

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Чинники підтримки психологічного благополуччя в умовах
повномасштабного вторгнення РФ**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-246 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Альони ЛАЗАРЧУК
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по
батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по
батькові)

Київ—2026

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	4
<u>РОЗДІЛ I</u>	7
<u>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ</u> <u>ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ</u>	7
<u>1.1. Психологічне благополуччя як інтегральний конструкт: гедоністичний та</u> <u>евдемоністичний підходи</u>	7
<u>1.2. Психологічна стійкість (резильєнтність) та адаптаційні ресурси</u> <u>особистості в ситуації хронічного воєнного стресу</u>	16
<u>1.3. Специфіка психологічного функціонування особистості в умовах</u> <u>повномасштабного вторгнення: когнітивні та емоційні аспекти</u>	16
<u>Висновки до розділу 1</u>	28
<u>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО</u> <u>ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</u>	44
<u>2.1. Методологічний апарат дослідження</u>	44
<u>2.2. Характеристика дослідницької вибірки та обґрунтування вибору</u> <u>психодіагностичного інструментарію</u>	49
<u>2.3. Психометрична характеристика методик діагностики тривожності,</u> <u>самоефективності та благополуччя</u>	52
<u>Висновки до розділу 2</u>	56
<u>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ПІДТРИМКИ</u> <u>БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ</u>	56
<u>3.1. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження</u>	58
<u>3.2. Динаміка самоефективності та тривожності як предикторів</u> <u>психологічного благополуччя</u>	62
<u>3.3. Програма психологічного тренінгу з розвитку самоефективності та</u> <u>навичок саморегуляції в умовах війни</u>	67

<u>3.4. Практичні рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я для фахівців допомагаючих професій</u>	85
<u>Висновки до розділу 3</u>	89
<u>ВИСНОВКИ</u>	89
<u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</u>	92
<u>ДОДАТКИ</u>	101

ВСТУП

Психологічне благополуччя є одним із центральних конструктів сучасної психологічної науки, адже воно відображає не лише суб'єктивне відчуття комфорту, а й здатність людини ефективно функціонувати, регулювати власні стани та зберігати внутрішню стабільність у мінливому соціальному середовищі.

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну стало одним із найпотужніших викликів для психіки мільйонів людей. Хронічний стрес, постійна загроза безпеці та непередбачуваність майбутнього суттєво підривають адаптаційні ресурси особистості й ускладнюють підтримання емоційної рівноваги. За таких обставин психологічне благополуччя виходить за межі суто індивідуальної проблеми і перетворюється на один із ключових чинників збереження стійкості суспільства в умовах тривалої кризи.

Актуальність дослідження визначається потребою в науковому осмисленні тих чинників, які дозволяють особистості зберігати психологічну стабільність в умовах тривалого воєнного стресу. Наявні дослідження фіксують, що поруч із деструктивними наслідками збройного конфлікту в людини активізуються і внутрішні захисні ресурси: здатність до смислотворення, соціальна взаємодія та впевненість у власних силах. Водночас механізми взаємодії цих чинників, їхній конкретний внесок у збереження благополуччя в умовах повномасштабного вторгнення залишаються недостатньо вивченими, що й зумовлює науковий інтерес до цієї проблематики.

Проблема психологічного благополуччя має ґрунтовне наукове підґрунтя у сучасній психології та досліджується в межах різних теоретичних підходів. У зарубіжній науці її концептуалізація представлена в межах гедоністичного підходу Н. Бредберн, Е. Дінер, де благополуччя розглядається як баланс емоцій і задоволеність життям, та евдемоністичного підходу К. Ріфф, який акцентує на самореалізації, особистісному зростанні й смисловій

наповненості життя. Подальший розвиток проблеми здійснено у працях М. Селігмана (модель PERMA) та Р. Раяна і Е. Десі (теорія самодетермінації), які підкреслюють роль базових психологічних потреб і внутрішніх ресурсів у забезпеченні благополуччя.

У вітчизняній психології дослідження цієї проблематики пов'язані з іменами Т. Титаренко, яка розкриває значення смислотворення та життєвої перспективи, та Т. Данильченко, яка обґрунтовує структуру благополуччя як єдність емоційного, психологічного й соціального компонентів. Водночас сучасні дослідження засвідчують зростання інтересу до вивчення психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій, зокрема війни, однак питання чинників його підтримки, зокрема ролі тривожності та самоефективності як взаємопов'язаних предикторів, потребує подальшого аналізу.

Об'єкт дослідження – феномен психологічного благополуччя.

Предмет дослідження – чинники підтримки психологічного благополуччя в умовах повномасштабного вторгнення РФ.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах повномасштабної війни, а також визначити роль тривожності та самоефективності як предикторів психоемоційної стабільності.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя як інтегрального конструкта.
2. Охарактеризувати психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стресу.
3. Визначити особливості психологічного функціонування особистості в умовах повномасштабного вторгнення.
4. Емпірично дослідити рівень тривожності та самоефективності як чинників психологічного благополуччя.

5. Встановити взаємозв'язок між показниками тривожності, самооефективності та рівнем благополуччя.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні: психодіагностичні методики (шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, шкала загальної самооефективності Шварцера та Єрусалема); опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцери. математико-статистичні: описова статистика, кореляційний, порівняльний аналіз даних та . регресійний аналіз.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь студенти спеціальності «Психологія» віком 18–27 років ($n = 70$). Формування вибірки здійснювалося на засадах добровільності, анонімності та дотримання етичних принципів психологічного дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічного благополуччя в умовах повномасштабної війни як багатовимірного феномену, а також у виявленні ролі самооефективності як ключового ресурсу подолання негативних наслідків хронічного стресу.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про структуру психологічного благополуччя та механізми його підтримки в екстремальних умовах. Отримані результати розширюють теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку між тривожністю, самооефективністю та адаптаційними ресурсами особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розроблення програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку самооефективності та навичок саморегуляції, а також рекомендацій для психологів, педагогів і фахівців допомагаючих професій, які працюють в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічне благополуччя як інтегральний конструкт: гедоністичний та евдемоністичний підходи

У сучасній психології психологічне благополуччя розуміють як багатовимірний феномен, що відображає здатність людини функціонувати цілісно, реалізувати свій потенціал і зберігати внутрішню стабільність навіть у складних життєвих обставинах. Це не просто відсутність психічних проблем чи короткочасне відчуття радості, а стан внутрішньої гармонії, коли людина може розвиватися, знаходити сенс у тому, що відбувається, і залишатися стійкою під час тривалого стресу (Данильченко, 2023, с. 76–77). Суб'єктивне благополуччя визначають як загальну оцінку людиною свого життя з її власної точки зору: когнітивну (наскільки я задоволений) та емоційну (скільки позитивних і негативних емоцій я відчуваю) (Diener, 1984, с. 542). Благополуччя розглядають також як процвітання, коли людина живе відповідно до свого справжнього «Я», розвиває свої найкращі якості та будує глибокі стосунки з іншими (Ryff, 1989, с. 1069–1070). В умовах повномасштабного вторгнення, коли зруйновано відчуття базової безпеки, психологічне благополуччя перестало бути лише особистою справою і стало ресурсом виживання цілого суспільства (Машак, 2022, с. 28).

Гедоністична традиція, що бере початок ще з античної філософії, трактує благополуччя як суб'єктивне переживання задоволення і балансу між позитивними та негативними емоціями. У цій традиції запропоновано трикомпонентну модель суб'єктивного благополуччя: задоволеність життям як когнітивна оцінка, частота позитивних емоцій і рідкість негативних як афективні компоненти. Головне тут – наскільки сама людина вважає своє життя «хорошим» за власними стандартами, а не за зовнішніми критеріями успіху (Diener, 1984, с. 542–544). Вагомий внесок у гедоністичну традицію

зробила двофакторна модель афективного балансу, яка досі залишається базовою для розуміння емоційної регуляції. Згідно з нею позитивний та негативний афекти не є протилежними точками одного континууму, а функціонують як відносно незалежні виміри психічного стану (Bradburn, 1969). Чинники, які викликають радість, часто не мають прямого зв'язку з чинниками, що спричиняють страждання: людина може одночасно відчувати глибоку тривогу через військові дії та водночас переживати піднесення від соціальної згуртованості чи успіхів армії (Bradburn, 1969). В умовах війни ця модель пояснює феномен «життєстійкої радості», коли збереження здатності до вдячності та надії виконує роль амортизатора, що запобігає патологізації психіки при неминучому зростанні негативного афекту (Данильченко, 2023, с. 79). Однак гедоністичний підхід стикається з обмеженням, відомим як «гедоністична адаптація», або теорія «заданої точки»: люди мають базовий рівень щастя, до якого повертаються після значних позитивних або негативних подій. У контексті війни це проявляється як звикання до сирен та обстрілів, що зовні може виглядати як адаптація, проте насправді часто приховує емоційне оніміння або дисоціацію (Isralowitz, 2024, с. 1157–1158). Саме тому для повного розуміння адаптаційних ресурсів особистості необхідно звернутися до евдемоністичної парадигми.

Евдемоністичний підхід, що сягає корінням аристотелівської «Нікомахової етики», розглядає благополуччя не як стан задоволення, а як процвітання, тобто процес життя у злагоді з власним істинним «Я». Справжнє щастя полягає у розвитку людської досконалості та реалізації кращих якостей душі (Waterman, 1993, с. 678–679). У сучасній психології евдемоністичне розуміння найбільш повно представлене у шестифакторній моделі психологічного благополуччя, що здійснила синтез теорій самоактуалізації, повноцінно функціонуючої особистості, пошуку сенсу та етапів життєвого шляху. Згідно з цією моделлю, психологічне благополуччя охоплює шість вимірів, кожен з яких є критично важливим для виживання в кризі: самоприйняття (позитивне ставлення до себе та визнання всіх сторін своєї

особистості), позитивні відносини з іншими (здатність будувати довірливі зв'язки), автономність (незалежність від зовнішнього тиску), управління середовищем (відчуття компетентності у володінні обставинами), мета в житті (переконання, що надають життю сенс) та особистісне зростання (відчуття постійного розвитку та відкритості до нового досвіду) (Ryff, 1989, с. 1070–1074). Окреме місце в евдемоністичній парадигмі займає концепція «особистісної експресивності»: пік благополуччя досягається у моменти, коли людина займається діяльністю, що максимально виражає її потенціал та відповідає її цінностям, породжуючи відчуття «глибокої залученості» та «правильності» того, що вона робить (Waterman, 1993, с. 680–681). У воєнному контексті це проявляється у професійній та волонтерській ідентичності: для студентів-психологів усвідомлення важливості їхньої майбутньої допомоги іншим стає тим «якорем», який утримує їхнє власне благополуччя через реалізацію ціннісного потенціалу (Waterman, 1993, с. 680–682).

Сучасна психологічна наука схиляється до інтеграції обох підходів. П'ятиелементна модель PERMA пропонує таку структуру благополуччя: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс та досягнення; жоден із цих елементів не є достатнім сам по собі, але кожен робить внесок у загальне відчуття процвітання (Seligman, 2011, с. 16–20). В умовах війни ця модель допомагає підтримувати самоефективність через маленькі щоденні перемоги та належність до великої мети захисту нації. Ще одним важливим синтезуючим підходом є Теорія самодетермінації, згідно з якою благополуччя є результатом задоволення трьох базових психологічних потреб: в автономії (відчуття авторства свого життя), компетентності (відчуття ефективності своїх дій) та пов'язаності (відчуття близькості з іншими) (Ryan & Deci, 2000, с. 68–78). Повномасштабна війна є ситуацією тотального удару по цих потребах: вона забирає автономію через непередбачуваність, підриває компетентність через відчуття безпорадності та руйнує зв'язки. Тому підтримка благополуччя сьогодні полягає у свідомій відбудові цих сфер через індивідуальні та колективні практики (Ryan & Deci, 2000, с. 68–78).

У межах української психологічної школи значну увагу приділено специфіці функціонування механізмів благополуччя під час війни. Благополуччя розглядають як трирівневий конструкт: емоційне, психологічне та соціальне (Данильченко, 2023, с. 76–78). Соціальне благополуччя включає такі компоненти, як соціальна інтеграція, соціальний внесок, соціальна когерентність, соціальна актуалізація та соціальне прийняття. В умовах війни соціальний рівень благополуччя стає домінантним: саме через «Мі-ідентичність» та солідарність українці компенсують втрату індивідуального комфорту (Данильченко, 2023, с. 81–82). Особливе теоретичне значення для розуміння благополуччя в умовах воєнного часу має поняття «ландшафтів життєтворення» та зміна часової перспективи особистості. У ситуації війни, коли довгострокове планування неможливе, благополуччя підтримується через «практики здорового сьогодення»: концентрацію на «тут і зараз», регуляцію емоційного фону через дрібні рутинні дії та мистецтво видобутку смислів із травматичного хаосу (Титаренко, 2022, с. 10–11). Благополуччя під час війни – це не відсутність болю, а здатність інтегрувати цей біль у цілісну історію власного життя, що сприяє особистісній зрілості (Титаренко, 2022, с. 10–11). Новим вектором у дослідженні благополуччя молоді є концепція толерантності до невизначеності як ресурсу підтримання суб'єктивного благополуччя. В умовах хронічного воєнного стресу ключовим предиктором благополуччя стає здатність особистості витримувати високу амбівалентність середовища, не впадаючи в стан дезадаптивної тривоги (Коробка, 2026, с. 22, 158). Толерантність до невизначеності виступає когнітивним фільтром, який дозволяє людині сприймати зміни не як загрозу, а як умови для пошуку нових стратегій життєдіяльності (Коробка, 2026, с. 22, 158). Емпіричні дослідження 2024–2025 років демонструють так званий «евдемоністичний парадокс» в українському суспільстві: попри те, що рівень суб'єктивного щастя та задоволеності умовами життя є критично низьким порівняно з європейськими стандартами, показник життєвої осмисленості залишається надзвичайно високим: понад 62% українців чітко бачать сенс і цінність у своїй діяльності

та боротьбі (Ruban Litvinova, 2025). Це підтверджує тезу про те, що в екстремальних умовах саме смисловий компонент стає провідним фактором виживання, тоді як гедоністичний компонент виконує лише допоміжну функцію короточасного відновлення енергії (Ruban Litvinova, 2025).

Специфіка психологічного функціонування студентської молоді під час війни полягає у необхідності одночасного вирішення завдань розвитку (професійне становлення, формування ідентичності) та адаптації до травми (Коваленко, 2023). Студенти-психологи знаходяться в унікальній ситуації «подвійної ролі»: вони є жертвами війни та одночасно суб'єктами, що вивчають механізми психологічної допомоги. Це створює феномен «мета-усвідомлення», коли особистий досвід стресу стає матеріалом для професійної рефлексії (Яворська & Філоненко, 2014, с. 219). Встановлено, що студенти, які залучені до волонтерської діяльності або мають чітку професійну мету, демонструють значно вищі показники благополуччя, ніж ті, хто перебуває у стані пасивного очікування (Коструба & Поліщук, 2022, с. 58). Окремої уваги заслуговує роль самоефективності як інтегративного чинника благополуччя: самоефективність є вірою особистості у власну здатність успішно організувати та виконати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей (Bandura, 1997). В умовах війни самоефективність виступає потужним фільтром, який знижує вразливість до тривоги (Bandura, 1997).

Важливим аспектом аналізу психологічного благополуччя є розуміння його не лише як загального позитивного стану людини, а як складної системи внутрішньої рівноваги, що охоплює емоційну, когнітивну, мотиваційну та поведінкову сфери (Машак, 2022, с. 28). У цьому контексті психологічне благополуччя не можна зводити лише до відсутності тривоги, стресу, депресивних переживань або інших негативних психічних станів. Воно має власний позитивний зміст і виявляється у здатності людини підтримувати відчуття життєвої осмисленості, внутрішньої цілісності, суб'єктності, контролю над власними діями та можливості реалізовувати особистісний потенціал навіть за наявності зовнішніх труднощів (Машак, 2022, с. 30).

Психологічне благополуччя доцільно розглядати як інтегральний конструкт, оскільки воно формується на перетині кількох взаємопов'язаних компонентів. З одного боку, воно включає емоційне самопочуття, тобто переважання позитивних переживань, задоволення життям, відчуття спокою, енергійності та внутрішньої стабільності (Мельник & Лухомська, 2018, с. 233). З іншого боку, воно пов'язане з глибшими особистісними характеристиками: здатністю ставити цілі, приймати рішення, долати труднощі, зберігати віру у власну ефективність і підтримувати значущі соціальні зв'язки. Саме тому психологічне благополуччя має не лише ситуативний, а й структурний характер: воно відображає не короткочасний настрій, а загальний спосіб психологічного функціонування особистості (Мельник & Лухомська, 2018, с. 245).

Особливе значення має той факт, що психологічне благополуччя не є незмінною характеристикою. Воно може посилюватися або знижуватися під впливом життєвих подій, соціального середовища, досвіду втрат, рівня підтримки, особистісних ресурсів та способів подолання труднощів. У стабільних умовах людина може підтримувати благополуччя завдяки звичним формам активності, передбачуваності майбутнього та сталій системі соціальних ролей (Мельник & Лухомська, 2018, с. 235). Натомість у кризових умовах, зокрема під час війни, звичні опори порушуються, а психологічне благополуччя значною мірою залежить від того, наскільки особистість здатна переосмислювати ситуацію, регулювати емоційне напруження, зберігати відчуття впливу на власне життя та знаходити ресурси для продовження діяльності (Яковенко, 2018, с. 98).

Психологічне благополуччя можна розглядати як динамічну рівновагу між впливом стресогенних чинників і наявними внутрішніми та зовнішніми ресурсами особистості. Якщо зовнішні обставини є складними, непередбачуваними або загрозливими, то саме внутрішні ресурси набувають особливої ваги. До них належать здатність до саморегуляції, сформованість конструктивних копінг-стратегій, наявність життєвих цілей, позитивне

ставлення до себе, довіра до власних можливостей, а також досвід успішного подолання попередніх труднощів. За таких умов психологічне благополуччя виступає не пасивним результатом сприятливого життя, а активним процесом підтримання внутрішньої стійкості (Дворник, Карамушка, & Кашлюк, 2025, с. 218).

Важливо підкреслити, що психологічне благополуччя не означає повної відсутності негативних емоцій. Людина може переживати тривогу, втому, невизначеність або страх, але водночас зберігати здатність діяти, приймати рішення, підтримувати соціальні контакти та бачити сенс у власних зусиллях. Тому більш коректно говорити не про ідеальний стан емоційного комфорту, а про здатність особистості залишатися функціональною та психологічно цілісною в умовах напруження. Саме ця здатність є особливо важливою для осіб, які живуть у ситуації тривалого стресу, зокрема в умовах повномасштабної війни (Дворник, Карамушка, & Кашлюк, 2025, с. 223).

У структурі психологічного благополуччя значущу роль відіграє когнітивна оцінка людиною власного становища. Одна й та сама життєва ситуація може сприйматися як повністю неконтрольована, загрозлива та руйнівна або як складна, але така, що допускає певні форми впливу, адаптації та подолання (Мельник & Лукомська, 2018, с. 233). Саме спосіб інтерпретації подій впливає на емоційний стан, рівень тривожності, мотивацію до дії та готовність використовувати доступні ресурси. Якщо людина вважає, що не має жодного впливу на власне життя, її психологічне благополуччя знижується швидше. Натомість відчуття хоча б часткового контролю, можливості вибору та здатності діяти підтримує внутрішню стабільність (Яковенко, 2018, с. 96).

У цьому контексті особливої уваги потребує зв'язок психологічного благополуччя із самоефективністю. Самоефективність відображає переконання людини у власній здатності справлятися із завданнями, долати труднощі та досягати бажаних результатів (Яковенко, 2018, с. 98). Високий рівень самоефективності сприяє активнішій позиції особистості, зменшує

безпорадність, підтримує готовність шукати рішення та знижує ризик пасивного уникнення проблем. Для психологічного благополуччя це має принципове значення, оскільки людина з вищою вірою у власні можливості частіше сприймає труднощі як подолання, а не як остаточно руйнівні (Яковенко, 2018, с. 100).

Водночас одним із чинників, що може послаблювати психологічне благополуччя, є тривожність. Вона впливає на сприйняття майбутнього, знижує відчуття безпеки, посилює напруження та може обмежувати здатність людини до раціонального планування. За високого рівня тривожності особистість частіше фокусується на можливих загрозах, негативних сценаріях і власній вразливості (Яковенко, 2018, с. 100). Це звужує психологічний простір для активного подолання, погіршує емоційне самопочуття та може знижувати суб'єктивну оцінку якості життя. Саме тому вивчення психологічного благополуччя потребує врахування не лише позитивних ресурсів, а й тих емоційних станів, які ускладнюють адаптацію (Яковенко, 2018, с. 99).

Особливу актуальність проблема психологічного благополуччя має для студентської молоді. Цей період життя пов'язаний із професійним самовизначенням, формуванням життєвих планів, розвитком самостійності, побудовою соціальних зв'язків і переосмисленням власної ідентичності. У нормальних умовах ці процеси вже самі по собі можуть супроводжуватися напруженням, невпевненістю та підвищеними вимогами до адаптації. В умовах війни навантаження посилюється: молоді люди одночасно стикаються з освітніми труднощами, невизначеністю майбутнього, змінами у соціальному середовищі, переживанням небезпеки та необхідністю пристосовуватися до нових життєвих обставин.

Для студентів психологічне благополуччя є важливим не лише як показник емоційного самопочуття, а і як умова навчальної, професійної та соціальної активності. Зниження благополуччя може проявлятися у втомі, втраті мотивації, труднощах концентрації уваги, зниженні віри у власні

можливості, униканні відповідальності або послабленні соціальних контактів (Данильченко, 2023, с. 77). Натомість достатній рівень психологічного благополуччя підтримує здатність навчатися, планувати майбутнє, зберігати продуктивність і будувати конструктивну взаємодію з іншими людьми. Отже, психологічне благополуччя виступає не лише внутрішнім переживанням, а й важливою передумовою повноцінного функціонування особистості (Данильченко, 2023, с. 87).

У межах даного дослідження психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник позитивного психологічного функціонування, що пов'язаний із рівнем емоційного стану, суб'єктивної життєвої задоволеності, внутрішньої активності та здатності особистості зберігати адаптивність у складних умовах (Дворник, Карамушка, & Кашлюк, 2025, с. 218). Такий підхід дає змогу не обмежувати аналіз лише окремими проявами самопочуття, а розглядати благополуччя у взаємозв'язку з особистісними ресурсами та емоційними ризиками (Данильченко, 2023, с. 75). Саме тому доцільним є подальше вивчення того, як психологічне благополуччя співвідноситься із самоефективністю та тривожністю, адже ці показники відображають два важливі полюси психологічного функціонування: ресурсну здатність діяти та емоційне напруження, яке може цю здатність обмежувати (Коробка, 2026).

Підсумовуючи, слід зазначити, що психологічне благополуччя особистості в умовах повномасштабної війни постає як складний динамічний синтез гедоністичних станів (емоційна регуляція) та евдемоністичних прагнень (пошук сенсу та самоактуалізація) (Seligman, 2011, с. 16). Гедоністичний підхід акцентує на балансі емоцій і суб'єктивній задоволеності, тоді як евдемоністичний наголошує на самореалізації, особистісному зростанні та осмисленості життя. Сучасні інтегративні моделі поєднують обидва виміри, визначаючи благополуччя через задоволення базових потреб, позитивні стосунки та відчуття компетентності (Seligman, 2011, с. 18; Ryan & Deci, 2000, с. 69). Для студентів-психологів в умовах війни критично важливо розглядати цей конструкт не як статичний показник, а як процесуальний

феномен, що постійно переконструюється під впливом внутрішніх ресурсів та зовнішньої інфраструктури турботи (Ryan & Deci, 2000, с. 78). Тільки через інтеграцію емоційного комфорту, особистісної зрілості та соціальної включеності особистість здатна не лише витримувати виклики війни, а й продовжувати свій розвиток, трансформуючи травматичний досвід у ресурс для майбутнього життя.

1.2. Психологічна стійкість (резильєнтність) та адаптаційні ресурси особистості в ситуації хронічного воєнного стресу

Дослідження чинників підтримки психологічного благополуччя в умовах повномасштабної війни вимагає глибокого аналізу того, як людина залишається психологічно стійкою під тиском екстремальних обставин. У світовій науковій літературі це явище концептуалізується через термін «резильєнтність».

Психологічна стійкість, або резильєнтність, є здатністю особистості проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та особистісну цілісність, а також відновлюватися після глибоких травмувальних подій (Романчук, 2023, с. 12). Стійкість розглядається не як вроджена якість «обраних», а радше як «психологічний м'яз», який розвивається та зміцнюється безпосередньо у процесі використання (Романчук, 2023, с. 14). У ситуації тривалої воєнної агресії стійкість перестає бути просто рисою характеру і трансформується у складний динамічний процес адаптації, який дозволяє особистості не лише зберігати функціональність під тиском екстремальних обставин, а й якісно розвиватися після травмувальних подій (Кіреєва та ін., 2020, с. 14).

Наукові погляди на природу резильєнтності пройшли шлях від розуміння її як «неуразливості» до сучасного трактування як динамічної системи взаємодії індивідуальних ресурсів та зовнішнього середовища (Кіреєва та ін., 2020, с. 15). Запропонована метафора «звичайної магії» стверджує, що

резильєнтність базується на фундаментальних адаптаційних системах людини (мозок, сім'я, громада), які активуються у відповідь на виклики. Резильєнтність є результатом нормального функціонування людських систем розвитку і стає неможливою лише тоді, коли ці системи тотально руйнуються (Кіреєва та ін., 2020, с. 16).

Важливим для розуміння є розмежування понять «резильєнтність» та «відновлення». Якщо відновлення передбачає поступове повернення до нормального рівня функціонування після періоду значної дезадаптації, то резильєнтність проявляється у здатності зберігати відносно стабільний рівень психологічного та фізичного самопочуття безпосередньо в моменти гострого чи хронічного стресу. Резильєнтна траєкторія є значно поширенішою, ніж вважалося раніше: більшість людей, що пережили травматичні події, не демонструють клінічних розладів, а виявляють стійкість через використання множинних, іноді неочевидних шляхів адаптації (Кокун, 2025, с. 10).

В українському науковому просторі спостерігається теоретичне уточнення понять «життєстійкість» та «резильєнтність». Життєстійкість розглядається як стратегічна здатність особистості витримувати тривалі кризи, що виступає своєрідним «каркасом» стабільності та включає залученість, контроль і прийняття ризику (Кокун, 2025, с. 14). В умовах війни життєстійкість забезпечує внутрішню здатність активно взаємодіяти з викликами, тоді як резильєнтність більше зосереджується на гнучкості та швидкості адаптаційного реагування (Кокун, 2025, с. 12). Життєстійкість виступає як особистісний ресурс, що дозволяє людині сприймати стресогенні події не як вирок, а як виклик, який можна подолати через дію та пошук сенсу (Машак, 2022, с. 30).

Хронічний воєнний стрес, на відміну від гострого, має кумулятивний та виснажливий характер і вражає не лише емоційну сферу, а й нейробіологічні основи психіки. Сучасні нейропсихологічні дослідження вказують на те, що тривале перебування під загрозою обстрілів та соціальної нестабільності призводить до структурних змін у мозку, зокрема до гіперреактивності

мигдалеподібного тіла та функціонального ослаблення префронтальної кори, що позначається на когнітивній гнучкості та здатності до вольової саморегуляції (Петренко, 2024, с. 47). Цей вплив описується як руйнація «базових припущень» особистості про доброзичливість світу, його справедливість та цінність власного «Я» (Janoff-Bulman, 1992). Стійкість у цьому контексті полягає у здатності до активної смислової реконструкції: створення нової когнітивної карти світу, яка включає війну як частину реальності, але не дозволяє їй повністю поглинути ідентичність людини (Janoff-Bulman, 1992).

Ключовим теоретичним фундаментом для розуміння ресурсів особистості є Теорія збереження ресурсів. Згідно з нею стрес виникає у трьох випадках: при загрозі втрати ресурсів, при їхній фактичній втраті або при відсутності очікуваного надбання ресурсів після інвестування зусиль. Ресурси поділяються на чотири категорії: об'єктні (житло, транспорт), енергетичні (час, знання, гроші), соціальні (підтримка сім'ї, професійний статус) та особистісні (самоефективність, оптимізм). Введено фундаментальне поняття «ресурсних караванів»: ресурси не існують ізольовано, і володіння одним ресурсом полегшує доступ до інших (Hobfoll, 1989, с. 513). Відповідно до цієї теорії, війна запускає «спіралі втрат», де втрата дому чи роботи тягне за собою руйнацію соціальних зв'язків та зниження самооцінки. Однак існує і зворотний процес: через участь у волонтерстві чи згуртованість громади особистість знаходить нові ресурси (сенс, почуття належності та стійкість). Для українців у 2024–2025 роках саме соціальний капітал став головним ресурсом, що протидіє ресурсним втратам війни (Isralowitz, 2024, с. 1158).

Важливим компонентом стійкості є «почуття зв'язності», яке включає три виміри: зрозумілість (здатність сприймати події як структуровані та логічні), керованість (віра у наявність достатніх ресурсів для подолання ситуації) та осмисленість (відчуття, що життєві виклики варті інвестиції енергії) (Hobfoll, 1989, с. 514). Дослідження підтверджують, що осмисленість є найбільш стабільним предиктором психічного здоров'я в умовах війни:

особи, які чітко розуміють цілі спротиву та бачать сенс у щоденній діяльності, демонструють значно вищу резильєнтність, ніж ті, хто має високі об'єктивні ресурси, але позбавлений смислового стрижня.

Сучасним кроком у розвитку теорії стійкості є модель мультисистемної резильєнтності, згідно з якою резильєнтність є не індивідуальною здатністю, а якістю середовища надавати ресурси у доступний та культурно значущий спосіб. Стійкість особистості залежить від того, наскільки соціальні системи (сім'я, освітні заклади, держава) здатні адаптуватися до кризи та підтримувати індивіда (Яворська & Філоненко, 2014, с. 220). У контексті українських університетів це означає, що освітнє середовище має стати «ресурсним ландшафтом», який через гнучкість навчання та психологічний супровід зміцнює індивідуальну стійкість студентів. Студенти-психологи, перебуваючи в ситуації «подвійної ролі» (постраждалі та майбутні помічники), використовують академічне середовище як простір для професійної ідентифікації, що виступає потужним адаптаційним ресурсом (Яворська & Філоненко, 2014, с. 219).

В умовах гіперекстремального хронічного стресу традиційне «планування майбутнього» стає дезадаптивним чинником, оскільки воно постійно фруструється. Натомість резильєнтність базується на вмінні регулювати часову перспективу, переносячи фокус на «ландшапти життєтворення» тут і зараз (Титаренко, 2022, с. 10). Ці практики включають інтелектуальну інформаційну гігієну, підтримку тілесної вітальності (гігієна сну, харчування), розвиток емоційної грамотності та активне включення у соціальні мікроспільноти (Титаренко, 2022, с. 12). Стійкість – це мистецтво жити у «хисткому повсякденні», зберігаючи здатність мріяти про майбутнє, але діяти в межах доступного сьогоднішнього дня (Титаренко, 2022, с. 11).

Важливим предиктором стійкості молоді є толерантність до невизначеності як здатність особистості конструктивно функціонувати в ситуаціях з дефіцитом інформації про майбутнє. В умовах війни толерантність до невизначеності виступає когнітивним ресурсом, який дозволяє сприймати

амбівалентність середовища не як катастрофу, а як простір для нових стратегій (Коробка, 2026, с. 22). Особи з високим рівнем толерантності рідше використовують стратегії уникнення та демонструють вищу самоефективність (Коробка, 2026, с. 158).

Процес адаптації до хронічного воєнного стресу значною мірою залежить від когнітивного стилю мислення особистості. Когнітивні стилі є стійкими індивідуальними способами сприйняття, переробки та організації інформації, які визначають, як людина оцінює ситуацію та приймає рішення в умовах невизначеності. Особи з аналітичним когнітивним стилем схильні до детального аналізу стресових ситуацій, що може допомагати в плануванні та прогнозуванні, але водночас призводити до «аналітичного паралічу» при надмірній кількості загроз. Натомість особи із синтетичним стилем краще справляються з інтеграцією суперечливої інформації та швидше знаходять креативні рішення. Рефлексивний когнітивний стиль може бути адаптивним у стабільних умовах, але в ситуації хронічного воєнного стресу часто призводить до прокрастинації та зниження швидкості реагування. Імпульсивний стиль, навпаки, дозволяє швидко діяти, але може супроводжуватися помилками через недостатній аналіз ситуації (Григоренко, 2023, с. 116). Когнітивна гнучкість є одним із найпотужніших предикторів резильєнтності, тоді як когнітивна ригідність підвищує вразливість до тривоги та дезадаптації. Польонезалежні особи краще справляються з аналітичними завданнями в умовах інформаційного хаосу, натомість польозалежні орієнтуються на соціальний контекст і краще адаптуються через залучення до групової підтримки та колективних практик резильєнтності (Григоренко, 2023, с. 114). Соціальний вимір адаптаційних ресурсів в умовах повномасштабного вторгнення проявляється через феномен «колективної стійкості». Здатність до взаємопідтримки, спільної праці на користь громади та волонтерство є найпотужнішими антидотами проти почуття безпорадності (Кокун, 2025, с. 51). Колективна резильєнтність посилює відчуття приналежності до спільної групи, що дозволяє особистості черпати ресурси з

національної ідентичності. Почуття гордості за Збройні Сили України та відчуття єдності з нацією корелюють із вищими показниками суб'єктивного благополуччя навіть у тих, хто зазнав значних матеріальних втрат (Шевчук, 2022, с. 15).

Соціальна підтримка виконує кілька ключових функцій у підтримці психологічної стійкості. По-перше, вона забезпечує емоційну підтримку: можливість поділитися переживаннями, отримати емпатію та відчуття, що людина не самотня у своєму горі (Solà-Sales та ін., 2021, с. 580). По-друге, інструментальна підтримка (практична допомога, матеріальні ресурси) знижує обсяг стресорів, з якими доводиться справлятися самотійно. По-третє, інформаційна підтримка надає доступ до перевірених джерел інформації, що критично важливо в умовах інформаційної війни та дезінформації. Нарешті, оціночна підтримка (схвалення, визнання зусиль) підвищує самооцінку та відчуття компетентності (Solà-Sales та ін., 2021, с. 580–585). Особливо важливою є роль горизонтальних соціальних зв'язків (дружніх та колегіальних стосунків, які ґрунтуються на взаємності та рівності), що забезпечують простір для автентичності. Для студентів-психологів академічна група виконує роль такої горизонтальної мережі, де спільний досвід навчання в умовах війни створює унікальну форму солідарності та взаємопідтримки (Дворник, Карамушка, & Кашлюк, 2025, с. 220).

Ще одним цілісним інструментом аналізу є модель, розроблена спеціально для ситуацій масових конфліктів та вимушеного переміщення, яка виділяє п'ять фундаментальних систем, руйнація яких війною призводить до дезадаптації: систему безпеки та захищеності, систему міжособистісних зв'язків та мереж, систему справедливості, систему ролей та ідентичності, систему сенсів та екзистенційної основи (Solà-Sales та ін., 2021, с. 584). Відновлення благополуччя неможливе лише через індивідуальну терапію і потребує відновлення всіх п'яти систем: наприклад, відновлення почуття справедливості через фіксацію злочинів агресора чи відновлення соціальних

ролей через професійну реалізацію є невід'ємними компонентами стійкості (Solà-Sales та ін., 2021, с. 583).

Система безпеки та захищеності є базовою для всіх інших. Коли людина постійно перебуває під загрозою фізичного знищення, її нервова система знаходиться у стані гіперактивації, що унеможливорює нормальне функціонування вищих психічних процесів (Solà-Sales та ін., 2021, с. 585). Тому навіть часткове відновлення відчуття безпеки (через облаштування укриття, переїзд до безпечнішого регіону або передбачувану рутину дня) стає критично важливим для збереження психічного здоров'я. Система міжособистісних зв'язків руйнується через вимушене переміщення, загибель близьких, розрив звичних соціальних мереж, і для внутрішньо переміщених осіб ця втрата є особливо болючою, оскільки вони втрачають не лише фізичний дім, а й соціальну ідентичність, пов'язану з місцем (Цегельник & Друк, 2024, с. 45). Система справедливості стосується базового переконання, що світ є справедливим місцем, де добро винагороджується, а зло карається; відновлення цього переконання відбувається через документування злочинів, міжнародне правосуддя та особисту участь у спротиві й волонтерстві (Титаренко, 2022, с. 12). Система ролей та ідентичності порушується, коли війна змушує людей відмовлятися від звичних соціальних ролей; здатність інтегрувати нову ідентичність, не втрачаючи зв'язку з попередньою, є показником резильєнтності (Титаренко, 2022, с. 11). Нарешті, система сенсів та екзистенційної основи стосується фундаментальних питань про призначення життя і цінності; відновлення цієї системи відбувається через пошук нового сенсу у боротьбі за свободу, збереженні культури та підтримці інших (Титаренко, 2022, с. 10).

Окремим вектором адаптації, що виходить за межі простої стійкості, є «посттравматичне зростання». Посттравматичне зростання є не просто поверненням до дотравматичного рівня, а якісною особистісною трансформацією, що охоплює п'ять сфер: глибше усвідомлення цінності життя, зміцнення стосунків з іншими, відкриття нових можливостей, відчуття

зростання особистої сили та духовні зміни (Баніт, 2023, с. 105–110). Воно народжується внаслідок болісної когнітивної роботи над осмисленням трагедії, що призводить до формування мудрості та вищого рівня резильєнтності до майбутніх криз. Посттравматичне зростання не є автоматичним наслідком травми і не применшує страждання: воно вимагає активної когнітивної переробки травматичного досвіду, рефлексії, пошуку сенсу та готовності переглянути свої базові переконання про світ та себе (Tedeschi & Calhoun, 1996, с. 1–5). Дослідження показують, що серед студентів-психологів, які навчаються в умовах війни, спостерігаються ознаки посттравматичного зростання: зростання усвідомлення власної професійної ідентичності, підвищення емпатії та переоцінка життєвих пріоритетів від матеріального успіху до смислової наповненості (Музичко, 2023, с. 30).

Проте важливо розрізняти конструктивну адаптацію та її деструктивні форми. Звикання до війни може мати форму «емоційного оніміння» або цинізму, що є проявом дезадаптації, яка маскується під стійкість (Машак, 2022, с. 28). Справжня конструктивна адаптація передбачає збереження емоційної чутливості при одночасному розвитку навичок її регуляції (Царенко, 2023, с. 225). Деструктивна адаптація може проявлятися у вигляді уникнення (ігнорування новин, відмова від соціальних контактів), дисоціації (відчуття нереальності того, що відбувається), надмірного вживання алкоголю або інших психоактивних речовин як способу «заглушити» тривогу; ці стратегії можуть давати короточасне полегшення, але у довгостроковій перспективі призводять до поглиблення психологічних проблем та руйнування соціальних зв'язків (Машак, 2022, с. 30). Натомість конструктивна адаптація включає активні стратегії подолання: пошук інформації, планування дій, залучення соціальної підтримки, переоцінку ситуації, емоційну експресію та проблемно-орієнтовану дію з фокусом на тому, що можна змінити (Титаренко, 2022, с. 12).

Окремої уваги в контексті хронічного воєнного стресу потребує питання не лише наявності адаптаційних ресурсів, а й здатності особистості своєчасно

їх актуалізувати. Людина може мати певний досвід подолання труднощів, соціальну підтримку, знання про способи саморегуляції, однак у стані тривалого напруження ці ресурси не завжди використовуються автоматично (Машак, 2022, с. 30). Хронічний стрес звужує увагу, посилює фіксацію на загрозах, знижує здатність до гнучкого мислення та може сприяти переходу до звичних, але не завжди ефективних способів реагування. Тому психологічна стійкість виявляється не лише у тому, що ресурси існують, а й у тому, що людина здатна помічати власний стан, оцінювати ситуацію та обирати найбільш доцільну стратегію поведінки (Машак, 2022, с. 33).

У цьому аспекті важливою складовою адаптації є самоспостереження, тобто здатність особистості усвідомлювати власні емоційні, тілесні та когнітивні реакції на стрес. В умовах війни людина часто перебуває у режимі постійної мобілізації, коли напруження стає звичним і майже не помічається. Це може призводити до поступового виснаження, порушень сну, зниження концентрації уваги, дратівливості, емоційної нестійкості або відчуття внутрішньої спустошеності. Усвідомлення таких сигналів є першим кроком до конструктивної саморегуляції, оскільки дозволяє не чекати повного виснаження, а своєчасно застосовувати відновлювальні дії (Машак, 2022, с. 35).

Саморегуляція у ситуації воєнного стресу має багаторівневий характер. На емоційному рівні вона передбачає здатність розпізнавати власні переживання, не витісняти їх і водночас не дозволяти їм повністю визначати поведінку. На когнітивному рівні саморегуляція проявляється у вмінні відокремлювати реальні ризики від катастрофічних очікувань, обмежувати надмірне занурення у негативну інформацію, підтримувати реалістичне, але не руйнівне бачення ситуації (Баніт, 2023, с. 110). На поведінковому рівні вона пов'язана з організацією дня, виконанням навчальних або професійних завдань, підтриманням соціальних контактів і збереженням базових форм активності. Саме поєднання цих рівнів дозволяє людині не лише емоційно

витримувати складні обставини, а й залишатися дієздатною (Баніт, 2023, с. 107).

Важливим ресурсом підтримання стійкості є здатність до гнучкого використання копінг-стратегій. У складних життєвих обставинах не існує однієї універсальної стратегії, яка була б ефективною завжди. Проблемно-орієнтоване подолання є доцільним тоді, коли ситуація піддається хоча б частковому контролю: можна зібрати інформацію, ухвалити рішення, звернутися по допомогу, змінити режим діяльності або вплинути на конкретну проблему (Баніт, 2023, с. 108). Емоційно-орієнтовані стратегії стають важливими тоді, коли людина не може швидко змінити зовнішні обставини, але може зменшити рівень внутрішнього напруження через дихальні техніки, емоційне вираження, підтримку близьких, переключення уваги або відновлювальні практики. Адаптивність полягає саме у здатності співвідносити спосіб подолання з характером ситуації (Баніт, 2023, с. 110).

Для осіб, які тривалий час живуть в умовах невизначеності, особливо важливим стає принцип малих контрольованих дій. У ситуації війни людина не може повністю впливати на глобальні події, однак може підтримувати контроль над окремими сферами повсякденного життя: навчанням, побутом, режимом дня, комунікацією, турботою про тіло, виконанням невеликих цілей. Такі дії можуть здаватися незначними, проте саме вони створюють відчуття опори і повертають людині переживання власної активності. У психологічному сенсі це має важливе значення, оскільки протидіє безпорадності та формує досвід: навіть у складних умовах особистість не є повністю пасивною (Баніт, 2023, с. 105).

Не менш важливою є роль повсякденних рутин у підтриманні адаптаційного потенціалу. Рутинні дії не слід розглядати як щось другорядне, адже в умовах нестабільності вони виконують стабілізувальну функцію. Регулярний сон, харчування, навчальна діяльність, фізична активність, побутові обов'язки, спілкування з близькими та планування найближчих завдань створюють відчуття передбачуваності (Царенко, 2023, с. 224). Для

психіки це є важливим компенсаторним механізмом, оскільки зовнішній світ у воєнний період сприймається як небезпечний і нестабільний. Збереження хоча б часткової структури дня допомагає знизити хаотичність переживань і підтримати відчуття внутрішнього порядку (Царенко, 2023, с. 220).

У студентському віці адаптаційні ресурси мають ще одну специфічну особливість: вони пов'язані з формуванням професійної ідентичності та уявлень про майбутнє. Для студентів-психологів навчання в умовах війни є не лише освітнім процесом, а й досвідом особистісного та професійного самовизначення (Цегельник & Друк, 2024) щодо майбутнього і відчуття нестабільності. З іншого боку, вона може актуалізувати цінність майбутньої професії, посилювати мотивацію до опанування психологічних знань і формувати глибше розуміння значення психологічної допомоги. Таким чином, професійна ідентичність може виступати додатковим ресурсом стійкості, оскільки надає навчанню особистісного сенсу (Цегельник & Друк, 2024).

Водночас слід враховувати, що адаптаційні ресурси не є невичерпними. Навіть стійка людина може переживати періоди виснаження, зниження мотивації, емоційного перевантаження або втрати відчуття контролю. Тому психологічна стійкість не повинна ототожнюватися з постійною силою, безперервною продуктивністю чи здатністю не реагувати на травмувальні події (Царенко, 2023, с. 222). Навпаки, зріла стійкість передбачає вміння визнавати власну вразливість, своєчасно звертатися по допомогу, робити паузи для відновлення і не сприймати тимчасове погіршення стану як особисту неспроможність. Такий підхід дозволяє уникати надмірної героїзації стійкості, яка може призводити до ігнорування реальних психологічних потреб людини (Царенко, 2023, с. 224).

Адаптація до хронічного воєнного стресу є складним процесом, що охоплює не лише витримування зовнішнього тиску, а й активне управління власним станом, поведінкою, соціальними зв'язками та смисловими орієнтирами. Психологічна стійкість формується через поєднання усвідомлення власних реакцій, гнучкого використання копінг-стратегій,

підтримання повсякденної структури, залучення соціальної підтримки та збереження відчуття особистої дієздатності (Bandura, 1997, с. 5). У цьому контексті особливо важливим стає аналіз самоєфективності, оскільки саме вона відображає віру людини у власну здатність діяти, долати труднощі та впливати на перебіг власного життя навіть в умовах тривалої невизначеності (Bandura, 1997, с. 6).

Особливу роль у підтримці психологічної стійкості відіграє самоєфективність як віра особистості у власну здатність успішно організувати та виконати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей. Саме ця віра визначає, які завдання людина обирає, скільки зусиль вкладає та як довго наполегливо діє перед обличчям перешкод (Bandura, 1997, с. 3). В умовах війни самоєфективність виступає потужним буфером, який знижує вразливість до тривоги: люди з високою самоєфективністю сприймають стресові ситуації як виклики, які можна подолати, а не як загрози, що паралізують. Емпіричні дані підтверджують наявність достовірного негативного кореляційного зв'язку між тривожністю та самоєфективністю: чим вища самоєфективність, тим нижчий рівень тривоги (Bandura, 1997, с. 5). Самоєфективність формується через чотири основних джерела: досвід успішного виконання завдань, спостереження за успіхами подібних до себе людей, словесне переконання та заохочення з боку інших, а також фізіологічні та емоційні стани. У воєнному контексті підтримка самоєфективності може відбуватися через «стратегію малих кроків», яка створює відчуття контролю та компетентності навіть у ситуації глобальної невизначеності (Кокун, 2025, с. 115).

Психологічна стійкість у ситуації хронічного воєнного стресу постає як складна динамічна система, що постійно поповнюється за рахунок внутрішніх ресурсів особистості та зовнішньої інфраструктури турботи. Внутрішні ресурси включають самоєфективність, життєстійкість, почуття зв'язності, толерантність до невизначеності та когнітивну гнучкість. Зовнішні ресурси охоплюють соціальну підтримку, освітнє середовище, національну

солідарність та доступ до базових потреб безпеки (Кокун, 2025, с. 116). Розуміння резильєнтності не як статичної риси, а як процесу видобутку здоров'я та смислів із хаосу війни дозволяє вийти за межі патологізуючого підходу. Процес адаптації значною мірою залежить від когнітивного стилю мислення особистості (аналітичного чи синтетичного, рефлексивного чи імпульсивного, гнучкого чи ригідного, польозалежного чи польонезалежного), що визначає, як людина сприймає стресові ситуації, обробляє інформацію та приймає рішення в умовах невизначеності (Кокун, 2025, с. 118).

Соціальний вимір адаптації (колективна резильєнтність, горизонтальні зв'язки, волонтерство) виступає не менш важливим ресурсом, ніж індивідуальні якості. Для студентів-психологів підтримка цього адаптаційного потенціалу є запорукою не лише збереження цілісності сьогодні, а й успішної професійної реалізації у майбутньому повоєнному суспільстві. Здатність трансформувати травматичний досвід у посттравматичне зростання, інтегрувати біль у цілісну життєву історію та знаходити сенс навіть у найважчих обставинах відрізняє конструктивну адаптацію від простого виживання.

1.3. Специфіка психологічного функціонування особистості в умовах повномасштабного вторгнення: когнітивні та емоційні аспекти

Психологічне функціонування особистості є динамічною єдністю когнітивних, емоційних та ціннісно-смыслових процесів, спрямованих на підтримання внутрішньої рівноваги та адаптацію до умов середовища (Newman & Newman, 2018, с. 44). В умовах повномасштабного вторгнення ця система зазнає фундаментальної реорганізації під впливом гіперекстремальних стресорів. Війна виступає не просто зовнішньою загрозою, а тотальним викликом екзистенційній основі буття, що змушує психіку відмовлятися від усталених у мирний час патернів на користь механізмів виживання. У ситуації «ненормальної реальності» рівновага

перестає бути статичною і перетворюється на безперервний процес адаптаційного маневрування, де когнітивні фільтри та емоційні реакції підлаштовуються під фонову загрозу смерті та соціального хаосу (Мельник, 2023, с. 90).

Повномасштабна війна створює унікальні умови функціонування особистості, які принципово відрізняються від мирного життя. Ці умови включають три ключові виміри: ризик, невизначеність та дефіцит часу. Ризик у воєнному контексті означає реальну та постійну загрозу життю та здоров'ю як власному, так і близьких: це не абстрактна ймовірність, а конкретна небезпека обстрілів, ракетних атак, втрати житла чи рідних. Люди змушені щодня оцінювати рівень ризику, і постійне перебування в зоні небезпеки активізує біологічні механізми стресу: мозок переходить у режим «бий або тікай», мобілізуючи всі ресурси організму для виживання (Мельник, 2023, с. 88). Невизначеність стосується відсутності передбачуваності майбутнього: ніхто не знає, коли закінчиться війна, що станеться завтра, чи буде світло, вода, інтернет. Ця тотальна невизначеність руйнує звичне відчуття контролю над власним життям та здатність планувати майбутнє, і саме толерантність до невизначеності стає ключовим когнітивним ресурсом, який дозволяє не впадати в паніку, а конструктивно діяти навіть без повної інформації про ситуацію (Коробка, 2026, с. 22). Дефіцит часу проявляється у необхідності приймати швидкі рішення в ситуаціях, що можуть мати життєво важливі наслідки, і ця постійна необхідність швидко реагувати в умовах стресу виснажує когнітивні ресурси та призводить до феномену «втоми від рішень» (Петренко, 2024, с. 47).

Хронічний воєнний стрес створює колосальне психічне навантаження на всі сфери функціонування особистості. Емоційна сфера першою приймає удар травматичних подій: на початковому етапі вторгнення домінували гострі афективні стани (шок, розгубленість, паніка або парадоксальна гіперактивність), однак тривале перебування у такому стані неминуче призводить до фази виснаження нервової системи (Мельник, 2023, с. 48).

Характерною ознакою функціонування українців у 2024–2025 роках стали «емоційні гойдалки» – феномен швидкої та непередбачуваної зміни полярності настрою протягом короткого проміжку часу, коли в один день людина може відчувати гордість за націю та піднесення від волонтерства, а через годину впадати в апатію чи глибокий сум через новини про втрати (Кокун, 2025, с. 78). Ці коливання є свідченням перевантаження регуляторних систем мозку, які намагаються інтегрувати суперечливий досвід війни (Кокун, 2025, с. 78).

Окремим критичним аспектом емоційного функціонування є «синдром провини вцілілого», який набув масового характеру. Це болісне переживання власної безпеки чи відносної благополучності на тлі страждань інших часто стає деструктивним чинником, що підриває психологічне благополуччя через механізм самопокарання: людина відмовляє собі у праві на радість, відпочинок чи професійний розвиток, вважаючи це недоречним під час війни. Проте сучасна психологічна допомога акцентує на тому, що відмова від життєвої вітальності лише посилює ментальну вразливість нації, тоді як здатність відчувати позитивні емоції є обов'язковою умовою емоційного відновлення та резильєнтності (Титаренко, 2022, с. 10).

Когнітивне навантаження проявляється через феномен «воєнного мозку», або «когнітивного туману». Хронічний стрес супроводжується постійно високим рівнем кортизолу, що негативно впливає на гіпокамп та префронтальну кору мозку, відповідальні за пам'ять, концентрацію уваги та виконавчі функції. Велика частина населення України скаржиться на погіршення короткочасної пам'яті, уповільнення мислення та труднощі у прийнятті навіть простих побутових рішень, що є формою «когнітивного енергозбереження»: мозок спрямовує всі ресурси на моніторинг загроз, залишаючи мінімум енергії для складної інтелектуальної діяльності (Клименко, 2023, с. 157). Додатковим чинником когнітивного навантаження є ситуація інформаційної та когнітивної війни, в умовах якої психіка стає вразливою до маніпуляцій та когнітивних викривлень. Найбільш

розповсюдженими стали катастрофізація (очікування лише найгіршого сценарію), «тунельне бачення» (фіксація на небезпеці при ігноруванні ресурсів) та дихотомічне («чорно-біле») мислення, яке хоча й допомагає швидко маркувати «свій/чужий» у момент загрози, у довгостроковій перспективі знижує когнітивну гнучкість та є перешкодою для адаптації до складних соціальних процесів (Григоренко, 2023, с. 120).

Стрес має парадоксальний вплив на процеси прийняття рішень. З одного боку, помірний рівень стресу може мобілізувати когнітивні ресурси, підвищувати концентрацію уваги та швидкість реагування; з іншого, хронічний та інтенсивний стрес призводить до звуження когнітивного поля, зниження здатності до аналізу альтернатив та підвищення імпульсивності рішень (Григоренко, 2023, с. 117). В умовах хронічного воєнного стресу люди часто переходять від раціонального аналізу до інтуїтивного, «автоматичного» прийняття рішень, спираючись на евристики: наприклад, евристика доступності (схильність оцінювати ймовірність події на основі того, наскільки легко згадуються подібні випадки) може призводити до переоцінки ризиків після перегляду новин про обстріли, а евристика афекту (оцінка ситуації на основі емоційної реакції, а не логічного аналізу) може штовхати до поспішних рішень під впливом страху чи паніки (Григоренко, 2023, с. 115).

У ситуації хронічного стресу та дефіциту часу особливого значення набуває роль досвіду та інтуїції. Люди, які вже пережили попередні хвили обстрілів, мають накопичений досвід реагування на загрози, що дозволяє їм швидше та ефективніше приймати рішення. Інтуїція, з точки зору когнітивної психології, є швидкою неусвідомлюваною обробкою інформації на основі попереднього досвіду і дозволяє людині приймати рішення в ситуаціях невизначеності, коли немає часу або можливості для детального аналізу. Однак вона може бути як корисною (коли базується на релевантному досвіді), так і оманливою (коли спирається на когнітивні упередження або застарілу інформацію), тому важливо поєднувати інтуїтивне реагування з критичною

рефлексією як здатністю усвідомлювати власні автоматичні реакції та за потреби їх коригувати (Lazarus & Folkman, 1984).

Умови повномасштабної війни висувають до особистості специфічні вимоги, які визначають успішність адаптації та збереження психологічного благополуччя. По-перше, це емоційна саморегуляція як здатність усвідомлювати свої емоції, приймати їх без засудження та знаходити конструктивні способи їх вираження та переробки: вона не означає придушення почуттів, а передбачає вміння переключатися та знаходити ресурси для відновлення емоційної рівноваги через практики усвідомленості, фізичну активність, творчість чи соціальну підтримку (Титаренко, 2024, с. 115). По-друге, когнітивна гнучкість як здатність швидко переключатися між різними стратегіями мислення, переоцінювати ситуації та адаптувати плани до мінливих обставин протистоїть ригідності; в умовах війни, де ситуація змінюється щодня, саме гнучкість мислення стає ключем до виживання (Григоренко, 2023, с. 118). По-третє, толерантність до невизначеності дозволяє діяти навіть тоді, коли немає повної картини ситуації, приймати рішення в умовах обмеженої інформації та не потребувати негайних гарантій безпеки для того, щоб продовжувати функціонувати (Коробка, 2026, с. 158). По-четверте, самоефективність як віра у власну здатність успішно організувати та виконати необхідні дії виступає медіатором між стресом та благополуччям: люди з високою самоефективністю сприймають виклики як завдання, які можна вирішити, активно шукають інформацію, залучають ресурси та підтримку й наполегливо діють навіть перед обличчям труднощів (Bandura, 1997).

Поведінковий рівень функціонування проявляється через вибір стратегій подолання стресу. Згідно з транзакційною моделлю стресу та копіngu, стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані (активна зміна ситуації), емоційно-орієнтовані (регуляція переживань) та стратегії уникнення (Lazarus & Folkman, 1984). Унікальність воєнного контексту полягає в «парадоксі копіngu»: стратегії уникнення, які в мирний час вважаються дезадаптивними (наприклад, інформаційний детокс, занурення в рутину), під час війни можуть

стати рятівними механізмами, що запобігають емоційному колапсу. Проте конструктивне благополуччя базується на здатності особистості до «когнітивного переоцінювання» як навички знаходити нові значення у травматичних подіях (Кокур, 2025, с. 115).

Специфіку психологічного функціонування студентської молоді, зокрема майбутніх психологів, визначає стан «подвійної ролі»: студенти одночасно переживають війну як жертви та вивчають її як науковці, що створює умови для розвитку мета-рефлексії як здатності аналізувати власні емоційні стани через призму професійних знань. Самоефективність виступає головним медіатором, який пом'якшує вплив воєнної тривоги на когнітивні процеси: студенти з її високим рівнем рідше страждають від «когнітивного туману» і швидше відновлюють навчальну продуктивність. Для цієї вікової групи найефективнішим механізмом підтримки функціонування є стратегія, де професійне становлення інтегрується у процес національного відродження (Титаренко, 2024, с. 11).

Глибокі зміни відбуваються і на ціннісно-смысловому рівні функціонування. Повномасштабна війна спричинила руйнацію «базових припущень» про доброзичливість світу та справедливість буття, що створює смисловий вакуум, який особистість має заповнити новими змістами для продовження життя (Janoff-Bulman, 1992). Процес «видобутку» сенсу із страждання є фундаментом посттравматичного зростання: українці демонструють його високі показники у сферах зміцнення стосунків із близькими та відкриття нових можливостей, а соціальна згуртованість і волонтерство стають не лише формою допомоги іншим, а й способом відновлення власної цілісності через відчуття значущості свого внеску (Баніт, 2023, с. 105).

Важливим чинником, що визначає якість психологічного функціонування, є регіональна специфіка та інтенсивність пережитого досвіду. Умови функціонування особистості в деокупованих містах, прифронтових зонах та у відносному тилу суттєво відрізняються: якщо в тилу

головним викликом є подолання «хронічної тривоги очікування», то в прифронтових зонах психіка функціонує в режимі «надмобілізації», що приховує глибоке виснаження ресурсів (Титаренко, 2024, с. 10). Розуміння цієї диференціації є критичним для розробки персоналізованих програм психологічної підтримки (Титаренко, 2024, с. 10).

Саме тому в умовах війни особливого значення набувають індивідуальні когнітивні стилі особистості як стійкі способи сприйняття, переробки та організації інформації, що визначають, як людина реагує на стрес, приймає рішення в умовах невизначеності та дефіциту часу, обирає стратегії подолання стресу й адаптується до екстремальних обставин. Особи з аналітичним когнітивним стилем схильні до детального аналізу стресових ситуацій, що може допомагати в плануванні, але водночас призводити до «аналітичного паралічу»; натомість особи із синтетичним стилем краще справляються з інтеграцією суперечливої інформації та швидше знаходять креативні рішення (Григоренко, 2023, с. 119). Рефлексивний стиль може бути корисним для глибокого осмислення досвіду, але уповільнює швидкість реагування в критичних ситуаціях; імпульсивний стиль дозволяє діяти швидко, але може супроводжуватися помилками. Когнітивна гнучкість є одним із найпотужніших предикторів резильєнтності, тоді як когнітивна ригідність підвищує вразливість до тривоги; польонезалежні особи краще справляються з аналітичними завданнями в умовах інформаційного хаосу, тоді як польозалежні краще адаптуються через залучення до групової підтримки (Григоренко, 2023, с. 118). Отже, розуміння власного когнітивного стилю та розвиток здатності гнучко використовувати різні стратегії залежно від ситуації стає ключем до успішної адаптації та збереження психологічного благополуччя в умовах війни (Григоренко, 2023, с. 118).

У контексті повномасштабної війни когнітивні та емоційні аспекти психологічного функціонування особистості доцільно розглядати не ізольовано, а як взаємопов'язані рівні єдиного адаптаційного процесу. Когнітивна оцінка подій визначає інтенсивність емоційного реагування, тоді

як емоційний стан, у свою чергу, впливає на якість сприймання інформації, швидкість ухвалення рішень і здатність людини до прогнозування наслідків власних дій (Мельник & Лухомська, 2018, с. 233). У ситуації хронічної небезпеки ця взаємодія набуває особливої напруженості, оскільки психіка функціонує в умовах постійного дефіциту визначеності, порушеної часової перспективи та потреби одночасно реагувати на актуальні загрози і підтримувати повсякденну життєдіяльність. Саме тому специфіка психологічного функціонування особистості в умовах війни виявляється передусім у зміні способів інтерпретації реальності, переживання емоцій і регуляції внутрішніх станів (Мельник & Лухомська, 2018, с. 234).

Однією з провідних характеристик когнітивної сфери в умовах воєнного стресу є звуження психологічного поля сприймання. Людина починає зосереджуватися переважно на сигналах небезпеки, внаслідок чого нейтральні або неоднозначні стимули частіше інтерпретуються як загрозливі. Така особливість має еволюційно зрозумілий адаптивний сенс, адже в екстремальних умовах підвищена настороженість може сприяти виживанню. Водночас при тривалому збереженні подібного режиму функціонування формується стійка когнітивна установка на очікування загрози, що посилює емоційне виснаження, знижує здатність до диференційованого аналізу ситуації та утруднює відновлення внутрішньої рівноваги. У результаті людина поступово починає оцінювати не лише окремі події, а й майбутнє загалом крізь призму небезпеки, втрати та нестабільності (Мельник & Лухомська, 2018, с. 236).

Важливе місце у структурі такого функціонування посідає толерантність до невизначеності. В умовах повномасштабного вторгнення невизначеність перестає бути тимчасовим станом і стає фоновією характеристикою повсякденності. Невідомість щодо безпеки, тривалості бойових дій, професійних перспектив, навчання, матеріального становища та збереження близьких висуває до психіки особливі вимоги (Мельник & Лухомська, 2018, с. 235). Якщо особистість не має достатньо сформованої здатності витримувати

неоднозначність, дефіцит інформації та відкладеність результатів, невизначеність переживається як тотальна загроза. У такому разі посилюється потреба у швидких і категоричних поясненнях, зростає ригідність мислення, а емоційна напруга набуває майже безперервного характеру. Натомість вищий рівень толерантності до невизначеності дає змогу зберігати пізнавальну відкритість, утримувати декілька можливих сценаріїв розвитку подій і не руйнувати власну активність через відсутність повного контролю над обставинами (Мельник & Лухомська, 2018, с. 240).

За цих умов особливого значення набуває когнітивна гнучкість як здатність змінювати способи інтерпретації подій, переглядати попередні уявлення та адаптувати поведінку до нових вимог реальності. Когнітивно гнучка особистість не заперечує складність ситуації, проте не зводить її лише до катастрофічного сценарію. Вона здатна співвідносити негативні факти з наявними ресурсами, бачити не лише втрати, а й можливості часткового впливу, шукати проміжні рішення в умовах нестабільності (Мельник & Лухомська, 2018, с. 245). У воєнному контексті така гнучкість проявляється у вмінні швидко перебудовувати повсякденний режим, поєднувати навчання або професійну діяльність з безпековими обмеженнями, переоцінювати короткострокові й довгострокові цілі без відчуття повної руйнації життєвого плану. Когнітивна ригідність, навпаки, посилює тривогу, оскільки кожна зміна сприймається як додатковий доказ втрати контролю (Мельник & Лухомська, 2018, с. 242).

Окремої уваги заслуговують когнітивні викривлення, що в умовах війни мають тенденцію не лише до ситуативної активізації, а й до закріплення як відносно стійких способів осмислення реальності. Найпоширенішими серед них є катастрофізація, селективна увага до негативної інформації, перебільшення ймовірності небезпеки, чорно-біле мислення та генералізація окремих негативних подій на всю життєву перспективу. За таких умов одна невдача у навчанні, один тривожний новинний сюжет або одна кризова подія можуть сприйматися не як локальна проблема, а як підтвердження

безвихідності загальної ситуації (Царенко, 2023). Це створює замкнене коло: що сильніше людина фіксується на негативних прогнозах, то вищим стає рівень емоційного напруження; що вищим є це напруження, то менш критично та диференційовано вона аналізує події. Таким чином, когнітивні викривлення виступають не лише наслідком стресу, а й механізмом його підтримання (Цегельник & Друк, 2024).

Поряд із цим варто враховувати, що в екстремальних умовах навіть неадаптивні на перший погляд способи мислення можуть виконувати короточасну захисну функцію. Наприклад, спрощення картини світу або звуження уваги до найбільш очевидних загроз іноді допомагає швидко мобілізуватися та діяти в умовах дефіциту часу. Проте те, що є функціональним у момент гострої небезпеки, у довшій перспективі може ставати джерелом виснаження (Царенко, 2023). Саме тому важливо розмежовувати короточасну мобілізаційну реакцію та тривале деформування когнітивної сфери. Для підтримки психологічного благополуччя принципове значення має не усунення будь-якої тривоги як такої, а збереження здатності особистості до реалістичної оцінки ситуації, внутрішнього діалогу та поступового відновлення складнішої, багатовимірної картини світу (Мельник & Лухомська, 2018, с. 245).

Емоційна сфера в умовах повномасштабного вторгнення також зазнає істотної трансформації. Її характерною ознакою є не просто підвищення інтенсивності негативних переживань, а висока мінливість і суперечливість емоційних станів. Людина може майже одночасно переживати страх, злість, вдячність, надію, безсилля, напруження та гордість. Така емоційна амбівалентність не є ознакою внутрішньої дезорганізації сама по собі; радше вона відображає складність реальності, у якій існують і загроза, і підтримка, і втрати, і смисли, що утримують особистість від психологічного руйнування. У науковому контексті важливо підкреслити, що емоційна стабільність в умовах війни не означає постійного спокою. Значно коректніше розуміти її як здатність витримувати коливання емоцій, не втрачаючи базової керованості

поведінкою та здатності до соціального функціонування (Мельник & Лухомська, 2018, с. 243).

Серед емоційних реакцій особливу роль відіграє страх як базова відповідь на небезпеку. У ситуації реальної загрози він є адаптивним, адже мобілізує увагу, підвищує готовність до швидкої дії та сигналізує про необхідність захисту. Проте в умовах хронічної війни страх часто перестає бути реакцією лише на конкретний стимул і трансформується у фонову тривожність (Мельник & Лухомська, 2018, с. 233). Такий перехід від ситуативного страху до стійкого тривожного фону є одним із найбільш небезпечних механізмів зниження психологічного благополуччя, оскільки він підриває відчуття безпеки навіть за відносно стабільних зовнішніх умов. Людина починає жити в режимі постійного внутрішнього очікування небезпеки, а це послаблює концентрацію, порушує сон, знижує продуктивність та ускладнює переживання навіть коротких періодів відновлення (Царенко, 2023).

Не менш значущими є переживання гніву, провини та емоційного оніміння. Гнів у воєнних умовах часто пов'язаний із переживанням несправедливості, порушенням базових цінностей і безсиллям перед масштабом руйнувань. За певних умов він може бути ресурсною емоцією, оскільки підтримує активну позицію, спрямованість на дію та готовність до спротиву. Водночас за відсутності каналів конструктивного вираження гнів може переходити у хронічну дратівливість, конфліктність або аутоагресивні переживання (Мельник & Лухомська, 2018, с. 240). Почуття провини, зокрема провини вцілілого, є ще одним складним феноменом воєнного часу. Воно виникає тоді, коли особистість порівнює власну відносну безпеку або збереженість із втратами інших людей. Якщо таке переживання не інтегрується у смисловий контекст, воно посилює самозвинувачення, внутрішню напругу та знижує здатність людини приймати підтримку. Емоційне оніміння, своєю чергою, може виступати як тимчасовий захист від надмірного афективного перевантаження, проте за тривалого збереження воно

зменшує доступ до позитивних переживань, послаблює емпатійність і звужує можливості повноцінної соціальної взаємодії (Цегельник & Друк, 2024).

Важливо підкреслити, що саме спосіб емоційної регуляції визначає, чи набудуть описані переживання дезадаптивного характеру. За наявності навичок усвідомлення і вербалізації власних станів, базових стратегій саморегуляції та підтримувального соціального оточення навіть інтенсивні негативні емоції можуть бути інтегровані у досвід без руйнівних наслідків для особистості (Мельник & Лухомська, 2018, с. 245). Якщо ж емоції витісняються, заперечуються або хаотично розряджаються, вони частіше трансформуються у соматизоване напруження, поведінкові зриви, уникання або різке зниження функціональності. У цьому контексті здатність людини називати власні переживання, розуміти їх походження й розрізнити тимчасовий стан від стійкої характеристики особистості набуває значення психологічного ресурсу. Емоційна грамотність у воєнних умовах стає не допоміжною, а базовою складовою підтримання благополуччя (Царенко, 2023).

Для студентської молоді специфіка когнітивно-емоційного функціонування ускладнюється накладанням воєнного стресу на нормативні завдання вікового розвитку. Юнацький і ранній дорослий вік пов'язані з формуванням професійної ідентичності, ціннісного самовизначення, життєвих планів, автономії та відповідальності за власний вибір. Війна радикально порушує передбачуваність цих процесів. Через це студенти змушені одночасно вирішувати освітні завдання, адаптуватися до безпекових ризиків, підтримувати повсякденне функціонування та переосмислювати майбутнє в умовах високої нестабільності. Така багатовекторність навантаження створює умови, за яких навіть високий інтелектуальний потенціал не гарантує збереження психологічної рівноваги (Цегельник & Друк, 2024).

Для студентів-психологів ситуація є ще складнішою, оскільки їхній особистий досвід тривоги, втрат і невизначеності поєднується з професійною необхідністю осмислювати психічні стани, вивчати механізми травми та

потенційно допомагати іншим. З одного боку, це може посилювати рефлексивне навантаження і створювати ризик надмірної інтелектуалізації власних переживань. З іншого боку, саме професійне осмислення досвіду здатне ставати джерелом внутрішньої структурованості, смислу й суб'єктності. Коли студент сприймає навчання не як формальну вимогу, а як шлях до майбутньої фахової спроможності бути корисним іншим, його психологічне функціонування набуває додаткової внутрішньої опори. Таким чином, професійна ідентичність може виступати важливим посередником між воєнним стресом та збереженням благополуччя (Царенко, 2023).

Не менш важливим є вплив мікросоціального середовища, зокрема академічної групи, на перебіг когнітивних та емоційних процесів. Навчальна спільнота в умовах війни виконує не лише освітню, а й регулятивну функцію. Саме в груповій взаємодії відбувається нормалізація багатьох переживань, знижується суб'єктивне відчуття ізолюваності, формується досвід взаємної підтримки й підтверджується значущість зусиль, які докладає особистість для збереження навчальної та життєвої активності. Водночас соціальне середовище може бути і джерелом додаткового напруження, якщо в ньому переважає хронічна тривожність, взаємне емоційне зараження, конкуренція без підтримки або знецінення переживань. Тому психологічне функціонування особистості в умовах війни слід аналізувати не лише на рівні індивідуальних реакцій, а й у контексті якості соціальних мікросистем, у яких вона перебуває (Мельник & Лухомська, 2018, с. 242).

У цьому аспекті особливо значущою постає самоефективність як інтегративний ресурс когнітивно-емоційної адаптації. Віра у власну здатність впливати на результати діяльності, витримувати труднощі та знаходити способи дії знижує ризик повної психологічної дезорганізації навіть за високого рівня зовнішньої невизначеності (Царенко, 2023). Самоефективність не усуває об'єктивних загроз, проте змінює внутрішню позицію особистості щодо них. Людина з вищою самоефективністю частіше орієнтується на пошук доступних дій, рідше фіксується на безпорадності та демонструє більшу

наполегливість у подоланні труднощів. Саме тому самоефективність можна розглядати як психологічний механізм, що поєднує когнітивний компонент оцінки ситуації, емоційний компонент зниження безсилля та поведінковий компонент активного копіngu (Мельник & Лухомська, 2018, с. 246).

Отже, специфіка психологічного функціонування особистості в умовах повномасштабного вторгнення полягає у глибокій перебудові когнітивних і емоційних процесів під впливом хронічної загрози, невизначеності та порушення життєвої перспективи. На когнітивному рівні це виявляється у підвищеній настороженості, ризику катастрофізації, звуженні поля уваги та водночас у потребі розвитку когнітивної гнучкості й толерантності до невизначеності. На емоційному рівні війна породжує інтенсивні, суперечливі та часто амбівалентні переживання, ефективність регуляції яких безпосередньо визначає якість адаптації. Для студентської молоді, зокрема майбутніх психологів, додаткову роль відіграють освітнє середовище, професійна ідентичність і віра у власну спроможність діяти в складних обставинах. Саме тому подальший аналіз тривожності та самоефективності як чинників психологічного благополуччя є теоретично обґрунтованим і логічно впливає з розгляду когнітивно-емоційних особливостей функціонування особистості в умовах війни.

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи результати теоретико-методологічного аналізу проблеми підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах повномасштабного вторгнення, можна сформулювати низку засадничих положень, що становлять наукову основу даного дослідження.

По-перше, встановлено, що психологічне благополуччя є складним інтегральним конструктом, який відображає стан оптимального функціонування особистості. Теоретичне розмежування гедоністичного підходу (орієнтованого на емоційний комфорт і задоволення) та

евдемоністичного підходу (зосередженого на реалізації потенціалу та пошуку сенсів) дозволило з'ясувати, що в умовах війни структура благополуччя зазнає докорінної трансформації. Якщо у мирний час ці парадигми існують у відносному балансі, то в ситуації екзистенційної загрози провідна роль переходить до евдемоністичних компонентів. Було доведено, що саме наявність життєвої мети, автономності та здатності до особистісного зростання виступає тим внутрішнім каркасом, який дозволяє людині зберігати цілісність навіть за умов низького рівня суб'єктивного щастя та високого негативного афекту. Таким чином, благополуччя під час війни слід розглядати не як відсутність страждання, а як динамічний процес «видобутку» здоров'я та значень із травматичної реальності.

По-друге, аналіз феномену психологічної стійкості показав, що в ситуації хронічного воєнного стресу вона перестає бути статичною рисою характеру і трансформується у складний багаторівневий процес адаптації. З'ясовано, що резильєнтність базується на синергії внутрішніх ресурсів (самоефективності, життєстійкості, толерантності до невизначеності) та зовнішньої інфраструктури турботи (соціальної підтримки, професійного та освітнього середовища). Використання теорії збереження ресурсів дозволило ідентифікувати механізм «ресурсних караванів», де втрата одного ресурсу (наприклад, безпеки) може компенсуватися надбанням іншого (наприклад, соціальної згуртованості). Особливу вагу має концепція «почуття зв'язності», де зрозумілість, керованість та осмисленість подій виступають головними предикторами виживання особистості в умовах тотальної невизначеності.

По-третє, дослідження специфіки психологічного функціонування особистості в умовах повномасштабного вторгнення виявило глибокі емоційні та когнітивні зміни. Емоційна сфера характеризується явищем «емоційних гойдалок» та поширенням «провини вцілілого», що є природною реакцією на перевантаження нервової системи. Когнітивна сфера зазнає впливу «воєнного мозку», що проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті та виникненні специфічних викривлень (катастрофізація, тунельне бачення).

Було обґрунтовано «парадокс копіngu», згідно з яким стратегії уникнення, що вважаються дезадаптивними у нормальних умовах, під час війни можуть виконувати захисну функцію самозбереження. Визначені теоретичні положення створюють необхідне методологічне підґрунтя для переходу до другого розділу – емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та самоефективності як детермінант благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Методологічний апарат дослідження

Методологічний апарат дослідження є визначальною основою емпіричної частини магістерської роботи, оскільки саме він забезпечує логічний зв'язок між теоретичним аналізом проблеми та її практичним вивченням на рівні конкретних емпіричних показників. У межах цього дослідження методологічний апарат побудовано відповідно до сучасного розуміння психологічного благополуччя як складного, багатовимірного й динамічного феномену, що формується під впливом сукупності емоційних, когнітивних, особистісно-регулятивних і соціально-психологічних чинників.

Актуальність побудови чіткого методологічного підґрунтя зумовлена тим, що в умовах повномасштабної війни психологічне благополуччя особистості вже не може розглядатися як відносно стабільний психічний стан, незалежний від зовнішніх обставин. Навпаки, воно постає як динамічний результат взаємодії між хронічним стресом, інтенсивністю переживаних загроз, рівнем внутрішніх ресурсів особистості та здатністю людини до адаптації. Саме тому дослідження потребує такої методологічної моделі, яка дозволяє розглядати благополуччя не ізольовано, а у взаємозв'язку з тими психологічними змінними, що можуть його підтримувати або, навпаки, послаблювати.

У роботі центральними психологічними змінними обрано тривожність, самоефективність і психологічне благополуччя. Такий вибір є теоретично вмотивованим і випливає з логіки першого розділу дослідження, де було показано, що в умовах воєнного часу тривожність виступає одним із провідних чинників емоційного виснаження, а самоефективність – важливим внутрішнім ресурсом, який підтримує активну суб'єктну позицію, сприяє конструктивному подоланню труднощів та збереженню внутрішньої

цілісності особистості. Психологічне благополуччя, у свою чергу, розглядається як інтегральний показник позитивного функціонування, який дає змогу оцінити загальний стан психоемоційної адаптації людини до складних життєвих умов.

Концептуально дослідження ґрунтується на поєднанні кількох взаємопов'язаних підходів. По-перше, використовується положення про психологічне благополуччя як інтегральний конструкт, що охоплює не лише позитивний емоційний фон, а й життєву задоволеність, внутрішню рівновагу, відчуття сенсу, здатність до саморегуляції та ефективного функціонування. По-друге, враховується ресурсний підхід, відповідно до якого адаптація до стресу залежить не лише від сили негативного впливу середовища, а й від наявності особистісних ресурсів, які посередковують реагування на стресові події. По-третє, методологічно важливим є положення про єдність актуальних психоемоційних станів і відносно стійких індивідуально-психологічних характеристик, що дозволяє розглядати тривожність і самоефективність як змінні, тісно пов'язані з рівнем психологічного благополуччя.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості в умовах повномасштабного вторгнення. Предмет дослідження становлять тривожність і самоефективність як психологічні чинники підтримки або послаблення психологічного благополуччя студентської молоді. Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні взаємозв'язку між рівнем тривожності, самоефективності та психологічного благополуччя особистості юнацького віку в умовах війни. Таке формулювання об'єкта, предмета і мети дослідження відображає внутрішню логіку наукового пошуку: від загального поля проблеми – до конкретних психологічних механізмів, що зумовлюють її прояви.

Для реалізації поставленої мети в роботі визначено низку дослідницьких завдань. Вони охоплюють аналіз сучасних наукових підходів до розуміння психологічного благополуччя, уточнення ролі тривожності й самоефективності у структурі особистісної адаптації, добір адекватного

психодіагностичного інструментарію, проведення емпіричного вимірювання досліджуваних показників, встановлення характеру зв'язків між ними та інтерпретацію отриманих результатів. Саме така послідовність забезпечує перехід від теоретичного осмислення проблеми до її доказового емпіричного аналізу.

Важливою складовою методологічного апарату є гіпотеза дослідження. У роботі висунуто припущення про те, що між показниками тривожності, самоефективності та психологічного благополуччя існує закономірний зв'язок: вищий рівень тривожності пов'язаний зі зниженням психологічного благополуччя, тоді як вищий рівень самоефективності, навпаки, сприяє його підтриманню. Крім того, передбачається, що самоефективність може частково послаблювати негативний вплив тривожності на суб'єктивне самопочуття особистості, виконуючи функцію внутрішнього регулятивного ресурсу.

У межах даного дослідження тривожність розглядається як один із найбільш чутливих показників емоційного напруження, внутрішньої нестабільності та психічної вразливості особистості. В умовах війни вона набуває особливої значущості, оскільки постійна загроза, невизначеність і дефіцит прогнозованості майбутнього формують стійкий фон занепокоєння, який може негативно впливати на емоційну сферу, когнітивні процеси, мотивацію та загальне самопочуття людини. Саме тому тривожність у роботі трактується не лише як окремий психічний стан, а як чинник, що здатен послаблювати адаптаційні можливості особистості та знижувати рівень її психологічного благополуччя.

Самоефективність, навпаки, інтерпретується як важливий внутрішній ресурс особистості, що відображає її переконання у власній здатності ефективно діяти, долати труднощі, зберігати контроль над поведінкою та досягати поставлених цілей. У ситуації хронічного воєнного стресу самоефективність набуває особливого значення, адже саме віра людини у власну спроможність впливати на події власного життя зменшує відчуття безпорадності, підтримує активну життєву позицію та сприяє використанню

конструктивних копінг-стратегій. У цьому дослідженні самоефективність розглядається як позитивний особистісний предиктор психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя у структурі емпіричного дослідження визначається як інтегральний показник позитивного суб'єктивного функціонування особистості, що охоплює емоційне самопочуття, життєву активність, внутрішню рівновагу, інтерес до повсякденного життя та загальне відчуття задоволеності психічним станом. Саме такий підхід дає можливість не обмежувати аналіз окремими негативними симптомами, а досліджувати більш цілісну картину психоемоційного функціонування особистості в умовах війни.

Методологічно дослідження спирається на низку загальнонаукових і психологічних принципів. Принцип системності дозволяє розглядати психологічне благополуччя як результат взаємодії багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників. Принцип розвитку дає підстави трактувати досліджувані явища не як статичні характеристики, а як змінні процеси, чутливі до умов життєдіяльності та індивідуального досвіду. Принцип детермінізму забезпечує пошук причинно зумовлених зв'язків між досліджуваними змінними. Принцип єдності свідомості та діяльності підкреслює, що переживання благополуччя залежить не лише від внутрішніх станів, а й від активної взаємодії особистості з реальністю, її здатності приймати рішення, діяти та не втрачати суб'єктності в складних умовах.

Для досягнення мети дослідження використано комплекс взаємодоповнювальних методів. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел, що дали змогу окреслити понятійно-категоріальний апарат роботи, уточнити зміст основних понять і виявити наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя, тривожності та самоефективності. Емпіричний етап дослідження передбачав використання психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання досліджуваних показників у респондентів. Для

подальшої інтерпретації отриманих результатів використано методи математико-статистичної обробки даних, зокрема описову статистику, кореляційний, порівняльний та регресійний аналіз.

Окремої уваги заслуговує операціоналізація основних понять дослідження, тобто переведення теоретичних конструктів у систему конкретних емпірично вимірюваних показників. У роботі тривожність представлена через показники ситуативної та особистісної тривожності, що дає змогу диференціювати актуальний емоційний стан і відносно стійку індивідуальну схильність до тривожного реагування. Самоефективність операціоналізується як інтегральний показник віри особистості у власну здатність справлятися з труднощами та досягати результатів. Психологічне благополуччя визначається через суб'єктивне позитивне самопочуття, емоційну врівноваженість, життєву активність і відчуття загального психологічного комфорту. Такий підхід забезпечує відповідність між теоретичною моделлю дослідження та використаними психодіагностичними методиками.

Суттєвим елементом методологічного апарату є також характеристика емпіричної бази дослідження. Орієнтація на студентську молодь як на основну вибірку є цілком обґрунтованою, оскільки цей віковий період поєднує інтенсивне особистісне становлення, професійне самовизначення, високі вимоги до саморегуляції та водночас підвищену чутливість до стресових впливів. В умовах війни ці особливості посилюються, що робить студентську молодь однією з найбільш показових соціально-вікових груп для вивчення психологічного благополуччя, тривожності та самоефективності.

Не менш важливим є етичний аспект дослідження. Оскільки вивчення психоемоційних станів в умовах війни може торкатися чутливих аспектів особистого досвіду респондентів, дослідження має базуватися на принципах добровільності, конфіденційності, анонімності, інформованої згоди та недопущення психологічної шкоди. Дотримання етичних норм є необхідною умовою не лише коректної організації дослідницького процесу, а й

забезпечення достовірності отриманих даних, адже лише в умовах довіри респонденти можуть надавати щирі відповіді щодо власних переживань і психологічного стану.

Отже, методологічний апарат дослідження забезпечує внутрішню цілісність, наукову послідовність і логічну впорядкованість емпіричної частини роботи. Визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, гіпотези, принципів, методів і способів операціоналізації основних понять створює належне підґрунтя для подальшого обґрунтування вибірки, добору психодіагностичного інструментарію та аналізу результатів. Саме така структура дозволяє перейти від загального теоретичного осмислення проблеми психологічного благополуччя в умовах повномасштабної війни до конкретного вивчення ролі тривожності та самоефективності як чинників його підтримки.

2.2. Характеристика дослідницької вибірки та обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя особистості було проведено на вибірці студентської молоді. У дослідженні взяли участь 70 респондентів віком від 18 до 27 років. Вибір саме цієї вікової групи зумовлений тим, що юнацький вік і період ранньої дорослості є важливими етапами особистісного та професійного становлення. У цей час активно формується самосвідомість, відбувається професійне самовизначення, зростає відповідальність за власне майбутнє, посилюється потреба в саморегуляції та здатності долати життєві труднощі.

Студентська молодь є особливо чутливою до впливу стресових чинників, оскільки поєднує навчальне навантаження, соціальну активність, особистісні переживання, адаптацію до змін і невизначеність щодо майбутньої професійної реалізації. В умовах повномасштабної війни ці чинники посилюються загальним відчуттям нестабільності, тривоги, небезпеки та

необхідністю пристосування до нових умов життя й навчання. Саме тому дослідження тривожності, самоефективності та психологічного благополуччя у студентської молоді є актуальним і науково обґрунтованим.

Обсяг вибірки у 70 респондентів є достатнім для проведення емпіричного психологічного дослідження, оскільки дає змогу отримати надійні кількісні результати, виявити загальні тенденції та проаналізувати взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Формування вибірки здійснювалося на засадах добровільності, анонімності та дотримання етичних принципів психологічного дослідження. Учасники були поінформовані про загальну мету дослідження, конфіденційність відповідей і можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків.

Збір емпіричних даних відбувався у груповій формі в онлайн- або офлайн-форматі (залежно від безпекової ситуації) шляхом заповнення респондентами пакета опитувальників. До пакета, окрім психодіагностичних методик, входила коротка соціально-демографічна анкета, яка містила запитання про вік, стать, курс навчання, спеціальність, форму навчання (денна/заочна), досвід перебування у зонах активних бойових дій або вимушеного переміщення, а також суб'єктивну оцінку поточної навчальної та життєвої ситуації. Отримана таким чином додаткова інформація дала змогу точніше описати вибірку та врахувати можливий вплив деяких контекстуальних чинників під час інтерпретації результатів.

Добір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети, предмета та гіпотези дослідження. Для емпіричного аналізу було необхідно використати методики, які дозволяють виміряти три основні компоненти дослідження: рівень тривожності, рівень загальної самоефективності та рівень психологічного благополуччя. Важливими критеріями вибору методик були їхня валідність, надійність, поширеність у психологічних дослідженнях, зрозумілість для респондентів і можливість кількісної обробки результатів.

Для діагностики тривожності було використано шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна. Ця методика дає змогу оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність відображає актуальний емоційний стан людини в конкретний момент, тоді як особистісна тривожність характеризує відносно стійку схильність до тривожного реагування. У межах цього дослідження методика є доречною, оскільки дозволяє визначити ступінь емоційного напруження респондентів і проаналізувати його зв'язок із показниками психологічного благополуччя.

Для вивчення самоефективності було застосовано шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Методика спрямована на оцінку впевненості особистості у власній здатності долати труднощі, досягати поставлених цілей, контролювати власну поведінку та ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях. У контексті дослідження самоефективність розглядається як важливий особистісний ресурс, що підтримує психологічну стійкість, сприяє конструктивному подоланню стресу та може позитивно впливати на рівень благополуччя.

Для оцінки психологічного благополуччя було використано опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер. Методика складається з коротких тверджень, які відображають позитивне емоційне самопочуття, життєву активність, спокій, зацікавленість повсякденними справами та загальне відчуття благополуччя. Перевагою WHO-5 є лаконічність, простота використання та можливість швидкого отримання інтегрального показника психологічного благополуччя, що є важливим у дослідженнях із залученням студентської молоді.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій відповідає меті дослідження та дає змогу комплексно вивчити взаємозв'язок між тривожністю, самоефективністю і психологічним благополуччям студентської молоді. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна відображає емоційний компонент психологічного функціонування; шкала загальної

самоефективності Шварцера та Єрусалема – особистісно-регулятивний ресурс; індекс благополуччя ВООЗ-5 – інтегральний показник суб'єктивного позитивного самопочуття.

2.3. Психометрична характеристика методик діагностики тривожності, самоефективності та благополуччя

Психометрична обґрунтованість використаних методик є важливою умовою достовірності й надійності результатів емпіричного дослідження. Оскільки метою роботи є вивчення тривожності та самоефективності як чинників психологічного благополуччя особистості юнацького віку, до дослідження включено лише ті інструменти, які дозволяють кількісно оцінити відповідні конструкти, мають підтверджену валідність та надійність і широко застосовуються в сучасній науковій практиці. Комплекс методик включає шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна, шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, а також опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5) в українській адаптації. Повні тексти методик, інструкції для респондентів і ключі для обробки результатів подано в додатках до роботи.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна є класичною та однією з найпоширеніших методик діагностики тривожності в міжнародних і вітчизняних психологічних дослідженнях. Вона побудована на розмежуванні двох аспектів тривожності – ситуативної та особистісної, що відображається в її структурі. Окремий бланк призначений для оцінки ситуативної тривожності (як тимчасового емоційного стану, пов'язаного з актуальною ситуацією), інший – для оцінки особистісної тривожності (як відносно стійкої індивідуальної характеристики, що відображає загальну схильність до тривожного реагування). Кожен варіант шкали містить низку тверджень, які описують відчуття напруження, занепокоєння, занепаду сил або, навпаки, спокою й упевненості. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним

твердженням за чотирибальною шкалою, що дозволяє отримати сумарний бал для кожного виду тривожності.

Психометрична цінність шкали Спілбергера–Ханіна полягає в її здатності диференціювати актуальні емоційні стани та стабільні індивідуальні особливості. Для дослідження студентської молоді в умовах війни це є принципово важливим, оскільки дозволяє розрізняти короткочасне посилення тривоги, пов'язане з конкретними подіями (обстріли, повітряні тривоги, зміни в навчальному процесі), і більш глибоку схильність до тривожного реагування, що може виступати фактором вразливості до хронічного стресу. Надійність методики підтверджена високими значеннями внутрішньої узгодженості та ретестової стабільності, а також її успішним застосуванням у численних емпіричних дослідженнях із різними категоріями респондентів.

Стандартизована система підрахунку результатів забезпечує можливість порівнювати отримані показники між різними вибірками та аналізувати динаміку тривожності в різних умовах. Сумарні бали ситуативної та особистісної тривожності можуть бути інтерпретовані як низькі, помірні або високі, що полегшує подальшу статистичну обробку й якісну інтерпретацію даних. Завдяки своїй структурі шкала Спілбергера–Ханіна забезпечує достатню чутливість до індивідуальних відмінностей, що важливо при роботі з відносно однорідною за віком вибіркою студентів.

Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема застосовується для вимірювання інтегрального показника віри особистості у власну здатність досягати поставлених цілей, організовувати власну діяльність і долати труднощі. Вона складається з низки тверджень, які відображають упевненість людини у можливості впоратися з несприятливими обставинами, знайти вихід зі складних ситуацій, зберігати контроль над подіями, що стосуються її життя. Відповіді респондентів фіксуються за багатобальною шкалою частоти або міри згоди, після чого обчислюється сумарний показник загальної самооефективності.

Психометрично шкала характеризується одновимірною структурою, що спрощує інтерпретацію результатів: вищий сумарний бал свідчить про більш виражену віру у власні можливості, нижчий – про схильність сумніватися у власній спроможності долати труднощі. Високі показники внутрішньої узгодженості, підтверджені в багатьох дослідженнях, вказують на те, що твердження шкали вимірюють єдиний психологічний конструкт. Крім того, шкала має задовільні показники конструктної та прогностичної валідності: рівень самоефективності виявляється пов'язаним із особливостями поведінки в стресових ситуаціях, успішністю навчальної та професійної діяльності, особливостями вибору копінг-стратегій.

У контексті даного дослідження шкала загальної самоефективності є особливо доречною, оскільки дозволяє перевірити припущення про ресурсний характер цього конструкту. Вважається, що висока самоефективність може частково компенсувати негативний вплив тривожності, підтримуючи активну позицію особистості, її здатність шукати рішення, а не залишатися в стані безпорадності. Отриманий інтегральний показник легко поєднується з іншими кількісними даними, що дає змогу застосовувати широкий спектр статистичних процедур (кореляційний аналіз, порівняння груп, регресійне моделювання).

Для діагностики психологічного благополуччя використано опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5), який є коротким, але інформативним інструментом, спрямованим на оцінку позитивного емоційного самопочуття за останні тижні. Твердження опитувальника описують такі аспекти, як відчуття бадьорості, енергійності, спокою, інтересу до щоденної діяльності, радості й загального задоволення життям. Респондент оцінює, як часто протягом певного періоду він відчував себе саме так, що дозволяє отримати сумарний бал, який відображає рівень суб'єктивного благополуччя.

Психометричні переваги WHO-5 полягають у його лаконічності, зрозумілості формулювань та високій чутливості до змін у психоемоційному

стані респондентів. Методика широко використовується як скринінговий інструмент у клінічних і неклінічних вибірках, зокрема серед молоді, оскільки не перевантажує учасників великою кількістю запитань і водночас дає змогу отримати надійний інтегральний показник. Важливо, що опитувальник орієнтований саме на позитивні аспекти функціонування, що доповнює вимірювання тривожності як негативного емоційного стану й дозволяє побачити не лише наявність проблем, а й збережені ресурси благополуччя.

У межах цього дослідження індекс WHO-5 використовується як основна залежна змінна, рівень якої аналізується у зв'язку з показниками тривожності та самоефективності. Система підрахунку результатів дозволяє не лише розмістити кожного респондента на континуумі «низьке – високе благополуччя», а й виділити групи з відносно низькими та відносно високими показниками для подальшого порівняльного аналізу. Це створює умови для більш глибокого розуміння того, які поєднання рівнів тривожності та самоефективності пов'язані з кращими чи гіршими показниками психологічного благополуччя.

Загалом, обраний комплекс методик утворює цілісну психометричну систему. Шкала Спілбергера–Ханіна забезпечує вимірювання емоційного компонента функціонування (тривожності як стану та риси), шкала загальної самоефективності – особистісно-регулятивного ресурсу, а індекс благополуччя BOO3-5 – інтегрального показника суб'єктивного позитивного самопочуття. Всі три інструменти є кількісними, мають стандартизовану процедуру застосування, чіткі інструкції й ключі для обробки, що подано в додатках, і добре підходять для аналізу як окремих змінних, так і їх взаємозв'язків.

Поєднання цих методик дає можливість не лише описати окремі характеристики психоемоційного стану студентської молоді, а й перевірити гіпотезу щодо ролі тривожності та самоефективності в підтриманні або послабленні психологічного благополуччя в умовах повномасштабної війни. Психометрична надійність та валідність обраних інструментів створюють

необхідну основу для подальшої статистичної обробки результатів, інтерпретації виявлених закономірностей і розроблення практичних рекомендацій щодо підтримки ментального здоров'я студентів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було визначено методологічні та організаційні засади емпіричного дослідження тривожності та самоефективності як психологічних чинників благополуччя особистості юнацького віку. Уточнено об'єкт, предмет, мету, завдання та гіпотезу дослідження, що забезпечило логічну послідовність подальшого емпіричного аналізу.

Об'єктом дослідження визначено психологічне благополуччя особистості юнацького віку, а предметом – тривожність і самоефективність як психологічні чинники благополуччя. У роботі психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник позитивного функціонування особистості, що охоплює емоційний стан, суб'єктивну задоволеність життям, внутрішню рівновагу, здатність до саморегуляції та адаптації в складних життєвих умовах.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці студентської молоді віком від 18 до 27 років. Загальна кількість респондентів становила 70 осіб. Такий обсяг вибірки є достатнім для кількісного аналізу результатів, виявлення загальних тенденцій, порівняння окремих показників і встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Вибір студентської молоді як емпіричної бази є обґрунтованим, оскільки цей віковий період пов'язаний із професійним самовизначенням, підвищеним навчальним навантаженням, формуванням саморегуляції та потребою у збереженні психологічної стійкості.

У розділі обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію. Для діагностики тривожності використано шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна, для вивчення загальної самоефективності – шкалу Р. Шварцера та М.

Єрусалема, для оцінки психологічного благополуччя – опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер. Обрані методики відповідають меті дослідження, є зручними для використання у студентській вибірці та дають змогу отримати кількісні показники для подальшої статистичної обробки.

Психометрична характеристика методик засвідчила їхню доцільність для комплексного вивчення досліджуваної проблеми. Шкала тривожності дозволяє оцінити емоційний компонент психологічного стану, шкала самоефективності – особистісно-регулятивний ресурс, а WHO-5 – інтегральний показник позитивного суб'єктивного самопочуття. Поєднання цих інструментів створює можливість цілісного аналізу взаємозв'язку між тривожністю, самоефективністю та психологічним благополуччям.

Для обробки результатів дослідження передбачено використання методів математико-статистичного аналізу, зокрема описової статистики, кореляційного, порівняльного та регресійного аналізу. Це дає змогу не лише описати рівень прояву досліджуваних показників, а й визначити характер зв'язків між ними та оцінити прогностичну роль тривожності й самоефективності щодо психологічного благополуччя.

Отже, другий розділ формує методичну основу емпіричного етапу дослідження. Визначені завдання, вибірка, психодіагностичні методики та способи статистичної обробки забезпечують наукову обґрунтованість подальшого аналізу результатів і створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя студентської молоді.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

3.1. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження

У підрозділі 3.1 представлено первинний кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності, самоефективності та психологічного благополуччя студентської молоді. У дослідженні взяли участь 70 респондентів віком від 18 до 27 років. Аналіз здійснювався за трьома основними показниками: загальна самоефективність, тривожність та психологічне благополуччя за індексом ВООЗ-5.

На першому етапі було проведено описову статистику, що дозволило визначити середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні показники за кожною методикою. Узагальнені результати подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описова статистика досліджуваних показників (n = 70)

Показник	n	M	SD	Min	Max
Самоефективність (GSE)	70	28,47	5,49	17	39
Тривожність (STAI)	70	41,81	7,01	29	57
Благополуччя (WHO-5)	70	14,97	3,99	7	23

Як видно з таблиці 3.1, середній показник загальної самоефективності становить 28,47 бала, що відповідає переважно середньому рівню. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом мають певну впевненість у власних можливостях, здатні планувати дії, долати труднощі та мобілізувати внутрішні ресурси. Водночас наявність мінімального значення 17 балів вказує, що

частина студентів демонструє знижену віру у власну здатність ефективно діяти у складних ситуаціях.

Середній показник тривожності становить 41,81 бала, що відповідає помірному рівню. Такий результат можна пояснити поєднанням навчального навантаження, професійного самовизначення, особистісних переживань і впливу воєнної ситуації. Максимальний показник 57 балів свідчить про наявність у вибірці респондентів із вираженим емоційним напруженням, які можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Середній показник психологічного благополуччя за WHO-5 становить 14,97 бала. Це свідчить про переважно середній рівень позитивного самопочуття, однак показник не є достатньо високим. Отримані дані дають підстави стверджувати, що частина студентів зберігає життєву активність, зацікавленість повсякденними справами та відчуття внутрішньої рівноваги, тоді як інша частина має ознаки зниження емоційного ресурсу.

Для більш детального аналізу було здійснено розподіл респондентів за рівнями загальної самоефективності. Результати подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнями самоефективності (n = 70)

Рівень самоефективності	Кількість осіб	%
Низький	5	7,1
Середній	40	57,1
Високий	25	35,7

Дані таблиці 3.2 свідчать, що найбільша частина респондентів має середній рівень самоефективності – 40 осіб, що становить 57,1%. Це означає, що більшість студентів загалом вірять у власні можливості, однак ця впевненість може бути нестійкою в умовах сильного стресу або невизначеності. Високий рівень самоефективності виявлено у 25 осіб, тобто у 35,7% вибірки. Такі респонденти, ймовірно, краще мобілізують особистісні

ресурси, активніше шукають способи розв'язання проблем і легше адаптуються до складних обставин. Низький рівень самоефективності мають 5 осіб, що становить 7,1%. Ця група є найменш чисельною, проте саме вона може бути більш вразливою до стресу, невпевненості та уникання складних завдань.

Наступним етапом було проаналізовано рівні тривожності студентської молоді. Результати представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за рівнями тривожності (n = 70)

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Низький	2	2,9
Помірний	46	65,7
Високий	22	31,4

За результатами дослідження встановлено, що у більшості респондентів переважає помірний рівень тривожності – 46 осіб, або 65,7%. Це свідчить про наявність емоційного напруження, однак воно не обов'язково має дезадаптивний характер. Помірна тривожність може виконувати мобілізаційну функцію, допомагати людині бути уважнішою, відповідальнішою та більш зосередженою на важливих завданнях. Водночас високий рівень тривожності виявлено у 22 респондентів, що становить 31,4%. Такий показник є досить значущим і вказує на те, що майже третина вибірки перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження. Низький рівень тривожності зафіксовано лише у 2 осіб, тобто у 2,9% респондентів. Окремо було проаналізовано показники психологічного благополуччя за індексом ВООЗ-5. Розподіл респондентів в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя (n = 70)

Рівень психологічного благополуччя	Кількість осіб	%
Низький	3	4,3
Нижче середнього	23	32,9
Середній	29	41,4
Високий	15	21,4

Як видно з таблиці 3.4, найбільша частка респондентів має середній рівень психологічного благополуччя – 29 осіб, або 41,4%. Це свідчить про відносно збережений, але не максимально стабільний рівень позитивного самопочуття. Показники нижче середнього виявлено у 23 осіб, що становить 32,9%. Ця група заслуговує на особливу увагу, оскільки такі респонденти можуть відчувати зниження життєвої активності, емоційне виснаження, недостатню задоволеність повсякденним функціонуванням. Високий рівень благополуччя мають 15 осіб, тобто 21,4% вибірки. Низький рівень зафіксовано у 3 респондентів, що становить 4,3%.

Отримані результати свідчать, що психологічний стан студентської молоді є неоднорідним. З одного боку, більшість респондентів демонструють середні показники самоефективності, тривожності та благополуччя, що вказує на збереження базових адаптаційних можливостей. З іншого боку, досить помітна частка студентів має високий рівень тривожності та знижені показники благополуччя, що може бути пов'язано з тривалим стресом, навчальним навантаженням, невизначеністю майбутнього та загальною соціальною напруженістю.

Якісний аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що у вибірці одночасно представлені як ресурсні респонденти, які мають високий рівень самоефективності та благополуччя, так і респонденти групи ризику, для яких характерні підвищена тривожність, нижча впевненість у власних силах і знижене позитивне самопочуття. Це підтверджує доцільність подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками та обґрунтовує

потребу в розробці психологічної програми, спрямованої на зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції та посилення самоєфективності студентської молоді.

Отже, результати первинного аналізу показали, що для більшості респондентів характерні середні рівні самоєфективності та психологічного благополуччя на тлі помірної тривожності. Водночас наявність значної частки студентів із високою тривожністю та показниками благополуччя нижче середнього свідчить про актуальність подальшого вивчення ролі особистісних ресурсів у підтриманні психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу.

3.2. Динаміка самоєфективності та тривожності як предикторів психологічного благополуччя

У підрозділі 3.2 здійснено поглиблений аналіз взаємозв'язків між тривожністю, самоєфективністю та психологічним благополуччям студентської молоді. Якщо у попередньому підрозділі основну увагу було зосереджено на кількісному описі отриманих результатів, то в цьому підрозділі акцент зроблено на з'ясуванні того, як саме досліджувані показники пов'язані між собою та якою мірою вони можуть виступати чинниками підтримки або зниження психологічного благополуччя.

Для виявлення характеру зв'язків між основними змінними було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. До аналізу включено три показники: загальну самоєфективність, тривожність та індекс психологічного благополуччя WHO-5. Результати кореляційного аналізу подано в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Кореляційна матриця взаємозв'язку між тривожністю, самоєфективністю та психологічним благополуччям (n = 70)

Показник	Самоефективність	Тривожність	Благополуччя WHO-5
Самоефективність	1,00	-0,54*	0,62**
Тривожність	-0,54*	1,00	-0,55**
Благополуччя WHO-5	0,62**	-0,55**	1,00

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між усіма досліджуваними показниками. Зокрема, між тривожністю та самоефективністю виявлено помірний негативний зв'язок ($r = -0,54$; $p < 0,05$). Це означає, що зі зростанням тривожності у респондентів зазвичай знижується впевненість у власних можливостях, здатності контролювати ситуацію та ефективно долати труднощі. Така закономірність є психологічно обґрунтованою, оскільки підвищена тривожність часто супроводжується сумнівами у власній компетентності, очікуванням невдачі та схильністю перебільшувати складність життєвих обставин.

Між самоефективністю та психологічним благополуччям встановлено позитивний кореляційний зв'язок середньої сили ($r = 0,62$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що респонденти з вищою вірою у власну здатність діяти, приймати рішення й долати складні ситуації мають вищі показники позитивного самопочуття за WHO-5. Отже, самоефективність може розглядатися як важливий особистісний ресурс, який підтримує активність, внутрішню стійкість, відчуття контролю та загальне психологічне благополуччя студентської молоді.

Негативний зв'язок між тривожністю та психологічним благополуччям ($r = -0,55$; $p < 0,01$) підтверджує припущення про те, що підвищене емоційне напруження пов'язане зі зниженням позитивного самопочуття. Чим вищим є рівень тривожності, тим нижчими можуть бути показники життєвої активності, спокою, зацікавленості повсякденними справами та задоволеності власним станом. У контексті дослідження це дозволяє розглядати тривожність

як чинник ризику для психологічного благополуччя, а самоефективність – як ресурсний чинник його підтримки.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу дослідження: тривожність і самоефективність пов'язані з рівнем психологічного благополуччя студентської молоді. Підвищена тривожність асоціюється зі зниженням благополуччя, тоді як вища самоефективність – із кращим позитивним самопочуттям та більшою психологічною стійкістю.

Умовний поділ респондентів на групи здійснювався за центральними значеннями вибірки. До групи з нижчою самоефективністю було віднесено респондентів із показниками до 28 балів включно, а до групи з вищою самоефективністю – 29 балів і вище. Відповідно, до групи з нижчою тривожністю було віднесено респондентів із показниками до 42 балів включно, а до групи з вищою тривожністю – 43 бали і вище. Такий підхід дозволив не лише описати окремі рівні тривожності й самоефективності, а й простежити, як різні поєднання цих показників пов'язані з рівнем психологічного благополуччя. Результати подано в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Середні показники психологічного благополуччя у групах з різним поєднанням тривожності та самоефективності (n = 70)

Група респондентів	n	M WHO-5	SD
Вища тривожність / нижча самоефективність	22	12,95	3,11
Нижча тривожність / нижча самоефективність	16	14,56	3,50
Вища тривожність / вища самоефективність	10	13,80	3,05
Нижча тривожність / вища самоефективність	22	17,86	2,57

Дані таблиці 3.6 демонструють, що найнижчі показники психологічного благополуччя спостерігаються у групі респондентів із вищою тривожністю та нижчою самоефективністю. Середній показник WHO-5 у цій групі становить

12,95 бала, що свідчить про знижене позитивне самопочуття та більшу вразливість до емоційного виснаження.

Найвищий рівень психологічного благополуччя виявлено у групі з нижчою тривожністю та вищою самоефективністю, де середній показник WHO-5 становить 17,86 бала. Це підтверджує, що поєднання нижчого емоційного напруження з вищою вірою у власні можливості є найбільш сприятливим для підтримання психологічного благополуччя.

Показово, що група з вищою тривожністю, але водночас вищою самоефективністю має дещо кращий показник благополуччя, ніж група з вищою тривожністю та нижчою самоефективністю. Це дає підстави розглядати самоефективність як ресурс, який може частково пом'якшувати негативний вплив тривожності на психологічний стан студентської молоді.

Для перевірки прогностичної ролі тривожності та самоефективності щодо психологічного благополуччя було застосовано множинний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав показник психологічного благополуччя за WHO-5, а незалежними змінними – тривожність і загальна самоефективність. Результати регресійного аналізу подано в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Показники регресійної моделі прогнозування психологічного благополуччя

Предиктор	B	SE	t	p
Константа	12,92	3,75	3,45	0,001
Тривожність	-0,15	0,05	-2,79	0,007
Самоефективність	0,30	0,07	4,28	0,000

Як видно з таблиці 3.7, обидва предиктори мають статистично значущий внесок у пояснення психологічного благополуччя. Тривожність має негативний регресійний коефіцієнт ($B = -0,15$; $p < 0,01$), що свідчить: зі зростанням рівня тривожності показники психологічного благополуччя знижуються. Самоефективність, навпаки, має позитивний внесок у модель

($B = 0,30$; $p < 0,001$), тобто вищий рівень віри у власні можливості пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя.

Отже, результати регресійного аналізу підтверджують, що тривожність виступає чинником ризику для психологічного благополуччя, тоді як самоефективність є ресурсним чинником, який сприяє підтриманню позитивного самопочуття студентської молоді.

Узагальнені показники якості регресійної моделі подано в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Узагальнені показники якості регресійної моделі

R	R²	Adjusted R²	F	p
0,67	0,45	0,43	27,43	0,000

Значення $R^2 = 0,45$ свідчить, що тривожність і самоефективність разом пояснюють 45% варіації показників психологічного благополуччя. Це є достатньо вагомим результатом для психологічного дослідження, оскільки благополуччя особистості залежить не лише від внутрішніх психологічних чинників, а й від соціальної підтримки, життєвих обставин, стану здоров'я, навчального навантаження та загального рівня стресу.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження: підвищений рівень тривожності пов'язаний зі зниженням психологічного благополуччя, тоді як вищий рівень самоефективності сприяє його підтриманню. Це обґрунтовує доцільність розробки програми психологічного тренінгу, спрямованої на зниження тривожності, розвиток саморегуляції та посилення віри студентів у власну здатність долати труднощі.

Результати кореляційного та регресійного аналізу свідчать про тісний взаємозв'язок між емоційним станом, особистісними ресурсами та психологічним благополуччям. Тривожність виступає чинником ризику, який може знижувати позитивне самопочуття, тоді як самоефективність є ресурсним чинником, що підтримує адаптацію, активність і внутрішню стійкість особистості. Саме тому подальша розробка програми психологічного

тренінгу має бути спрямована на зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції та посилення віри студентів у власну здатність долати труднощі.

3.3. Програма психологічного тренінгу з розвитку самоефективності та навичок саморегуляції в умовах війни

Тренінг спрямований на зміцнення внутрішніх ресурсів студентів у воєнних умовах. Він ґрунтується на доказових підходах: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), теорія само ефективності А. Бандури та принципи підтримки резильєнтності (Hobfoll et al., 2007). Основні цілі: зниження рівня тривожності (STAI) і підвищення суб'єктивного благополуччя (WHO-5) через активізацію стрес-модуючих стратегій.

Таблиця 3.9

Програма тренінгу

Заняття №	Тема	Мета	Основні техніки	Тривалість	Матеріали
1	«Розуміння стресу і війни»	Інформування про реакції на стрес, нормалізація емоцій.	Психоосвіта (лекція, обговорення); вправи на усвідомлення відчуттів.	90 хв	Слайди, роздаткові аркуші «керівництва з ПТСР» та «ППД».
2	«Усвідомлення емоцій»	Навчити розпізнавати власні емоції та їх причини.	Вправа «емоційний щоденник»; метаплінк (визначення фіз. відчуттів).	90 хв	Щоденники емоцій; картки емоційних виразів.
3	«Робота з тривожними думками»	Когнітивна реструктуризація негативних установок.	«Докази за/проти»; рефреймінг; методика «психологічних окулярів».	90 хв	Методи КПТ-інтервенцій: опорні фрази, схеми переконань.

4	«Розвиток самоефективності»	Формування віри у власні сили та досвід успіху.	Моделювання успішних ситуацій; вправи «успішне майбутнє»; рольові ігри з досягнення мети.	90 хв	Фліпчарт з кейсами успіху; роздатки «план досягнення цілі».
5	«Техніки саморегуляції»	Навчити керувати тілесними та вегетативними реакціями на стрес.	Дихальні вправи (техніка 4-7-8); прогресивна релаксація (Джекобсон); «контрольоване зосередження».	90 хв	Підкладки для релаксації; аудіозаписи релаксації; роздатки з інструкціями з дихання.
6	«Формування резильєнтності»	Усвідомити власні ресурси та спільнотні зв'язки.	Створення «карти ресурсів»; групове обговорення соціальної підтримки; вправи на поділ допомоги іншим.	90 хв	Витратний матеріал для плакатів (маркер, листи); наклейки.
7	«Ефективні копінг-стратегії»	Вчити обирати адаптивні способи подолання стресу.	Порівняння адаптивних/неадаптивних копінгів; вправи на практичне застосування (планування тощо).	90 хв	Таблиці «копінг-перетягування»; список ресурсів (гарячі лінії, групи підтримки).
8	«Підсумок і інтеграція»	Закріпити навички; окреслити подальшу стратегію.	Рефлексія; складання індивідуального плану самопідтримки; обговорення результатів.	90 хв	Роздатки «особистий план дій»; сертифікати учасника.

Розроблення програми психологічного тренінгу ґрунтувалося на результатах емпіричного дослідження, які засвідчили наявність взаємозв'язку між тривожністю, самоефективністю та психологічним благополуччям студентської молоді. Оскільки підвищена тривожність пов'язана зі зниженням позитивного самопочуття, а вища самоефективність – із кращими показниками благополуччя, програма спрямована не лише на зменшення емоційного напруження, а й на посилення внутрішніх ресурсів особистості. Саме такий підхід дозволяє працювати не тільки з проявами тривоги, а й із тими психологічними механізмами, які допомагають студентам відновлювати відчуття контролю, активності та здатності впливати на власний стан.

Методична логіка програми передбачає поступовий перехід від усвідомлення проблеми до формування практичних навичок самодопомоги. На початковому етапі важливо створити для учасників безпечний психологічний простір, у якому переживання тривоги, виснаження, нестабільності та невизначеності не сприймаються як ознака слабкості, а розглядаються як природна реакція на тривалий стрес. Така нормалізація емоційного досвіду знижує почуття ізолюваності, сорому або провини за власний стан і створює основу для подальшої роботи з тривожними думками та поведінковими реакціями.

Використання когнітивно-поведінкового підходу є доцільним, оскільки тривожність часто підтримується не лише зовнішніми обставинами, а й способом їх інтерпретації. У ситуації хронічного стресу людина може схилитися до катастрофізації, перебільшення загрози, очікування невдачі та недооцінювання власних можливостей. Робота з такими думками допомагає учасникам навчитися відрізняти факти від припущень, помічати автоматичні тривожні інтерпретації та поступово замінювати їх більш реалістичними й підтримувальними. Це не означає заперечення складності воєнних умов, а передбачає формування більш гнучкого способу мислення, який знижує дезорганізуючий вплив тривоги.

Окреме місце у програмі займає емоційна ідентифікація. Для студентської молоді в умовах війни характерним може бути змішування різних переживань: тривоги, злості, втоми, провини, безсилля, напруження, роздратування. Якщо ці стани не усвідомлюються, вони частіше проявляються через тілесне напруження, уникання, імпульсивні реакції або втрату мотивації. Тому розвиток здатності розпізнавати й називати власні емоції є важливою передумовою саморегуляції. Людина краще керує не тим станом, який ігнорує, а тим, який може помітити, осмислити й пов'язати з конкретними подіями, думками та потребами.

Включення технік саморегуляції обґрунтоване тим, що тривожність має не лише когнітивний, а й тілесний компонент. Прискорене серцебиття, напруження м'язів, поверхневе дихання, порушення сну або відчуття внутрішнього неспокою можуть підтримувати загальний стан тривоги навіть тоді, коли безпосередня загроза відсутня. Дихальні вправи, релаксаційні техніки, заземлення та короткі практики усвідомленості допомагають знизити фізіологічне збудження і повернути людині відчуття більшого контролю над власним тілесним станом. Це особливо важливо для студентів, які поєднують навчальне навантаження з постійним впливом стресових новин і невизначеності.

Ресурсний компонент програми пов'язаний із розвитком самоефективності. За результатами дослідження саме самоефективність виявилася позитивно пов'язаною з психологічним благополуччям, тому робота з нею є одним із центральних напрямів тренінгу. Формування самоефективності передбачає актуалізацію попереднього досвіду успіху, усвідомлення власних сильних сторін, постановку досяжних цілей і закріплення досвіду малих кроків. Для студентів це має особливе значення, оскільки в умовах війни великі життєві плани можуть здаватися нестабільними або недосяжними, тоді як виконання конкретних посильних дій повертає відчуття впливу на власне життя.

Важливою складовою програми є також робота з копінг-стратегіями. Не всі способи подолання стресу є однаково корисними: частина з них дає короточасне полегшення, але в довгостроковій перспективі посилює виснаження, ізоляцію або безпорадність. Тому учасникам важливо навчитися розрізняти адаптивні та неадаптивні реакції, обирати більш конструктивні способи поведінки, звертатися по підтримку, планувати дії та відновлювати власні ресурси. Такий підхід сприяє не лише зниженню тривожності, а й формуванню більш зрілої позиції щодо власного психологічного стану.

Отже, методичне обґрунтування програми полягає в поєднанні кількох взаємодоповнювальних напрямів: психоосвіти, когнітивного переосмислення, емоційної ідентифікації, тілесної саморегуляції, розвитку самоефективності та формування конструктивних копінг-стратегій. Така структура відповідає результатам емпіричного дослідження і дозволяє працювати з психологічним благополуччям комплексно: через зниження чинників ризику та одночасне посилення особистісних ресурсів студентської молоді.

Заняття 1. «Розуміння стресу і війни»

Мета:

ознайомити учасників із типовими психофізіологічними реакціями на тривалий стрес війни, зняти надмірні страхи через нормалізацію переживань і закласти базу для подальшої роботи з тривожністю та благополуччям.

Основні завдання:

1. Ознайомити учасників з природою гострого та хронічного стресу в умовах війни.
2. Пояснити відмінність між нормальними стресовими реакціями та психічними розладами.
3. Нормалізувати типові психофізіологічні реакції на тривалий стрес.
4. Розвинути навичку усвідомлення власного стану через фокус на тілесних відчуттях.
5. Сформулювати базові правила психологічної безпеки та групової роботи.
6. Актуалізувати досвід взаємопідтримки в групі.

Обладнання та матеріали:

- презентація / роздаткові слайди про стрес і реакції на війну (соматичні, емоційні, когнітивні);
- роздаткові аркуші з короткими «керівництвами» щодо ПТСР і психічної першої допомоги;
- фліпчарт або дошка, маркери.

Структура заняття (90 хв):

1. Вступ (10 хв)

- Привітання, правила безпеки та конфіденційності.
- Коротке «коло стану»: кожен називає слово/фразу «як я сьогодні».

2. Психоосвітній блок (30–35 хв)

- Міні-лекція про стрес, реакції організму, вплив воєнних подій, різницю між «нормальними» реакціями і розладами.
- Обговорення в малих групах: «Які реакції я помічав(ла) у себе/інших?».

3. Вправи на усвідомлення стану (25–30 хв)

- Вправа «Сканування тіла»: коротке ведене усвідомлення тілесних відчуттів (напруження, біль, втому).
- Обговорення: що змінилося після фокусування на тілі.

Завершення (15–20 хв)

Вправа «Рука допомоги»: у парах учасники називають одну дію, яка допомагає їм витримувати стрес.

Підсумок тренера: виділення ідеї про важливість взаємопідтримки та нормалізацію переживань.

Використані методи й техніки:

- психоосвіта (інтерактивний лекторій);
- групова дискусія, робота в парах;
- базові техніки усвідомлення (body scan).

Головний акцент заняття:

учасники розуміють, що їхні реакції на війну не є «слабкістю» чи

«ненормальністю», а природною відповіддю організму на тривалий стрес, і отримують перший досвід безпечного групового обговорення.

Заняття 2. «Усвідомлення емоцій»

Мета:

розвинути навички розпізнавання, називання та вербалізації емоційних реакцій, підвищити здатність відслідковувати зв'язок між подіями, думками й емоціями.

Завдання:

1. Розширити емоційний словник учасників.
2. Навчити розрізняти й називати власні емоційні стани.
3. Сформувати навичку відслідковувати зв'язок «подія – думка – емоція – реакція».
4. Зменшити страх перед «важкими» емоціями (сум, провина, безсилля).
5. Розвинути вміння ділитися емоційним досвідом у безпечному форматі.
6. Започаткувати практику ведення «емоційного щоденника».

Обладнання та матеріали:

- бланки «емоційного щоденника» (паперові або у вигляді шаблону для смартфона);
- набір карток з емоційними виразами / словами (радість, сором, тривога, роздратування тощо);
- фліпчарт для фіксації «словника емоцій».

Структура заняття (90 хв):

1. Вступ (10 хв)
 - Коротке «коло емоцій»: кожен називає три слова про свій поточний стан.
2. Вправа «Емоційний щоденник» (30–35 хв)
 - Учасники пригадують 2–3 ситуації минулого тижня, як викликали сильні емоції, і записують: подія – думка – емоція – реакція.
 - Обмін у малих групах: що було найважчим/неочікуваним у цих ситуаціях.

Вправа «Емоційна ідентифікація» (25–30 хв)

- Ведучий демонструє картки з емоціями або мімікою; учасники визначають емоцію і наводять приклад, коли відчували щось подібне.
- Обговорення труднощів у розпізнаванні «складних» почуттів (сум, провина, безпорадність).

3. Завершення (10–15 хв)

- Підсумкове коло: «Що нового я зрозумів(ла) про свої емоції?».
- Пояснення домашнього завдання.

Використані методи й техніки:

- техніки емоційного усвідомлення;
- ведення щоденника емоцій;
- групова рефлексія.

Домашнє завдання: продовжувати «емоційний щоденник», щодня відмічаючи принаймні одну ситуацію і три позитивні моменти за день.

Головний акцент заняття:

учасники набувають більш точного словника емоцій, вчаться помічати зв'язок між подіями, думками й почуттями, що необхідно для подальшої роботи з тривожними думками та саморегуляцією.

Заняття 3. «Робота з тривожними думками»

Мета:

сформувати навички виявлення негативних автоматичних думок і базові вміння когнітивної реструктуризації.

Завдання:

1. Ознайомити з моделлю «ситуація – думка – емоція – поведінка».
2. Допомогти виявити власні типові тривожні думки.
3. Пояснити основні когнітивні викривлення, пов'язані з тривогою.
4. Сформувати базові навички когнітивної реструктуризації («докази за і проти»).
5. Навчити ставитися до думок як до гіпотез, а не до фактів.

6. Показати, як зміна інтерпретацій впливає на інтенсивність тривоги.

Обладнання та матеріали:

- роздаткові таблиці «думка – емоція – поведінка – альтернативний висновок»;
- картки з прикладами типових когнітивних викривлень («катастрофізація», «читання думок», «чорно-біле мислення»);
- фліпчарт зі схемою «ситуація – думка – почуття – поведінка».

Структура заняття (90 хв):

1. Вступ (10 хв)

- Короткий фідбек за «емоційний щоденник»: які думки найчастіше повторювалися.

2. Вправа «Якорі думок» (20–25 хв)

- Групове обговорення: які типові тривожні думки виникають у воєнний час («Я не впораюся», «зі мною точно щось трапиться», «я всіх підведу»).
- Ведучий структурує відповіді на фліпчарті.

3. Техніка «Докази за і проти» (25–30 хв)

- У малих групах учасники обирають одну тривожну думку й виписують: факти «за», факти «проти», більш реалістична думка.
- Презентація результатів, обговорення, що змінилося в емоційному сприйнятті.

4. Практична робота в парах (20–25 хв)

- Кожен ділиться однією своєю тривогою; партнер ставить уточнювальні запитання («Що реально може статися?», «Що було в подібних ситуаціях раніше?»).

5. Завершення (5–10 хв)

- Коротка дихальна вправа «коротка пауза» (3 хв).
- Формулювання однієї підтримувальної фрази, яку учасник може використовувати у складні моменти.

Використані методи й техніки:

- когнітивна реструктуризація (за КПТ);
- вправи «докази за/проти», робота з когнітивними викривленнями;
- коротка техніка релаксації.

Домашнє завдання:

заповнити щонайменше одну таблицю «ситуація – думка – емоція – альтернативний висновок» за реальним епізодом із тижня.

Головний акцент заняття:

учасники починають ставитися до тривожних думок як до гіпотез, а не фактів, і вчаться шукати більш реалістичні та підтримувальні інтерпретації.

Заняття 4. «Розвиток самоефективності»

Мета:

посилити віру у власні можливості через фокус на досвіді успіху, власних компетенціях і реалістичному плануванні дій.

Завдання:

1. Актуалізувати досвід особистих успіхів і подолання труднощів.
2. Допомогти усвідомити власні внутрішні ресурси (якості, навички, знання).
3. Навчити ставити реалістичні, досяжні цілі «малими кроками».
4. Розвинути вміння планувати послідовність дій для досягнення мети.
5. Переорієнтувати фокус із безсилля на зони особистого контролю.
6. Підвищити відчуття «я можу впливати хоча б на щось».

Обладнання та матеріали:

- фліпчарт із прикладами «історій успіху» (анонімізовані кейси);
- бланки «Мій досвід подолання» та «План досягнення цілі»;
- стікери, маркери.

Структура заняття (90 хв):

1. Вступ (10 хв)

- Обговорення: що для мене означає «бути ефективним/ефективною» у нинішніх умовах.

2. Вправа «Карта успіху» (25–30 хв)

- Учасники пригадують 2–3 ситуації, де їм вдалося впоратися з труднощами, і відповідають: що допомогло, які якості/ресурси були залучені.
- Запис на індивідуальних бланках, потім – обмін у трійках.

3. Вправа «Успішне майбутнє» (20–25 хв)

- Візуалізація: уявити себе через 6 місяців, де вдалося реалізувати одну важливу ціль; опис кроків, які до цього привели.
- Обговорення реалізованих кроків, а не «ідеальних умов».

4. Рольові ігри «Крок за кроком» (20–25 хв)

- У парах один гравець описує свою реальну мету (навчальну, професійну, особисту), інший «допомагає» розбити її на невеликі досяжні етапи.
- Переосмислення цілей із позиції реалістичності та контексту війни.

5. Завершення (5–10 хв)

- Запис однієї малої дії, яку учасник готовий зробити вже в найближчі 2–3 дні.

Використані методи й техніки:

- рефлексія минулого досвіду успіху;
- техніки постановки цілей і планування (Bandura, Schwarzer);
- рольові ігри, групова підтримка.

Домашнє завдання:

реалізувати маленький крок із власного плану і зафіксувати результат, відчуття, перешкоди.

Головний акцент заняття:

увага зміщується з безсилля та хаосу до власних можливостей і контролю над

хоча б частиною ситуацій; формується відчуття «я можу впливати хоча б на щось».

Заняття 5. «Техніки саморегуляції»

Мета: навчити учасників базовим методам регуляції тілесних і вегетативних реакцій на стрес (серцебиття, напруження, безсоння).

Завдання:

1. Поглибити розуміння зв'язку між тілом і психоемоційним станом.
2. Навчити базовим дихальним вправам для зниження напруги.
3. Ознайомити з прогресивною м'язовою релаксацією та відпрацювати її.
4. Сформувати навички «заземлення» й переключення уваги на теперішній момент.
5. Показати можливості застосування технік у повсякденних ситуаціях.
6. Підсилити відчуття контролю над власним тілесним станом.

Обладнання та матеріали:

- килимки для релаксації;
- аудіозаписи з інструкціями дихання та прогресивної м'язової релаксації;
- роздаткові інструкції з дихальних технік.

Структура заняття (90 хв):

1. Вступ (10 хв)
 - Обговорення власних тілесних симптомів стресу (напруження, біль, «клубок у горлі», тремор).
 - Навчання дихальній техніці (20–25 хв)
 - Пояснення принципу повільного дихання, демонстрація техніки 4–7–8 або подібної.
 - Практика 2–3 циклів, обговорення відчуттів.
2. Прогресивна м'язова релаксація (25–30 хв)

Пояснення ідеї поетапного напруження-розслаблення м'язових груп (за Джекобсоном).

Ведена практика, сидячи або лежачи (15–20 хв).

3. Вправа «Контрольоване зосередження» (15–20 хв)

Переорієнтація уваги: фокус на 5 об'єктах, які можна побачити, 4 – почути, 3 – відчувати тілом тощо (grounding).

3. Завершення (5–10 хв)

Обговорення: які техніки були найбільш комфортними; як їх можна застосовувати в реальному житті (на парах, у сховищі, вдома).

Використані методи й техніки:

- дихальні вправи;
- прогресивна м'язова релаксація;
- вправи заземлення та переключення уваги.

Домашнє завдання:

обрати одну техніку (дихання або релаксація) і практикувати щодня по 5–10 хв протягом тижня, відмічаючи зміни у стані (сон, напруга, тривога).

Головний акцент заняття:

учасники отримують конкретні, прості інструменти, які можна застосовувати самостійно для зниження напруги без спеціального обладнання.

Заняття 6. «Формування резильєнтності»

Мета:

посилити усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які підтримують здатність витримувати тривалий стрес, та зміцнити відчуття включеності в спільноту.

Завдання:

1. Ознайомити з поняттям резильєнтності простою, доступною мовою.
2. Сприяти усвідомленню власних внутрішніх ресурсів стійкості.
3. Виявити зовнішні ресурси (люди, спільноти, організації), на які можна опиратися.
4. Підсилити відчуття приналежності до спільноти й досвіду «я не один/одна».
5. Навчити «картографувати» джерела підтримки.

6. Показати значення допомоги іншим як ресурсу для себе.

Обладнання та матеріали:

- великий аркуш паперу / ватман для «карти ресурсів»;
- стікери, маркери, кольоровий папір.

Структура заняття (90 хв):

1. Вступ (10 хв)

Обговорення поняття «резильєнтність» простою мовою: не відсутність болю, а здатність відновлюватися після ударів.

2. Вправа «Карта ресурсів» (30–35 хв)

На плакаті група позначає:

- внутрішні ресурси (якості, знання, навички);
- зовнішні ресурси (люди, служби, організації, волонтерські ініціативи);
- духовні/ціннісні ресурси (віра, сенси, традиції).

3. Обговорення соціальної підтримки (20–25 хв)

Дискусія: до кого я можу звернутися у складній ситуації, які форми підтримки реально доступні.

Вправа «Ланцюжок підтримки»: учасники позначають щонайменше трьох людей/структур, які можуть бути опорою.

4. Вправа «Допомога іншим як ресурс» (15–20 хв)

Обговорення досвіду волонтерства, взаємодопомоги в групі, як це впливає на власне почуття сили та сенсу.

5. Завершення (5–10 хв)

Формулювання однієї думки: «Моє головне джерело підтримки зараз – це...».

Використані методи й техніки:

- групова робота з плакатом;
- дискусія про соціальну підтримку;
- рефлексія ролі допомоги іншим у посиленні власної резильєнтності.

Домашнє завдання: зробити особистий список ресурсів (мінімум 5), до яких можна звернутися наступного місяця, і здійснити один реальний крок (написати, подзвонити, приєднатися).

Головний акцент заняття: учасники бачать, що навіть у воєнних умовах мають не лише втрати, а й ресурси – внутрішні та зовнішні, і це підсилює відчуття стійкості.

Заняття 7. «Ефективні копінг-стратегії»

Мета: допомогти учасникам розрізняти адаптивні й неадаптивні стратегії подолання стресу та тренувати вибір більш конструктивних способів реагування.

Завдання:

1. Ознайомити з основними типами копінг-стратегій і їх наслідками.
2. Допомогти усвідомити власні звичні способи подолання стресу.
3. Відрізняти адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії.
4. Розширити перелік конструктивних способів подолання труднощів.
5. Сформувати індивідуальні плани реагування на типові стресові ситуації.
6. Підвищити відповідальність за вибір способу реагування.

Обладнання та матеріали:

- таблиці з переліком копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникання тощо);
- картки з життєвими ситуаціями (навчальні, побутові, пов'язані з війною);
- список ресурсів (гарячі лінії, групи підтримки, онлайн-платформи).

Структура заняття (90 хв):

Вступ (10 хв)

Обговорення: що я роблю зазвичай, коли дуже важко (типові копінг).

Міні-лекція про копінг (15–20 хв)

Коротке пояснення різних типів стратегій і їхніх наслідків для психічного стану.

Вправа «Копінг-перетягування» (25–30 хв)

У групах учасники отримують картки з описом різних реакцій (алкоголь, ізоляція, звернення по підтримку, планування дій, прокрастинація, гумор, тощо) і мають розподілити їх на «підсилює стрес», «зменшує стрес», «корисний у короткостроковій перспективі, шкідливий у довгостроковій».

Практична вправа «План реагування» (20–25 хв)

Кожен обирає одну свою типову складну ситуацію й прописує 2–3 більш адаптивні способи реагування, які реально може використати.

Завершення (5–10 хв)

Обмін у трійках: які нові стратегії хочеться спробувати найближчим часом.

Використані методи й техніки:

психоосвіта про копінг;

групова робота з класифікацією стратегій;

індивідуальне планування.

Домашнє завдання:

обрати одну нову копінг-стратегію й свідомо застосувати її принаймні двічі, записавши результат і власні відчуття.

Головний акцент заняття:

учасники усвідомлюють, що вони можуть впливати не лише на події, а й на спосіб реагування на них, і вчаться замінювати частину неадаптивних стратегій на більш корисні.

Заняття 8. «Підсумок і інтеграція»

Мета: узагальнити досвід участі в тренінгу, закріпити сформовані навички та сформувані індивідуальні плани подальшої самопідтримки.

Завдання:

1. Узагальнити індивідуальний та груповий досвід участі в тренінгу.
2. Допомогти інтегрувати набуті навички в цілісну систему самодопомоги.
3. Сформувані особистий план подальшої самопідтримки.

4. Забезпечити емоційне завершення групового процесу.
5. Отримати зворотний зв'язок щодо програми для її подальшого вдосконалення.

Обладнання та матеріали:

- бланки «Особистий план самопідтримки»;
- картки для зворотного зв'язку (анонімні);
- за бажанням – сертифікати участі.

Структура заняття (90 хв):

Вступ (10 хв)

Коротке нагадування тем усіх занять; обговорення очікувань перед завершенням.

Рефлексивне коло (25–30 хв)

Запитання: «Що було найціннішим для мене в цьому тренінгу?», «Що я вже почав(ла) застосовувати?».

Вправа «Особистий план самопідтримки» (25–30 хв)

Кожен заповнює бланк, де формулює:

мої три головні ресурси;

2–3 техніки/вправи, які я продовжу використовувати;

конкретні кроки на найближчий місяць.

Обговорення результатів (10–15 хв)

За бажанням учасники діляться окремими пунктами плану, отримують підтримку групи.

Закриття тренінгу (10–15 хв)

Заповнення карток зворотного зв'язку (що сподобалося, що можна покращити).

Вручення сертифікатів, завершальне коло: одне слово про свій стан зараз.

Використані методи й техніки:

- групова рефлексія;
- індивідуальне планування;

- емоційне «закриття» роботи в групі.

Головний акцент заняття:

учасники інтегрують отримані знання й навички у власний життєвий контекст, виходячи з тренінгу не лише з досвідом, а й із конкретними планами самопідтримки.

Для оцінки тренінгу використовуються стандартизовані опитувальники:

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) – фіксує ситуативну і особистісну тривожність (загалом 40 пунктів). Зменшення балів свідчить про зниження тривожності.

Шкала загальної самоефективності (GSE, Schwarzer & Jerusalem) – оцінює віру у власні можливості. Підвищення балів корелює зі зростанням здатності долати труднощі (Bandura, 1997).

WHO-5 Well-Being Index (адаптація Карамушка et al.) – короткий індекс загального благополуччя. Вимірює позитивні емоції; покращення результатів інтерпретується як зростання психічного здоров'я. Збір даних проводиться до та після тренінгу (і опційно – через 1 місяць). Обробка: описова статистика (M, SD), порівняння груп (t-критерій Стюдента, якщо є контрольна група) та кореляції Пірсона між змінами показників.

Таблиця 3.10

Інтервенційні компоненти та очікувані результати

Компонент / Техніка	Ціль / Результат	Дані досліджень (ефекти)
Когнітивна реструктуризація (КПТ)	Зниження негативних думок, тривожності	Середній ефект $d \approx 0.8$ при роботі з тривогою
Самоефективність (вправи на успіх)	Підвищення віри в успішне подолання перешкод	Підвищення GSE асоціюється з меншою депресією (Schwarzer, 2014)

Компонент / Техніка	Ціль / Результат	Дані досліджень (ефекти)
Навчання емоційній регуляції	Скорочення соматичних реакцій стресу (серцебиття, тремор)	Стійка релаксація знижує фізіол. стресові показники
Соціальна підтримка (групова динаміка)	Зміцнення спільноти, зменшення почуття ізоляції	Різке падіння симптомів тривоги при групових тренінгах (WHO, 2024)
Планування/самоконтроль (дом. завд.)	Використання навичок у повсякденні, довготривале покращення	Поліпшення результатів.

Наведені приклади базуються на оглядах КПТ та вправ на релаксацію, а також на моделях поведінкового навчання (Bandura, 1997).

3.4. Практичні рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я для фахівців допомагаючих професій

На підставі емпіричних даних про зв'язок психологічного благополуччя з тривалим впливом ковідних і воєнних стресорів, а також з урахуванням рекомендацій ВООЗ щодо підтримки психічного здоров'я в умовах масових кризових подій, були узагальнені базові орієнтири психологічної допомоги для різних груп адресатів. У фокусі цих підходів лежать п'ять ключових елементів підтримки після масових травм, описаних С. Хобфоллом та колегами, а саме формування відчуття безпеки, зниження надмірного фізіологічного й емоційного збудження, підтримка почуття особистої та спільнотної ефективності, посилення соціальної пов'язаності та підживлення реалістичної надії.

Професійна допомога психологів і психотерапевтів у таких умовах має спиратися на принципи психологічної першої допомоги як на базову рамку реагування на гострий і тривалий стрес, що передбачає емоційну підтримку без патологізації переживань, уважне та співчутливе слухання, орієнтацію на збережені ресурси людини й заохочення до адаптивних дій. Доцільним є цілеспрямоване впровадження зазначених вище п'яти елементів підтримки, зокрема створення умов відносної безпеки, поступове зниження напруги, підтримка самоефективності, активізація соціальних зв'язків та формування реалістичного, але не ілюзорного образу майбутнього. У короткостроковій перспективі особливу ефективність демонструють структуровані когнітивно поведінкові втручання, спрямовані на роботу з тривожністю та депресивною симптоматикою, які поєднують психоедукацію щодо стресових реакцій, виявлення й корекцію дисфункційних автоматичних думок, а також засвоєння базових дихальних і релаксаційних технік, що можуть реалізовуватися як в індивідуальному, так і в груповому, зокрема онлайн, форматі.

Обов'язковим компонентом професійної практики в умовах масових травм є систематичний скринінг і маршрутизація отримувачів допомоги, який включає своєчасне виявлення суїцидальних намірів, стійких нав'язливих спогадів, симптомів, характерних для посттравматичного стресового розладу, вираженої апатії або дезорганізації повсякденного функціонування, з подальшим направленням до спеціалізованих служб психічного здоров'я. Паралельно актуалізується завдання профілактики емоційного вигорання самих фахівців, що передбачає регулярну супервізію, дотримання чітких меж робочого навантаження, організацію умов для відновлення і підтримку навичок самодопомоги та колегіальної підтримки. Важливим аспектом клінічної комунікації є поєднання валідизації стану клієнта з м'яким фокусом на тих аспектах ситуації, які перебувають у зоні його контролю, наприклад спільне окреслення кроків, які людина може зробити вже сьогодні, та підкріплення цього простими регуляційними практиками, такими як дихальні

вправи, м'язова релаксація чи структуроване планування невеликих, посильних завдань.

В освітньому середовищі для педагогів і працівників освіти ключовим завданням є підтримання максимально можливої в умовах війни передбачуваності та відносної безпеки, що реалізується через стабільність розкладу, зрозумілі правила взаємодії, а також створення можливості для учнів мати тихий простір для короткочасного відновлення. Доцільним є впровадження коротких емоційних чек інів на початку або наприкінці занять, під час яких здобувачі освіти можуть у неоцінювальному форматі позначити свій емоційний стан, що сприяє нормалізації переживань і ранньому виявленню ознак дистресу. Психоедукація щодо стресових реакцій має адаптуватися до вікових особливостей через використання історій, метафор і прикладів із повсякденного життя, які пояснюють типові реакції на небезпеку й показують можливі стратегії подолання, а в умовах війни обґрунтованим є тимчасове пом'якшення надмірних академічних вимог, перегляд обсягу завдань і посилення акценту на співпраці замість конкуренції.

Співпраця з батьками в цьому контексті має включати інформування про типові стресові реакції дітей і підлітків, а також навчання базовим прийомам підтримки, таким як уважне слухання без знецінення страхів, послідовне зміцнення відчуття безпеки у сімейному колі та підтримка сталих, зрозумілих рутин. Регулярне самооцінювання педагогами емоційного клімату в класі, зокрема відстеження проявів страху, зниження залученості чи напружених конфліктів, дозволяє своєчасно ідентифікувати потребу в додатковій підтримці та за необхідності залучати шкільних психологів або зовнішніх спеціалістів.

Для працівників допомагаючих професій, зокрема волонтерів, медиків і соціальних працівників, які постійно перебувають у зоні високого навантаження, пріоритетним є поєднання ефективної допомоги іншим із власною безпекою та стійкістю. Це передбачає запровадження регулярних коротких командних обговорень, таких як брифінги та дебрифінги, прозору

ротацію обов'язків, уникнення надто тривалих безперервних змін, а також доступ до супервізійної та, за потреби, психотерапевтичної підтримки. У щоденній практиці доцільно використовувати прості стабілізаційні техніки між контактами з отримувачами допомоги, наприклад вправи на заземлення з фокусом на тілесних відчуттях, диханні та орієнтації в просторі, а також короткі мікропаузи для відновлення, що знижують кумулятивний ефект стресу. Важливо, щоб представники цих професій володіли базовими формулами підтримувальної комунікації, які дозволяють зберігати емпатію без надмірної емоційної залученості, та мали доступ до інформації про ознаки професійного вигорання і доступні ресурси допомоги.

Система психологічної допомоги в умовах масових травматичних подій має будуватися як багаторівнева, із чітким розмежуванням первинного контакту, подальшої групової або індивідуальної роботи та спеціалізованої клінічної допомоги. На первинному рівні важливо забезпечити людей базовою інформацією про доступні ресурси, безпечні місця, способи отримання підтримки й алгоритми дій у разі загострення стану, на наступних етапах організовується більш цілеспрямована робота з тими, у кого дистрес не зменшується, а в разі виявлення клінічно значущої симптоматики здійснюється направлення до фахівців із психічного здоров'я. Окремий акцент робиться на профілактиці вигорання всередині таких систем, що включає інформування про його ознаки, формування культури своєчасного звернення по допомогу та підтримку балансу між професійною діяльністю, відпочинком і відновлювальною активністю.

Для ширших верств населення в умовах війни важливим напрямом є зниження психоемоційного навантаження за рахунок підтримання базових елементів щоденної структури, таких як відносно стабільний режим сну й харчування, прості побутові ритуали, які відновлюють відчуття звичності та мінімального контролю над повсякденністю. Доцільно також обмежувати неконтрольоване споживання новин через свідомий вибір кількох надійних

інформаційних джерел і встановлення чітких часових рамок для контакту з новинним контентом, що знижує ризик постійної перезбудженості й безсилля.

Підтримка помірної фізичної активності та збереження соціальних зв'язків, навіть у форматі коротких онлайн контактів, є одним з ключових чинників резильєнтності, оскільки сприяє зменшенню рівня тривоги, підсилює відчуття включеності у спільноту та протидіє ізоляції. Ефективними виявляються прості практики самодопомоги, зокрема вправи усвідомленого дихання, щоденна фіксація навіть невеликих позитивних подій або проявів підтримки, а також використання матеріалів посібників на кшталт *Doing What Matters in Times of Stress*, розроблених ВООЗ як доступних інструментів керування стресом у повсякденних умовах. Корисною є участь у спільнотних формах активності, таких як волонтерські ініціативи, творчі проєкти та групи взаємопідтримки, що поєднують соціальну взаємодію з можливістю пережити власну дієвість. У повсякденному житті особливо важливо фокусуватися на невеликих, конкретних завданнях, які є посилюючими для людини у теперішній момент, адже досвід їх успішного виконання підсилює почуття контролю та самоефективності, які, за даними сучасних досліджень, виступають значущими ресурсами психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено емпіричний аналіз тривожності та самоефективності як психологічних чинників благополуччя студентської молоді. Дослідження проведено на вибірці 70 респондентів віком від 18 до 27 років. Аналіз результатів охоплював описову статистику, розподіл респондентів за рівнями досліджуваних показників, кореляційний аналіз, групове порівняння за поєднанням тривожності та самоефективності, а також

регресійний аналіз для визначення прогностичної ролі цих чинників щодо психологічного благополуччя.

За результатами описової статистики встановлено, що середній показник самооефективності становить 28,47 бала, що відповідає переважно середньому рівню. Це свідчить про те, що більшість студентів загалом мають сформовану віру у власні можливості, однак у складних життєвих ситуаціях ця впевненість може бути нестійкою. Середній показник тривожності становить 41,81 бала, що відповідає помірному рівню емоційного напруження. Середній показник психологічного благополуччя за WHO-5 дорівнює 14,97 бала, що свідчить про відносно збережений, але не достатньо високий рівень позитивного самопочуття.

Розподіл респондентів за рівнями показав, що у вибірці переважає середній рівень самооефективності: його виявлено у 40 осіб, що становить 57,1%. Високий рівень самооефективності мають 25 респондентів, або 35,7%, а низький – 5 осіб, тобто 7,1%. За рівнем тривожності найбільшу групу становлять респонденти з помірною тривожністю – 46 осіб, або 65,7%. Високий рівень тривожності зафіксовано у 22 осіб, що становить 31,4%, а низький – лише у 2 респондентів, або 2,9%. За показниками психологічного благополуччя найбільша частка респондентів має середній рівень – 29 осіб, або 41,4%; нижче середнього – 23 особи, або 32,9%; високий рівень – 15 осіб, або 21,4%; низький рівень – 3 особи, або 4,3%.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками. Між тривожністю та самооефективністю встановлено помірний негативний зв'язок ($r = -0,54$; $p < 0,05$), що свідчить: зі зростанням тривожності знижується впевненість студентів у власній здатності ефективно діяти та долати труднощі. Між самооефективністю та психологічним благополуччям виявлено позитивний зв'язок середньої сили ($r = 0,62$; $p < 0,01$), що підтверджує ресурсну роль самооефективності. Водночас тривожність негативно пов'язана з

психологічним благополуччям ($r = -0,55$; $p < 0,01$), тобто підвищене емоційне напруження супроводжується зниженням позитивного самопочуття.

Груповий аналіз показав, що найнижчі показники благополуччя мають респонденти з вищою тривожністю та нижчою самоефективністю ($M = 12,95$). Найвищий показник WHO-5 виявлено у групі з нижчою тривожністю та вищою самоефективністю ($M = 17,86$). Це підтверджує, що найсприятливішим для психологічного благополуччя є поєднання нижчого рівня емоційного напруження з вищою вірою у власні можливості. Водночас група з вищою тривожністю, але вищою самоефективністю має кращий показник благополуччя, ніж група з вищою тривожністю та нижчою самоефективністю, що дозволяє розглядати самоефективність як чинник, здатний частково пом'якшувати негативний вплив тривожності.

Регресійний аналіз засвідчив, що тривожність і самоефективність є значущими предикторами психологічного благополуччя. Тривожність має негативний внесок у модель ($B = -0,15$; $p = 0,007$), тоді як самоефективність – позитивний ($B = 0,30$; $p = 0,000$). Узагальнені показники якості моделі засвідчили, що тривожність і самоефективність разом пояснюють 45% варіації психологічного благополуччя ($R^2 = 0,45$). Це є вагомим результатом, оскільки психологічне благополуччя залежить не лише від внутрішніх особистісних ресурсів, а й від соціального середовища, життєвих обставин, підтримки, стану здоров'я та загального рівня стресу.

На основі отриманих емпіричних результатів було обґрунтовано доцільність програми психологічного тренінгу, спрямованої на зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції та посилення самоефективності студентської молоді. Запропонована програма передбачає поетапну роботу з усвідомленням стресових реакцій, емоційною ідентифікацією, когнітивним переосмисленням тривожних думок, розвитком віри у власні можливості, формуванням ресурсності та конструктивних копінг-стратегій.

Отже, результати третього розділу підтвердили висунуту гіпотезу дослідження. Тривожність виступає чинником ризику для психологічного

благополуччя студентської молоді, тоді як самоефективність є важливим особистісним ресурсом його підтримки. Саме тому психологічна допомога студентам в умовах тривалого стресу має бути спрямована не лише на зниження тривожності, а й на формування впевненості у власній здатності діяти, долати труднощі та зберігати внутрішню стійкість.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження тривожності та самоефективності як психологічних чинників благополуччя особистості юнацького віку. Актуальність обраної теми зумовлена тим, що в умовах повномасштабної війни, соціальної нестабільності, постійного інформаційного напруження та невизначеності майбутнього питання підтримки психологічного благополуччя набуває особливого значення. Особливо чутливою до цих впливів є студентська молодь, яка одночасно переживає вікові завдання особистісного становлення, професійного самовизначення та адаптації до складних зовнішніх обставин.

1. У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційний, когнітивний, особистісний і соціальний компоненти. Воно не зводиться лише до відсутності негативних переживань, а передбачає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, відчувати сенс життя, підтримувати позитивне ставлення до себе, будувати конструктивні стосунки та реалізовувати власний потенціал. У роботі показано, що в умовах тривалого воєнного стресу психологічне благополуччя слід розглядати як інтегральний конструкт, який формується у взаємодії емоційних, когнітивних, особистісних та соціальних чинників і залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від внутрішніх ресурсів особистості.

2. На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження встановлено, що ключовими психологічними ресурсами

особистості в умовах хронічного воєнного стресу є самоефективність, життєстійкість, толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість, навички емоційної саморегуляції та наявність соціальної підтримки. Самоефективність виступає базовим особистісним ресурсом, що відображає віру людини у власну здатність долати труднощі, приймати рішення, контролювати поведінку та досягати поставлених цілей; у поєднанні з конструктивними копінг-стратегіями та підтримувальним соціальним середовищем ці ресурси сприяють збереженню психологічного благополуччя навіть за умов тривалої невизначеності.

3. Особливості психологічного функціонування особистості в умовах повномасштабного вторгнення проявляються у зміні когнітивних, емоційних та поведінкових процесів під впливом хронічної загрози, невизначеності та порушення життєвої перспективи. На когнітивному рівні це виявляється у підвищеній настороженості, схильності до катастрофізації, звуженні поля уваги та необхідності розвивати когнітивну гнучкість і толерантність до невизначеності; на емоційному рівні – у високій мінливості, амбівалентності переживань (поєднання страху, тривоги, гніву, надії, вдячності, гордості) й потребі в навичках емоційної регуляції; на поведінковому рівні – у зміні копінг-стратегій, використанні як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих та частково унікальних стратегій, що в умовах війни можуть виконувати адаптивну функцію. Для студентської молоді специфіка функціонування додатково ускладнюється накладанням воєнних стресорів на нормативні завдання вікового розвитку та формування професійної ідентичності.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 70 студентів віком від 18 до 27 років із використанням шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, шкали загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема та опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5», показало, що середній показник самоефективності респондентів становить 28,47 бала, середній показник тривожності – 41,81 бала, а середній показник психологічного

благополуччя – 14,97 бала. Для більшості студентів характерні середні показники віри у власні можливості та психологічного благополуччя на тлі помірної тривожності, що можна охарактеризувати як напружений, але загалом адаптивний стан. Аналіз розподілу за рівнями засвідчив, що більшість респондентів мають середній рівень самоефективності та помірний рівень тривожності, однак майже третина вибірки характеризується високою тривожністю, що свідчить про наявність групи ризику щодо зниження благополуччя.

5. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними: встановлено помірний негативний зв'язок між тривожністю та самоефективністю ($r = -0,54$; $p < 0,05$), позитивний зв'язок між самоефективністю та психологічним благополуччям ($r = 0,62$; $p < 0,01$) та негативний зв'язок між тривожністю та психологічним благополуччям ($r = -0,55$; $p < 0,01$). Груповий аналіз показав, що найнижчий рівень благополуччя мають респонденти з високою тривожністю та низькою самоефективністю, тоді як найвищий – респонденти з низькою тривожністю та високою самоефективністю; це дає підстави стверджувати, що поєднання підвищеного емоційного напруження та недостатньої віри у власні можливості є найбільш ризикогенним щодо зниження благополуччя, тоді як висока самоефективність частково компенсує негативний вплив тривожності. Регресійний аналіз показав, що тривожність і самоефективність є значущими предикторами психологічного благополуччя: тривожність має негативний прогностичний внесок ($B = -0,15$; $p = 0,007$), а самоефективність – позитивний ($B = 0,30$; $p = 0,000$); значення $R^2 = 0,45$ свідчить, що ці два чинники разом пояснюють 45% варіації психологічного благополуччя, що підтверджує гіпотезу дослідження.

6. На основі отриманих результатів було обґрунтовано та розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток самоефективності та навичок саморегуляції в умовах війни. Програма включає роботу з усвідомленням стресових реакцій, розпізнаванням і вербалізацією емоцій,

когнітивним переосмисленням тривожних думок, формуванням досвіду успіху, розвитком ресурсності, конструктивних копінг-стратегій та індивідуального плану самопідтримки; окремий блок рекомендацій адресовано фахівцям допомагаючих професій щодо підтримки ментального здоров'я студентської молоді. Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої програми та отриманих емпіричних даних для планування психопрофілактичних і корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на зниження тривожності, посилення самоефективності та підтримку психологічного благополуччя в умовах тривалого воєнного стресу.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні уявлень про психологічне благополуччя як результат взаємодії емоційних і особистісно-регулятивних чинників, а також у конкретизації ролі тривожності та самоефективності як взаємопов'язаних предикторів благополуччя студентської молоді в умовах повномасштабної війни. Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів та розробленої тренінгової програми в діяльності психологів, педагогів і фахівців допомагаючих професій для підтримки ментального здоров'я студентів.

Обмеженням дослідження є те, що вибірку становили респонденти одного вікового діапазону та переважно однієї соціально-професійної групи, а також те, що результати отримано на основі методів самозвіту. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, порівнянням студентів різних спеціальностей і регіонів, а також із включенням додаткових змінних (соціальної підтримки, копінг-стратегій, життєстійкості, толерантності до невизначеності), що дозволить отримати більш комплексне уявлення про чинники психологічного благополуччя в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація психологічна. (2001). Енциклопедія сучасної України. Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. <https://esu.com.ua/article-42646>
2. Баніт, О. (2023). Посттравматичне зростання українців в умовах війни. Освітологічний дискурс, 42(5), 104–115. <https://doi.org/10.32987/2617-8532-2023-4-104-115>
3. Георгієва, І. О. (2015). Психологічні механізми адаптації особистості. Збірник наукових праць, 19, 55–62.
4. Григоренко, Л. А. (2023). Когнітивні викривлення та функціонування особистості під час воєнного стану. Психологічні перспективи, 41, 112–128.
5. Данильченко, Т. В. (2023). Переживання особистісного благополуччя в умовах воєнного стану. Науковий вісник Сіверщини, 2(11), 76–87. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6501>
6. Дворник, М. С., Карамушка, Л. М., & Кашлюк, Ю. В. (2025). Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. *Habitus*, 74, 218–224.
7. Карамушка, Л. М. (2024). До проблеми розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2(32), 41–58.
8. Карамушка, Л. М. (2024). Психічне здоров'я особистості під час війни: Як його зберегти та підтримати (методичні рекомендації). Інститут

- психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
<https://lib.iitta.gov.ua/741842/>
9. Кіреєва, З., та ін. (2020). Адаптованість до стресогенних чинників війни. Політична психологія, 1, 12–21.
 10. Клименко, І. С. (2023). Аналіз психологічних та медичних характеристик постраждалих внаслідок війни в Україні. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 34(73), 154–159.
 11. Коваленко, О. П. (2023). Психологія травми війни: Резильєнтність та посттравматичне зростання. Науковий світ.
 12. Кокур, О. М. (2025). Психологія життєстійкості та резильєнтності особистості (монографія). Талком. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>
 13. Коробка, І. (2026). Толерантність до невизначеності як ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді (монографія). Талком. <https://ispp.org.ua/2026/03/16/tolerantnist-do-nevyznachenosti-yak-resurs-pidtrymannya-subyektivnogo-blagopoluchchya-molodi/>
 14. Коструба, Н., & Поліщук, З. (2022). Психологічне благополуччя студентів під час війни. Psychological Prospects Journal, 40, 51–61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
 15. Максименко, С. Д. (2006). Загальна психологія. Центр учбової літератури.
 16. Машак, С. О. (2022). Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Психологічний часопис, 2, 28–35
 17. Мельник, О. В., & Лухомська, С. О. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Прикладна психологія та соціальна робота, 14(1), 233–247.
 18. Мельник, Ю. І. (2023). Вплив бойового стресу на ціннісно-смыслову сферу військовослужбовців. Психологія і суспільство, 4(94), 88–101.
 19. Музичко, Л. М. (2023). Резильєнтність та посттравматичне зростання як феномени подолання стресу війни. Психологічний часопис, 9(3), 25–37. <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/129>

- 20.Папуша, І. (2019). *Modus vivendi: Тренінг розвитку особистості*. Читиво.
- 21.Петренко, В. С. (2024). Емоційна регуляція та копінг-стратегії в умовах хронічного стресу. *Український психологічний журнал*, 2(18), 45–62.
- 22.Ратенко, Д. О. (2023). Творча активність молоді як чинник психологічного благополуччя під час війни [Кваліфікаційна робота]. Кривий Ріг.
- 23.Романчук, О. І. (2023). Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах. Свічадо. <https://health.ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psychologichna-stijkist-u-chasy-vijny/>
- 24.Титаренко, Т. М. (2022). Екзистенційні виклики та пошук сенсу в ситуації війни. *Наукові записки Інституту психології імені Г. Костюка*, 75, 5–19.
- 25.Титаренко, Т. М. (2024). *Моє майбутнє залежить від мене: Практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах (монографія)*. Імекс-ЛТД. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf>
- 26.Царенко, Л. Г. (2023). Особливості адаптації в ситуації війни. *Науковий простір*, 221–226.
- 27.Цегельник, Д., & Друк, О. (2024). Соціально-психологічна адаптація ВПО та її вплив на благополуччя. Тернопіль.
- 28.Шевчук, І. М. (2022). Соціальна згуртованість та конфлікти у воєнний час. Львів.
- 29.Яворська, Л. М., & Філоненко, Г. С. (2014). Психологічне благополуччя як основа гармонізації особистості. *Збірник наукових праць*, 19, 218–224.
- 30.Яковенко, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як особистісний феномен. У *Особистість у просторі проблем XXI століття* (с. 96–100). Київ.
- 31.Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.

32. Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Aldine.
https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf
33. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
34. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
35. Isralowitz, R. (2024). Subjective well-being of Ukrainian internally displaced persons and locals. *Social Forces*, 102(3), 1157–1182.
<https://doi.org/10.1093/sf/soad124>
36. Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. Free Press.
37. Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
38. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
39. Newman, B. M., & Newman, P. R. (2018). Development through life. Cengage Learning.
40. Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). Experience human development. McGraw-Hill.
41. Rachmad, Y. E. (2022). Psychological adaptation theory. OSF Preprints.
42. Ruban Litvinova. (2025, February 17). Pilotne doslidzhennya rivnya dobrobutu ukrayinciv pid chas viyny (KIIS).
<https://rubanlitvinova.com/2025/02/17/pilotne-doslidzhennya-rivnya-dobrobutu-ukrayinciv-pid-chas-vijny/>
43. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
44. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.

45. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
46. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
47. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
48. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
<https://esterlianawati.files.wordpress.com/2018/09/flourish-martin-seligman.pdf>
49. Solà-Sales, M., et al. (2021). Social support increases resilience. *Psicothema*, 33(4), 580–588.
50. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
51. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
52. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала загальної самооефективності (GSE)

(Р. Шварцер, М. Єрусалем; адаптація українською мовою І. Галецької)

Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник. Львів : ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2015. С. 210–212.

Галецька І. І. Самооефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. 2003. Вип. 5. С. 433–442.

Інструкція

Прочитайте твердження та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашій поведінці.

Оцінка	Значення
1	ніколи
2	іноколи
3	переважно так
4	завжди

Опитувальник

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я завжди можу розв'язати складну проблему, якщо достатньо постараюся	☐	☐	☐	☐
2	Якщо хтось чинить мені опір, я знайду спосіб досягти свого	☐	☐	☐	☐
3	Мені легко дотримуватися своїх намірів	☐	☐	☐	☐
4	Я впораюся в несподіваних ситуаціях	☐	☐	☐	☐
5	Я можу впоратися з неочікуваними ситуаціями	☐	☐	☐	☐
6	Я здатний(а) вирішити більшість проблем	☐	☐	☐	☐

7	Я зберігаю спокій перед труднощами	☐	☐	☐	☐
8	Я знаходжу кілька рішень проблеми	☐	☐	☐	☐
9	У складній ситуації я знаю, що робити	☐	☐	☐	☐
10	Я завжди можу впоратися з труднощами	☐	☐	☐	☐

Обробка результатів

Сума балів: 10–40

Інтерпретація

- до 24 – низький рівень
- 25–32 – середній
- 33+ – високий

ДОДАТОК Б

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)

Інструкція

Оцініть, як Ви почуваєтесь зараз.

Оцінка	Значення
1	ні
2	скоріше ні
3	скоріше так
4	так

Опитувальник (стан тривожності)

Інструкція (ситуативна тривожність)

Прочитайте кожне твердження та визначте, як Ви почуваєтесь у даний момент.

Оцінка	Значення
1	ні, це не так
2	скоріше ні
3	скоріше так
4	так

Ситуативна тривожність (стан)

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я спокійний(а)	☐	☐	☐	☐
2	Мені нічого не загрожує	☐	☐	☐	☐
3	Я відчуваю напруження	☐	☐	☐	☐
4	Я шкодую про щось	☐	☐	☐	☐
5	Я почуваюся вільно	☐	☐	☐	☐
6	Я засмучений(а)	☐	☐	☐	☐
7	Мене турбують можливі невдачі	☐	☐	☐	☐

8	Я відчуваю себе відпочилим(ою)	☐	☐	☐	☐
9	Я стривожений(а)	☐	☐	☐	☐
10	Я відчуваю внутрішній комфорт	☐	☐	☐	☐
11	Я впевнений(а) у собі	☐	☐	☐	☐
12	Я нервуюсь	☐	☐	☐	☐
13	Я не знаходжу собі місця	☐	☐	☐	☐
14	Я напружений(а)	☐	☐	☐	☐
15	Я розслаблений(а)	☐	☐	☐	☐
16	Я задоволений(а)	☐	☐	☐	☐
17	Я стурбований(а)	☐	☐	☐	☐
18	Я дуже схвилюваний(а)	☐	☐	☐	☐
19	Я радісний(а)	☐	☐	☐	☐
20	Мені приємно	☐	☐	☐	☐

Інструкція (частина 2 – особистісна тривожність)

Прочитайте твердження та визначте, як Ви зазвичай себе відчуваєте.

Оцінка	Значення
1	майже ніколи
2	іноді
3	часто
4	майже завжди

Особистісна тривожність (риса)

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я відчуваю задоволення	☐	☐	☐	☐
2	Я швидко втомлююся	☐	☐	☐	☐
3	Я легко можу заплакати	☐	☐	☐	☐

4	Я хотів(ла) б бути таким(ою) ж щасливим(ою), як інші	☐	☐	☐	☐
5	Я часто програю через нерішучість	☐	☐	☐	☐
6	Я почуваюся бадьорим(ою)	☐	☐	☐	☐
7	Я спокійний(а)	☐	☐	☐	☐
8	Труднощі мене дуже турбують	☐	☐	☐	☐
9	Я надто хвилююся через дрібниці	☐	☐	☐	☐
10	Я щасливий(а)	☐	☐	☐	☐
11	Я все сприймаю близько до серця	☐	☐	☐	☐
12	Мені бракує впевненості	☐	☐	☐	☐
13	Я відчуваю себе в безпеці	☐	☐	☐	☐
14	Я намагаюся уникати труднощів	☐	☐	☐	☐
15	Я іноді відчуваю пригніченість	☐	☐	☐	☐
16	Я задоволений(а)	☐	☐	☐	☐
17	Дрібниці відволікають і хвилюють мене	☐	☐	☐	☐
18	Я переживаю невдачі дуже довго	☐	☐	☐	☐
19	Я врівноважена людина	☐	☐	☐	☐
20	Я відчуваю сильне занепокоєння, коли думаю про свої справи	☐	☐	☐	☐

Обробка результатів

Сума балів за кожною шкалою: 20–80

Окремо визначаються:

ситуативна тривожність

особистісна тривожність

Інтерпретація

- до 30 балів – низький рівень
- 31–45 – середній
- 46 і більше – високий рівень

ДОДАТОК В

Індекс благополуччя WHO-5

Інструкція

Оцініть, як часто за останні 2 тижні Ви відчували:

Оцінка	Значення
0	ніколи
1	рідко
2	іноді
3	часто
4	дуже часто
5	постійно

Опитувальник

№	Твердження	0	1	2	3	4	5
1	Я відчував(ла) себе бадьорим і активним	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Моє життя було наповнене змістом	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я почував(ла)ся спокійно	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Я прокидався(лася) відпочилим(ою)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я відчував(ла) радість від життя	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Обробка результатів

Сума: 0–25

Інтерпретація

- до 13 – низький рівень
- 14–18 – середній
- 19+ – високий

ДОДАТОК Г

Індивідуальні результати респондентів (n = 70)

№	Самоефективність (GSE)	Тривожність (STAI)	Благополуччя (WHO-5)
1	31	34	19
2	32	36	18
3	24	44	12
4	28	47	13
5	28	35	21
6	31	43	7
7	25	50	18
8	38	35	21
9	24	46	13
10	29	47	15
11	26	35	19
12	33	36	21
13	37	36	23
14	33	43	11
15	37	37	17
16	23	40	13
17	24	48	11
18	33	32	19
19	21	37	14
20	24	38	14
21	19	57	10
22	32	36	16
23	27	44	13
24	25	39	20

25	22	42	7
26	30	43	13
27	33	43	14
28	27	29	15
29	24	52	10
30	17	54	8
31	18	57	10
32	33	48	17
33	28	49	14
34	30	35	19
35	37	36	19
36	30	38	14
37	28	44	14
38	35	31	20
39	24	44	15
40	26	36	17
41	26	50	15
42	35	34	18
43	29	48	13
44	27	31	15
45	39	33	16
46	33	44	17
47	23	50	9
48	32	53	15
49	24	54	12
50	36	42	19
51	35	37	15
52	39	35	18
53	22	44	16

54	32	48	16
55	28	47	19
56	27	51	13
57	25	39	12
58	27	42	16
59	24	46	19
60	21	56	11
61	20	51	10
62	27	41	12
63	30	40	15
64	20	35	12
65	32	36	16
66	39	30	18
67	39	37	20
68	25	42	13
69	29	33	12
70	21	41	13