєвого досвіду та наявності соціальної підтримки [28, с. 137]. Особи з високою

психологічною стійкістю краще адаптуються до умов війни та рідше демонструють ознаки емоційної дезадаптації.

Для більш наочного аналізу результатів було здійснено порівняння рівня тривожності та стресостійкості респондентів.

Таблиця 3.3

Порівняння рівня тривожності та стресостійкості

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність	50%	30%	20%
Стресостійкість	20%	50%	30%

Аналіз таблиці показує, що високий рівень тривожності у більшості випадків супроводжується зниженим рівнем стресостійкості. Це свідчить про те, що тривале перебування в умовах воєнної невизначеності негативно впливає на психологічний стан особистості та її здатність ефективно долати стресові ситуації.

Результати дослідження також засвідчили, що респонденти, які мають вищий рівень стресостійкості, краще контролюють власні емоції, рідше піддаються панічним настроям та демонструють більш адаптивні форми поведінки. Важливу роль у підтриманні психологічної стійкості відіграють соціальна підтримка, життєвий досвід та здатність до емоційної саморегуляції [58, с. 71].

Під час аналізу результатів було встановлено, що молодші респонденти частіше демонстрували підвищений рівень тривожності, тоді як особи старшого віку мали більш стабільні показники стресостійкості. Це може пояснюватися життєвим досвідом та сформованими навичками психологічної адаптації до кризових ситуацій.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що умови війни суттєво впливають на психоемоційний стан особистості, підвищуючи рівень тривожності та знижуючи рівень психологічної стійкості. Більшість респондентів демонструють середній або високий рівень тривожності та потребують психологічної підтримки для ефективної адаптації до умов воєнної невизначеності. Отримані результати підтверджують необхідність подальшого вивчення психологічних особливостей переживання війни та розробки програм психологічної допомоги населенню.

В умовах війни проблема переживання невизначеності набуває особливої актуальності, оскільки людина постійно перебуває у стані соціальної нестабільності, небезпеки та емоційного напруження. Воєнні події створюють ситуацію непередбачуваності майбутнього, втрати контролю над життєвими обставинами та порушення відчуття безпеки. За таких умов психіка людини змушена адаптуватися до постійного стресу, що суттєво впливає на емоційний стан, поведінку та психологічне благополуччя особистості.

Метою даного етапу емпіричного дослідження було виявлення особливостей переживання невизначеності респондентами в умовах війни, а також аналіз основних емоційних та поведінкових реакцій, пов'язаних із ситуацією воєнної нестабільності. Для цього було проведено анкетування та аналіз результатів психодіагностичних методик серед 10 респондентів різного віку та соціального статусу.

У процесі дослідження було встановлено, що більшість респондентів переживають високий рівень емоційної напруги, пов'язаної з невизначеністю майбутнього. Опитані зазначали, що найбільше занепокоєння у них викликають питання особистої безпеки, стабільності життя, фінансового становища та майбутнього близьких людей.

Результати дослідження подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Основні переживання респондентів в умовах воєнної невизначеності

Основні переживання	Кількість респондентів	Відсоток
Тривога за майбутнє	8	80%
Страх за життя та безпеку близьких	9	90%
Емоційне виснаження	6	60%
Відчуття невпевненості	7	70%
Інформаційне перенавантаження	5	50%

Отримані результати свідчать про те, що найбільш поширеним переживанням серед респондентів є страх за життя та безпеку близьких людей. Цей показник становить 90% від загальної кількості учасників дослідження. Більшість респондентів зазначали, що саме постійна небезпека та невизначеність розвитку подій викликають у них найбільше психологічне напруження.

Також значна частина опитаних повідомила про постійну тривогу щодо майбутнього. Респонденти зазначали, що їм складно планувати власне життя, професійну діяльність та особисті перспективи через нестабільність соціальної ситуації та непередбачуваність воєнних подій. Такі результати підтверджують висновки сучасних досліджень про те, що війна формує у людини відчуття втрати стабільності та контролю над власним життям [27, с. 84].

Під час дослідження також було встановлено, що значна частина респондентів переживає емоційне виснаження. Учасники дослідження повідомляли про постійну втому, труднощі емоційного відновлення, дратівливість та психологічне перевантаження. Особливо гостро емоційне виснаження проявлялося у респондентів, які постійно перебувають під

впливом негативного інформаційного потоку або мають досвід вимушеного переселення.

У процесі аналізу результатів було виявлено, що рівень переживання невизначеності значною мірою залежить від віку та життєвого досвіду респондентів. Молодші учасники дослідження частіше демонстрували високий рівень тривожності та невпевненості щодо майбутнього, тоді як особи старшого віку частіше використовували адаптивні механізми психологічного захисту та демонстрували вищий рівень емоційної стійкості.

Для визначення рівня толерантності до невизначеності було проведено додатковий аналіз результатів респондентів. Отримані дані подано в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Рівень толерантності до невизначеності серед респондентів

Рівень толерантності до невизначеності	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	2	20%
Середній	4	40%
Низький	4	40%

Результати дослідження свідчать про те, що лише незначна частина респондентів має високий рівень толерантності до невизначеності. Такі особи здатні більш спокійно реагувати на зміни та швидше адаптуватися до кризових умов. Вони демонструють вищий рівень психологічної гнучкості та здатність контролювати власні емоції.

Водночас 40% учасників дослідження мають низький рівень толерантності до невизначеності. Для таких респондентів характерними є підвищена тривожність, прагнення до повного контролю над ситуацією та негативне сприйняття будь-яких змін. В умовах війни це проявляється у

посиленому відчутті страху, невпевненості та емоційної нестабільності [2, с. 119].

Дослідження показало, що важливу роль у переживанні невизначеності відіграє інформаційний фактор. Половина респондентів зазначила, що постійний перегляд новин та перебування в інформаційному просторі значно посилюють рівень тривожності та емоційного напруження. Надлишок негативної інформації сприяє формуванню інформаційного стресу та психологічного виснаження.

Водночас частина респондентів зазначала, що в умовах війни вони стали більш згуртованими з близькими людьми, навчилися цінувати соціальну підтримку та більше уваги приділяють психологічному благополуччю. Це свідчить про те, що кризові умови можуть не лише посилювати негативні емоційні переживання, але й сприяти розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Науковці наголошують, що переживання невизначеності в умовах війни безпосередньо пов'язане з рівнем психологічної адаптації та емоційної стійкості особистості [55, с. 73]. Особи, які мають високий рівень життєстійкості та конструктивні копінг-стратегії, зазвичай легше долають психоемоційне напруження та швидше адаптуються до кризових обставин.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що війна суттєво впливає на переживання невизначеності особистістю. Більшість респондентів демонструють високий рівень тривожності, емоційного напруження та страху щодо майбутнього. Водночас рівень переживання невизначеності залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня толерантності до невизначеності та здатності до психологічної адаптації. Отримані результати підтверджують необхідність психологічної підтримки населення в

умовах воєнної нестабільності та подальшого дослідження психологічних наслідків війни.

Важливим етапом емпіричного дослідження стало вивчення взаємозв'язку між основними психологічними показниками респондентів, а саме рівнем тривожності, стресостійкості, емоційної стабільності та толерантності до невизначеності. Аналіз взаємозалежності цих характеристик дозволяє більш глибоко зрозуміти особливості психологічного реагування особистості на умови війни та визначити основні чинники психологічної адаптації до кризових ситуацій.

У сучасній психології вважається, що психоемоційний стан особистості формується під впливом взаємодії багатьох психологічних характеристик. В умовах воєнної невизначеності особливо важливими є здатність людини контролювати власні емоції, підтримувати психологічну стійкість та адаптуватися до постійних змін. Саме тому аналіз взаємозв'язку між досліджуваними показниками дозволяє визначити основні психологічні закономірності переживання війни [10, с. 103].

У процесі дослідження було встановлено, що між рівнем тривожності та стресостійкості існує обернений взаємозв'язок. Респонденти з високим рівнем тривожності здебільшого демонстрували нижчий рівень стресостійкості та емоційної стабільності. Водночас особи з високою психологічною стійкістю характеризувалися нижчим рівнем емоційного напруження та більш адаптивними способами реагування на кризові ситуації.

Для наочного представлення результатів було складено таблицю взаємозв'язку психологічних показників.

Аналіз результатів свідчить про те, що більшість респондентів із високим рівнем тривожності мають низькі або середні показники стресостійкості. Такі особи частіше переживають страх, емоційне виснаження, внутрішню напругу

та труднощі психологічної адаптації. Водночас респонденти з високою стресостійкістю демонстрували нижчий рівень тривожності та більш стабільний емоційний стан.

Таблиця 3.6

Взаємозв'язок між психологічними показниками респондентів

Психологічний показник	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
Низька стресостійкість	4	1	0
Середня стресостійкість	1	2	1
Висока стресостійкість	0	0	1

Отримані результати підтверджують висновки сучасних науковців про те, що стресостійкість виступає важливим фактором психологічного захисту особистості в умовах кризових ситуацій [35, с. 76]. Люди з високим рівнем психологічної стійкості здатні ефективніше контролювати власні емоції та швидше адаптуватися до змінних умов життя.

Під час аналізу результатів також було встановлено взаємозв'язок між рівнем толерантності до невизначеності та емоційною стабільністю респондентів. Особи, які більш спокійно ставляться до нестабільності та непередбачуваності життєвих обставин, демонструють вищий рівень емоційної врівноваженості та меншу схильність до панічних реакцій.

Отримані результати свідчать про те, що респонденти з високою толерантністю до невизначеності мають більш стабільний емоційний стан та краще адаптуються до умов війни. Вони здатні більш конструктивно реагувати

на зміни, контролювати власні емоції та знижувати рівень внутрішнього напруження.

Результати дослідження подано в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та емоційною стабільністю

Рівень толерантності до невизначеності	Висока емоційна стабільність	Середня емоційна стабільність	Низька емоційна стабільність
Високий	2	0	0
Середній	1	3	0
Низький	0	1	3

Натомість учасники дослідження з низьким рівнем толерантності до невизначеності демонстрували підвищену тривожність, емоційну нестабільність та схильність до негативного сприйняття майбутнього. Для них характерними були страх втрати контролю над ситуацією, емоційне виснаження та труднощі психологічної адаптації.

У процесі дослідження також було встановлено, що значний вплив на психологічний стан респондентів має соціальна підтримка. Особи, які мають підтримку з боку сім'ї, друзів або колег, демонструють вищий рівень емоційної стабільності та краще справляються з переживанням невизначеності. Водночас відсутність підтримки посилює рівень тривожності та психологічної напруги.

Важливим результатом дослідження стало виявлення взаємозв'язку між віком респондентів та рівнем психологічної адаптації. Особи старшого віку частіше демонстрували більш стабільний емоційний стан та конструктивні способи подолання стресу, тоді як молодші учасники дослідження частіше переживали тривогу та невпевненість щодо майбутнього.

Науковці зазначають, що ефективна психологічна адаптація до умов війни залежить від поєднання декількох факторів: рівня стресостійкості, емоційної стабільності, толерантності до невизначеності та здатності використовувати адаптивні копінг-стратегії [22, с. 118]. Саме комплексний розвиток цих характеристик сприяє підтриманню психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволили встановити тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності, стресостійкості, емоційної стабільності та толерантності до невизначеності.

Було виявлено, що високий рівень тривожності супроводжується зниженням психологічної стійкості та емоційної стабільності, тоді як здатність адаптуватися до невизначених умов сприяє підтриманню психічного благополуччя особистості.

Отримані результати підтверджують необхідність розвитку психологічної стійкості та адаптивних механізмів подолання стресу в умовах війни.

3.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки особистості в умовах невизначеності війни

В умовах війни людина постійно перебуває під впливом психотравмуючих факторів, які негативно позначаються на її емоційному стані, психічному здоров'ї та здатності до психологічної адаптації. Постійне відчуття небезпеки, невизначеність майбутнього, інформаційний стрес, переживання втрат та соціальна нестабільність спричиняють підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження та розвиток хронічного стресу.

У таких умовах особливого значення набувають методи психологічної самодопомоги, які допомагають людині підтримувати емоційну стабільність, знижувати рівень внутрішнього напруження та зберігати психічне здоров'я.

Психологічна самодопомога являє собою систему дій та навичок, спрямованих на самостійне підтримання психологічного благополуччя, емоційної рівноваги та подолання негативних психоемоційних станів. Використання методів самодопомоги дозволяє людині ефективніше адаптуватися до кризових умов життя та запобігати розвитку емоційного виснаження.

Одним із найважливіших методів психологічної самодопомоги є контроль інформаційного навантаження. В умовах війни людина постійно перебуває під впливом великої кількості негативної інформації, що може суттєво посилювати рівень тривожності та емоційного напруження. Надмірне споживання новин, особливо пов'язаних із бойовими діями та небезпекою, призводить до інформаційного виснаження та погіршення психологічного стану. Саме тому психологи рекомендують обмежувати час перегляду новин, користуватися лише перевіреними джерелами інформації та уникати постійного перебування в інформаційному просторі [24, с. 91].

Важливим методом психологічної самодопомоги є дотримання стабільного режиму дня. Навіть в умовах воєнної нестабільності людина потребує певної організованості повсякденного життя. Регулярний сон, харчування, фізична активність та відпочинок допомагають підтримувати психофізичний стан організму та знижують рівень стресу. Особливого значення набуває повноцінний сон, оскільки саме під час сну відбувається емоційне відновлення нервової системи.

Ефективним способом подолання психоемоційного напруження є фізична активність. Навіть помірні фізичні навантаження позитивно

впливають на емоційний стан людини, сприяють зниженню рівня тривожності та допомагають зменшити прояви стресу. Регулярна фізична активність активізує вироблення ендорфінів, покращує самопочуття та підтримує психологічну стійкість особистості.

Важливу роль у підтриманні психічного здоров'я відіграють техніки емоційної саморегуляції. До них належать дихальні вправи, техніки релаксації, медитація, методи м'язового розслаблення та вправи на концентрацію уваги. Використання таких технік допомагає людині знижувати рівень внутрішнього напруження, контролювати емоційні реакції та підтримувати психологічну рівновагу навіть у кризових ситуаціях [59, с. 74].

Однією з найбільш доступних технік самодопомоги є дихальні вправи. Повільне та глибоке дихання сприяє нормалізації роботи нервової системи, зменшенню тривожності та стабілізації емоційного стану. Психологи рекомендують використовувати дихальні техніки під час панічних реакцій, сильного хвилювання або емоційного перенавантаження.

Значну роль у подоланні наслідків воєнного стресу відіграє соціальна підтримка. Спілкування з близькими людьми, підтримка друзів та родини допомагають людині відчувати емоційну безпеку та знижують ризик психологічної ізоляції. В умовах війни підтримання соціальних контактів є важливим ресурсом психологічної адаптації та емоційної стабільності.

Важливим методом самодопомоги є також розвиток навичок позитивного мислення. Людина повинна навчитися концентрувати увагу не лише на негативних подіях, але й на позитивних аспектах життя, власних досягненнях та ресурсах. Позитивне переосмислення ситуації допомагає підтримувати життєву мотивацію та формує більш адаптивне ставлення до кризових обставин.

Науковці зазначають, що ефективним способом психологічної підтримки є ведення щоденника емоцій або власних переживань. Така практика допомагає людині усвідомлювати власний емоційний стан, аналізувати переживання та знижувати рівень внутрішнього напруження. Ведення записів також сприяє емоційному розвантаженню та покращенню психологічного самопочуття [45, с. 116].

Особливе значення в умовах війни має розвиток навичок психологічної гнучкості. Людина повинна навчитися адаптуватися до змін, приймати обставини, які неможливо контролювати, та шукати нові способи вирішення життєвих проблем. Психологічна гнучкість допомагає знижувати рівень тривожності та підтримувати внутрішню стабільність навіть у ситуаціях невизначеності.

У випадках тривалого емоційного виснаження або погіршення психічного стану важливим є своєчасне звернення за професійною психологічною допомогою. Психологічне консультування, психотерапія та участь у групах підтримки допомагають людині ефективніше долати наслідки воєнного стресу та підтримувати психічне здоров'я.

Таким чином, методи психологічної самопомоги є важливим засобом підтримання емоційної стабільності та психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Контроль інформаційного навантаження, фізична активність, техніки саморегуляції, соціальна підтримка та розвиток психологічної гнучкості сприяють зниженню рівня тривожності та ефективнішій адаптації до умов воєнної невизначеності. Використання методів самопомоги дозволяє людині підтримувати психічне здоров'я та зберігати здатність до конструктивного функціонування в кризових умовах.

В умовах війни та постійної невизначеності проблема розвитку емоційної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Тривале

перебування у стані психоемоційного напруження, постійна загроза безпеці, переживання втрат та інформаційне перевантаження негативно впливають на психологічний стан людини та можуть призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності й порушення психічного здоров'я. Саме тому формування та підтримання емоційної стійкості є важливою умовою психологічної адаптації особистості до кризових умов життя.

Емоційна стійкість розглядається у психологічній науці як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та ефективно реагувати на стресові ситуації. Розвинена емоційна стійкість допомагає особистості легше долати труднощі, підтримувати психологічне благополуччя та уникати деструктивних емоційних реакцій.

Однією з основних рекомендацій щодо розвитку емоційної стійкості є формування навичок емоційної саморегуляції. Людина повинна навчитися усвідомлювати власні емоції, розпізнавати ознаки психоемоційного перенавантаження та використовувати способи стабілізації емоційного стану. До ефективних методів емоційної саморегуляції належать дихальні вправи, техніки релаксації, медитація, м'язове розслаблення та вправи на концентрацію уваги [4, с. 82].

Важливе значення для розвитку емоційної стійкості має підтримання стабільного режиму дня. Регулярний сон, повноцінне харчування, фізична активність та достатній відпочинок позитивно впливають на роботу нервової системи та сприяють зниженню рівня емоційного напруження. Особливо важливою є якість сну, оскільки хронічне недосипання значно підвищує рівень тривожності та емоційної нестабільності.

Ефективним засобом розвитку емоційної стійкості є фізична активність. Науковці зазначають, що регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню емоційного стану, знижують рівень стресу та допомагають

організму краще адаптуватися до психоемоційного навантаження. Навіть помірна фізична активність позитивно впливає на психологічне самопочуття людини та сприяє емоційному відновленню.

Важливою умовою підтримання емоційної стійкості є контроль інформаційного простору. Постійне перебування у потоці негативних новин, перегляд травматичного контенту та інформаційне перенавантаження можуть значно посилювати тривожність та емоційне виснаження.

Саме тому психологи рекомендують обмежувати кількість часу, проведеного за переглядом новин, користуватися перевіреними джерелами інформації та уникати надмірного занурення в інформаційний простір [51, с. 118].

Особливе значення у розвитку емоційної стійкості має соціальна підтримка. Спілкування з близькими людьми, підтримка друзів та родини допомагають людині відчувати емоційну безпеку та знижують рівень психологічної напруги. В умовах війни підтримка соціального оточення є одним із найважливіших ресурсів психологічної адаптації.

Психологи також рекомендують розвивати навички позитивного мислення та психологічної гнучкості. Людина повинна навчитися адаптуватися до змінних умов життя, приймати ситуації, які неможливо контролювати, та концентрувати увагу на власних ресурсах і можливостях. Позитивне переосмислення складних життєвих обставин сприяє підтриманню емоційної рівноваги та формуванню життєстійкості.

Ефективним методом розвитку емоційної стійкості є також ведення щоденника емоцій. Запис власних переживань допомагає людині краще усвідомлювати свій емоційний стан, аналізувати внутрішні переживання та знижувати рівень психологічного напруження. Така практика сприяє розвитку навичок самоспостереження та емоційного контролю.

Важливим чинником психологічної стійкості є наявність життєвих цілей та внутрішньої мотивації. Люди, які мають чіткі життєві орієнтири та відчуття сенсу життя, зазвичай легше долають кризові ситуації та демонструють вищий рівень психологічної адаптації. Саме тому в умовах війни важливо підтримувати активну життєву позицію та зберігати мотивацію до особистісного розвитку [1, с. 69].

Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок психологічної самодопомоги. До таких навичок належать уміння контролювати емоції, підтримувати внутрішню стабільність, своєчасно відновлювати психоемоційний стан та звертатися по допомогу у разі необхідності. Формування навичок самодопомоги сприяє зміцненню психологічної витривалості особистості.

У випадках сильного емоційного виснаження, тривалого стресу або порушення психологічного стану важливим є своєчасне звернення до фахівців. Психологічне консультування, психотерапія та участь у групах психологічної підтримки допомагають людині ефективніше долати наслідки психотравмуючих подій та підтримувати психічне здоров'я.

Таким чином, розвиток емоційної стійкості є важливою умовою психологічної адаптації особистості до умов війни та невизначеності. Використання методів емоційної саморегуляції, підтримання здорового способу життя, контроль інформаційного навантаження, соціальна підтримка та розвиток психологічної гнучкості сприяють зміцненню психічного здоров'я та зниженню рівня емоційного напруження. Формування емоційної стійкості допомагає людині ефективніше долати стресові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя в кризових умовах життя.

В умовах війни та соціальної нестабільності значна частина населення переживає стан невизначеності, який супроводжується підвищеною

тривожністю, емоційним виснаженням, страхом за майбутнє та труднощами психологічної адаптації. Постійна небезпека, нестабільність життєвих обставин, вимушені зміни способу життя та інформаційне перевантаження негативно впливають на психічне здоров'я людини та потребують організації ефективної психологічної підтримки.

Психологічна підтримка осіб, які переживають невизначеність, є важливим напрямом сучасної психологічної практики. Її основною метою є зниження рівня психоемоційного напруження, підтримання психологічної стабільності, розвиток адаптивних механізмів подолання стресу та сприяння психологічній адаптації особистості до кризових умов життя.

Одним із найважливіших напрямів психологічної підтримки є кризове психологічне консультування. Воно спрямоване на надання людині емоційної підтримки, стабілізацію психоемоційного стану та допомогу у подоланні гострих стресових реакцій. У процесі консультування психолог допомагає людині усвідомити власні переживання, знизити рівень тривожності та сформувати більш конструктивне ставлення до ситуації невизначеності [40, с. 88].

Важливе значення має психоедукація населення. Інформування людей про особливості психологічних реакцій на стрес, механізми переживання невизначеності та способи психологічної самопомоги сприяє зниженню рівня страху та підвищенню психологічної обізнаності. Людина, яка розуміє природу власних емоційних реакцій, зазвичай легше справляється зі стресом та менше схильна до панічних станів.

Одним із ефективних напрямів психологічної підтримки є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Психологи рекомендують використовувати техніки релаксації, дихальні вправи, методи контролю емоцій та вправи на стабілізацію психоемоційного стану. Такі методи допомагають людині

знижувати рівень внутрішнього напруження та підтримувати емоційну рівновагу в умовах невизначеності.

Особливу роль у підтриманні психічного здоров'я відіграє соціальна підтримка. Спілкування з близькими людьми, підтримка родини, друзів та соціального оточення сприяють формуванню відчуття безпеки та емоційної стабільності. Люди, які мають підтримку з боку оточення, легше переживають кризові ситуації та швидше адаптуються до змінних умов життя [61, с. 121].

Важливим напрямом психологічної підтримки є робота з тривожністю та страхами. В умовах війни люди часто переживають постійне хвилювання за власну безпеку, майбутнє та життя близьких людей.

Для зниження рівня тривожності психологи рекомендують використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають змінювати негативні установки, контролювати нав'язливі думки та формувати більш адаптивне мислення.

Одним із напрямів психологічної підтримки є також формування життестійкості особистості. Життестійкість допомагає людині підтримувати активну життєву позицію, адаптуватися до змін та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Для розвитку життестійкості важливими є підтримка позитивного мислення, розвиток навичок психологічної гнучкості та формування здатності до конструктивного вирішення проблем.

Особливої уваги потребують внутрішньо переміщені особи, діти, підлітки та люди, які безпосередньо пережили психотравмуючі події. Для таких категорій населення важливо забезпечити доступ до психологічного консультування, груп підтримки та програм психологічної реабілітації. У багатьох випадках саме своєчасна психологічна допомога дозволяє запобігти розвитку тривалих емоційних порушень.

Важливим напрямом психологічної підтримки є групова психологічна робота. Групи підтримки створюють умови для емоційного обміну, взаємної підтримки та зниження почуття психологічної ізоляції. Люди, які переживають схожі труднощі, отримують можливість поділитися власними переживаннями, отримати підтримку та відчувати емоційну приналежність до соціальної групи.

Науковці зазначають, що ефективна психологічна підтримка повинна бути комплексною та враховувати індивідуально-психологічні особливості особистості, її життєвий досвід та рівень психологічної адаптації [7, с. 73]. Важливо не лише допомогти людині подолати актуальний стрес, але й сформувати навички самостійного підтримання психічного здоров'я у майбутньому.

Сучасна психологія також приділяє значну увагу дистанційним формам психологічної підтримки. Онлайн-консультування, психологічні гарячі лінії, мобільні застосунки для психологічної допомоги та інформаційні платформи дозволяють забезпечити доступ до психологічної підтримки навіть в умовах обмежених можливостей пересування або підвищеної небезпеки.

Важливим напрямом є профілактика емоційного виснаження та хронічного стресу. Для цього психологи рекомендують підтримувати баланс між роботою та відпочинком, контролювати інформаційне навантаження, підтримувати фізичну активність та зберігати соціальні контакти. Профілактична психологічна підтримка допомагає знижувати ризик розвитку депресивних та тривожних станів.

Таким чином, психологічна підтримка осіб, які переживають невизначеність в умовах війни, повинна бути комплексною та спрямованою на стабілізацію емоційного стану, розвиток психологічної стійкості та формування адаптивних способів подолання стресу.

Важливими напрямками психологічної допомоги є кризове консультування, психоедукація, розвиток навичок саморегуляції, соціальна підтримка та профілактика емоційного виснаження. Реалізація таких заходів сприяє підтриманню психічного здоров'я населення та підвищенню рівня психологічної адаптації особистості до умов воєнної невизначеності.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання невизначеності в умовах війни. Актуальність теми дослідження обумовлена тим, що воєнні події суттєво впливають на психоемоційний стан людини, підвищують рівень тривожності, психологічного напруження та створюють умови постійної невизначеності, які негативно позначаються на психологічному благополуччі особистості.

У процесі теоретичного аналізу було визначено, що невизначеність є складним психологічним явищем, яке пов'язане з відсутністю стабільності, прогнозованості та контролю над життєвими обставинами. Встановлено, що в умовах війни переживання невизначеності супроводжується посиленням емоційної напруги, страху, тривоги, емоційного виснаження та труднощів психологічної адаптації.

Дослідження показало, що важливу роль у переживанні невизначеності відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. Рівень тривожності, стресостійкості, емоційної стабільності, толерантності до невизначеності та життєвий досвід значною мірою визначають особливості реагування людини на кризові ситуації. Особи з високим рівнем психологічної стійкості демонструють кращу адаптацію до умов війни та більш ефективно контролюють власний емоційний стан.

У роботі було встановлено, що війна негативно впливає на психічне здоров'я людини та спричиняє широкий спектр психоемоційних реакцій. Найбільш поширеними проявами є тривожність, страх, емоційне виснаження, внутрішнє напруження, невпевненість у майбутньому та інформаційний стрес. Особливо гостро переживання невизначеності проявляється у людей, які

мають низький рівень толерантності до невизначеності та недостатньо сформовані механізми психологічної адаптації.

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано психологічний стан 10 респондентів різного віку та соціального статусу. Результати дослідження засвідчили, що більшість учасників демонструють високий або середній рівень тривожності, а також середній рівень стресостійкості. Встановлено, що значна частина респондентів переживає страх за власне майбутнє та безпеку близьких людей, відчуває емоційне виснаження та труднощі психологічної адаптації до умов війни.

Аналіз результатів дослідження підтвердив наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності, стресостійкості, емоційної стабільності та толерантності до невизначеності. Особи з високим рівнем тривожності здебільшого демонстрували нижчий рівень психологічної стійкості та емоційної стабільності. Водночас респонденти з розвиненими адаптивними копінг-стратегіями краще справлялися з психоемоційним навантаженням та демонстрували вищий рівень психологічної адаптації.

У роботі також було визначено основні копінг-стратегії та механізми психологічної адаптації особистості до умов війни. Найбільш ефективними способами подолання стресу виявилися соціальна підтримка, емоційна саморегуляція, позитивне переосмислення ситуації, контроль інформаційного навантаження та розвиток психологічної гнучкості. Встановлено, що підтримка з боку близьких людей є важливим чинником збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки особистості в умовах невизначеності війни. Запропоновано методи психологічної самодопомоги, рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості та основні напрями

психологічної підтримки осіб, які переживають психоемоційне напруження внаслідок воєнних подій. Особливу увагу приділено розвитку навичок емоційної саморегуляції, підтриманню соціальних контактів, зниженню рівня інформаційного перевантаження та формуванню психологічної стійкості.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що переживання невизначеності в умовах війни є складним психологічним процесом, який суттєво впливає на емоційний стан та психологічне благополуччя особистості. Водночас розвиток психологічної стійкості, адаптивних копінг-стратегій та ефективної системи психологічної підтримки сприяє успішній адаптації людини до кризових умов життя та збереженню її психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистісна стійкість у ситуаціях соціальної нестабільності. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 1, № 57. С. 64–71. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i57/9.pdf> (дата звернення: 15.03.2026).
2. Блинова О. Є. Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 2. С. 71–77. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/862> (дата звернення: 03.03.2026).
3. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток і подолання : монографія. Київ : Професіонал, 2021. 400 с.
4. Вознесенська О. Л. Емоційна стійкість особистості в умовах кризових ситуацій. *Psychological Journal*. 2023. Т. 9, № 9. С. 79–86. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1687> (дата звернення: 04.05.2026).
5. Вознесенська О. Л. Інформаційний стрес та психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Psychological Journal*. 2024. Т. 10, № 2. С. 72–80. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1714> (дата звернення: 02.05.2026).
6. Галич М. Ю. Психотравмуючий вплив війни як чинник змін в особистості працівника сектору безпеки та оборони. *Габітус*. 2025. Вип. 72. Ч. 2. С. 87–92. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/72-2025/part_2/18.pdf (дата звернення: 24.01.2026).
7. Долинська Л. В. Психологічна підтримка особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 1, № 63. С. 68–75.

URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i63/10.pdf> (дата звернення: 22.04.2026).

8. Карамушка Л. М. Основи математичної статистики у психологічних дослідженнях : навчальний посібник. Київ : Інтерсервіс, 2021. 256 с.

9. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості у кризових умовах : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2023. 340 с.

10. Карамушка Л. М. Психологічні чинники адаптації особистості до кризових умов. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1, № 60. С. 100–108. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i60/13.pdf> (дата звернення: 09.03.2026).

11. Карамушка Л. М. Психологія особистості в кризових умовах : навчальний посібник. Київ : Інтерсервіс, 2023. 280 с.

12. Кісарчук З. Г. Психоемоційний стан особистості в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 3, № 20. С. 90–98. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i20/11.pdf> (дата звернення: 08.01.2026).

13. Кісарчук З. Г. Психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 3, № 18. С. 95–102. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i18/12.pdf> (дата звернення: 28.12.2025).

14. Кісарчук З. Г. Тривожність особистості в умовах воєнного стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 3, № 19. С. 72–79. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i19/10.pdf> (дата звернення: 18.04.2026).

15. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Психологічні наслідки війни : монографія. Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2024. 356 с. URL: <https://inter-lab-wojna->

katastrofa.uken.krakow.pl/wp-content/uploads/sites/96/2024/09/Psykholohichni-naslidky-viiny_monohrafiia-_KhNUVS_2024-1.pdf (дата звернення: 08.03.2026).

16. Кляпець О. Я. Психологічні механізми захисту та адаптації особистості у кризових ситуаціях : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 248 с.

17. Ковальчук З. Я. Інтollerантність до невизначеності як чинник тривожності особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 115–120. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/21.pdf> (дата звернення: 27.12.2025).

18. Кокун О. М. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. *Psychological Journal*. 2023. Т. 9, № 7. С. 88–95. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1628> (дата звернення: 13.03.2026).

19. Кокун О. М. Копінг-стратегії особистості в умовах воєнного стресу. *Psychological Journal*. 2023. Т. 9, № 8. С. 132–140. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1659> (дата звернення: 05.05.2026).

20. Кокун О. М. Методологічні засади психологічних досліджень в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1, № 61. С. 89–97. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i61/12.pdf> (дата звернення: 01.04.2026).

21. Кокун О. М. Психоемоційний стан особистості в умовах тривалого стресу війни. *Psychological Journal*. 2023. Т. 9, № 5. С. 138–146. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1567> (дата звернення: 12.01.2026).

22. Кокун О. М. Психологічна адаптація особистості до ситуації невизначеності : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 284 с.

23. Кокун О. М. Психологічна допомога особистості в умовах війни : методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 172 с.
24. Кокун О. М. Психологічна самодопомога особистості в умовах війни : методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 210 с.
25. Кокун О. М. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навчальний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 198 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf> (дата звернення: 11.04.2026).
26. Кокун О. М. Психологічні особливості переживання війни цивільним населенням : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 264 с.
27. Кокун О. М. Психологічні особливості переживання невизначеності в умовах війни. *Psychological Journal*. 2024. Т. 10, № 3. С. 80–88. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1736> (дата звернення: 16.04.2026).
28. Кокун О. М. Стресостійкість та психологічна адаптація населення в умовах воєнного стану : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 296 с.
29. Корольчук М. С. Стресостійкість особистості та особливості її формування : монографія. Київ : КНТ, 2021. 360 с.
30. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Ніка-Центр, 2021. 432 с.
31. Крюкова Т. Л. Психологія копінг-поведінки особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2021. 318 с.

32. Лазос Г. П. Психологічна адаптація особистості в умовах війни. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2023. Вип. 52(55). С. 101–109. URL: <https://nsspp-new.com/index.php/journal/article/view/173> (дата звернення: 14.01.2026).

33. Лазос Г. П. Соціально-психологічні наслідки війни для населення України. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. Вип. 49(52). С. 38–46. URL: <https://nsspp-new.com/index.php/journal/article/view/107> (дата звернення: 15.02.2026).

34. Лазос Г. П. Стресостійкість особистості в умовах соціальної нестабільності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2023. Вип. 51(54). С. 139–147. URL: <https://nsspp-new.com/index.php/journal/article/view/154> (дата звернення: 17.01.2026).

35. Лазос Г. П. Стресостійкість та емоційна стабільність особистості в умовах війни. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2024. Вип. 53(56). С. 72–79. URL: <https://nsspp-new.com/index.php/journal/article/view/194> (дата звернення: 30.04.2026).

36. Максименко С. Д. Емоційна стабільність особистості в умовах психотравмуючих ситуацій. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 1, № 60. С. 82–89. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i60/11.pdf> (дата звернення: 06.02.2026).

37. Максименко С. Д. Психічне здоров'я особистості в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1, № 59. С. 132–140. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i59/17.pdf> (дата звернення: 04.04.2026).

38. Максименко С. Д., Карамушка Л. М. Психологія особистості в умовах невизначеності та кризових змін. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 1, № 57. С. 108–116. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i57/15.pdf> (дата звернення: 14.02.2026).

39. Охременко І. В. Психологічні наслідки переживання війни особистістю. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 51–56. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/38-2022/9.pdf> (дата звернення: 16.01.2026).

40. Панок В. Г. Психологічна допомога населенню в умовах воєнного конфлікту. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. С. 84–91. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/312> (дата звернення: 11.01.2026).

41. Папуча М. В. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Psychological Journal*. 2024. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/477> (дата звернення: 22.01.2026).

42. Практикум із загальної психології. За ред. С. Д. Максименка. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 224 с.

43. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 412 с.

44. Савчин М. В. Методи психодіагностики особистості : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2022. 344 с.

45. Савчин М. В. Практична психологія емоційної саморегуляції : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2022. 332 с.

46. Савчин М. В. Психологічна адаптація особистості до умов соціальної нестабільності : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2022. 310 с.

47. Савчин М. В. Психологія життестійкості та адаптації особистості : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2022. 286 с.

48. Савчин М. В. Психологія тривоги та страху в кризових умовах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. С. 88–96. URL:

<https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/1032>
(дата звернення: 21.03.2026).

49. Сердюк Л. З. Життєстійкість та психологічне благополуччя особистості в умовах соціальної нестабільності. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 1, № 62. С. 114–121. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i62/14.pdf> (дата звернення: 27.02.2026).

50. Сердюк Л. З. Психологічні ресурси особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 1, № 58. С. 52–60. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i58/8.pdf> (дата звернення: 30.03.2026).

51. Слюсаревський М. М. Психологічна підтримка населення в умовах воєнного стану : монографія. Київ : Талком, 2024. 348 с.

52. Слюсаревський М. М. Психологія вимушеної міграції в умовах воєнного конфлікту : монографія. Київ : Талком, 2023. 312 с.

53. Титаренко Т. М. Емоційна саморегуляція особистості в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2024. № 2. С. 70–77. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/301248> (дата звернення: 29.03.2026).

54. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах соціальної нестабільності. *Проблеми сучасної психології*. 2024. № 1. С. 65–72. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/295631> (дата звернення: 07.01.2026).

55. Титаренко Т. М. Психологічна адаптація населення до умов воєнної нестабільності. *Проблеми сучасної психології*. 2024. № 6. С. 69–76. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/314702> (дата звернення: 02.02.2026).

56. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах невизначеності та війни. *Проблеми сучасної психології*. 2024. № 3. С. 54–61. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/305884> (дата звернення: 25.12.2025).

57. Титаренко Т. М. Психологічні наслідки травматизації населення в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2024. № 2. С. 60–68. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/301245> (дата звернення: 19.02.2026).

58. Титаренко Т. М. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. *Проблеми сучасної психології*. 2024. № 5. С. 68–75. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/312541> (дата звернення: 26.03.2026).

59. Титаренко Т. М. Психологічні ресурси подолання стресу в умовах воєнної нестабільності. *Проблеми сучасної психології*. 2024. № 7. С. 70–78. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/318214> (дата звернення: 12.04.2026).

60. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 1. С. 59–66. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/278541> (дата звернення: 09.02.2026).

61. Чепа М.-Л. А. Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах кризи : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2022. 296 с.

62. Ющенко В. В. Психологічна характеристика ситуації невизначеності. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 89–93. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/15.pdf> (дата звернення: 18.12.2025).