

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**  
**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ**  
**ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:**  
**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ**  
**ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 «Психологія»  
**Назара ЦАПРИКИ**

**Науковий керівник**  
доктор пед. наук, професор,  
професор кафедри загальної  
та соціальної психології  
**Галина ЛЯЛЮК**

**Рецензент**  
доктор психол. наук, доцент,  
професор кафедри практичної  
психології  
**Євген КАРПЕНКО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«   » \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_\_

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

## Анотація

***Цаприки Назара. Кваліфікаційна робота. Взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану.***

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану. Проаналізовано наукові джерела з проблематики тривожності особистості. Охарактеризовано особливості копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану. Емпірично досліджено взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану. Встановлено, що підвищення рівня тривожності супроводжується зміщенням копінг-стратегіального профілю особистості від активного, проблемно-орієнтованого подолання до більш пасивних, емоційно-захисних форм реагування (емоційна фіксація, уникнення, відволікання), а також зниженням використання соціальної підтримки як ресурсу адаптації. Розроблено практичні рекомендації та підібрано психологічні вправи і техніки для зниження тривожності й формування адаптивних копінг-стратегій особистості.

*Ключові слова: тривожність, соціальна тривожність, стрес, копінг-стратегії, особистість, умови воєнного стану.*

## Abstract

***Nazara Tsapryka. Qualification work. The relationship between anxiety and coping strategies of the individual in conditions of martial law.***

The qualification work is devoted to the study of the relationship between anxiety and coping strategies of the individual in conditions of martial law. Scientific sources on the issue of personal anxiety are analyzed. The features of personal coping strategies in conditions of martial law are characterized. The relationship between anxiety and coping strategies of the individual in conditions of martial law is empirically studied. It was established that an increase in the level of anxiety is accompanied by a shift in the coping-strategic profile of the individual from active, problem-oriented coping to more passive, emotionally protective forms of response (emotional fixation, avoidance, distraction), as well as a decrease in the use of social support as a resource for adaptation. Practical recommendations have been developed and psychological exercises and techniques have been selected to reduce anxiety and form adaptive coping strategies of the individual.

*Keywords: anxiety, social anxiety, stress, coping strategies, personality, martial law conditions.*

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 4  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ<br>ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ<br>ВОЄННОГО СТАНУ |    |
| 1.1. Аналіз наукових підходів до проблеми тривожності особистості...7   |    |
| 1.2. Особливості копінг-стратегій особистості в умовах воєнного<br>стану.....   | 12 |
| Висновки до першого розділу.....  | 16 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ<br>ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ<br>ВОЄННОГО СТАНУ         |    |
| 2.1. Опис методів та вибірки дослідження.....   | 18 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження.....  | 27 |
| 2.3. Рекомендації спрямовані на зниження рівня тривожності та розвиток<br>адаптивних копінг-стратегій особистості .....         | 40 |
| Висновки до другого розділу.....  | 42 |
| ВИСНОВКИ.....   | 44 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 47 |
| ДОДАТКИ.....  | 52 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема тривожності та вибору особистістю ефективних копінг-стратегій в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності в сучасному українському суспільстві. Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі соціально-психологічні трансформації, які супроводжуються постійним впливом стресогенних чинників: загрозою життю та безпеці, вимушеним переміщенням, інформаційним перенавантаженням, невизначеністю майбутнього, економічною нестабільністю, втратою близьких людей і звичних соціальних зв'язків. Тривале перебування особистості в умовах небезпеки та хронічного стресу зумовлює підвищення рівня тривожності, що негативно впливає на емоційний стан та загальний рівень психологічного благополуччя людини. У таких умовах особливого значення набуває вивчення копінг-стратегій як механізмів подолання стресу та адаптації до кризових життєвих обставин.

Актуальність дослідження посилюється тим, що воєнний стан створює умови хронічного психоемоційного напруження, у яких людина змушена постійно мобілізувати внутрішні ресурси для підтримання психологічної рівноваги. Особливо вразливими до впливу стресогенних факторів є молодь, студенти, ВПО, військовослужбовці та цивільне населення, яке проживає в умовах постійної небезпеки.

Проблема тривожності вже тривалий час перебуває у центрі уваги дослідників, що зумовлює активне здійснення теоретичних і прикладних досліджень у цій галузі. Вагомий внесок у вивчення феномену тривожності зробили зарубіжні дослідники, зокрема А. Адлер, Ч. Спілберг, К. Ясперс, З. Фрейд та інші. Серед українських дослідників, які досліджують зазначену проблему, варто виокремити праці О. Волошок, І. Галяна, Н. Гаркавенко, А. Дзюбак, С. Доскач, Л. Наугольник, О. Халік, О. Чабана та інших. Сучасні психологічні дослідження засвідчують, що рівень тривожності безпосередньо пов'язаний із характером копінг-поведінки особистості. Високий

рівень тривожності часто супроводжується використанням неадаптивних стратегій подолання стресу, тоді як адаптивні копінг-стратегії сприяють розвитку стресостійкості, емоційної саморегуляції.

Українські науковці наголошують, що в умовах воєнного стану проблема взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій є однією з ключових у сфері психологічного здоров'я населення. Встановлено, що тривожність виступає важливим предиктором вибору способів подолання стресових ситуацій, а ефективність копінг-поведінки значною мірою визначає рівень адаптації особистості до кризових умов життя. Це зумовлює необхідність глибшого аналізу психологічних механізмів адаптації особистості до умов війни та пошуку шляхів оптимізації копінг-поведінки.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування й емпіричне вивчення взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану.

**Об'єкт дослідження** – тривожність особистості як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики тривожності особистості.
2. Охарактеризувати особливості копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану.
4. Розробити практичні рекомендації та підібрати психологічні вправи і техніки для зниження тривожності й формування адаптивних копінг-стратегій особистості.

**Гіпотеза дослідження:** ймовірно, що підвищення рівня тривожності особистості в умовах воєнного стану супроводжується зміщенням копінг-

стратегіального профілю особистості від активного, проблемно-орієнтованого подолання до більш пасивних, емоційно-захисних форм реагування (емоційна фіксація, уникнення, відволікання), а також зниженням використання соціальної підтримки як ресурсу адаптації.

**Методи дослідження.** теоретичні - аналіз, синтез, класифікація та узагальнення; емпіричні - методика оцінки рівня тривожності Спілбергера [2]; методика «Шкала тривоги» А. Бека [2]; методика «Шкала соціальної тривожності» (LSAS) [2]; методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора [2]; методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) (С. Нормана, Ф. Ендлера, А. Джеймса та І. Паркера) [15]; статистичні методи: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз Пірсона.

**Вибірка дослідження:** у дослідженні прийняли участь 60 респондентів віком від 20 до 40 років, серед яких 41 жінка та 19 чоловіків, мешканці Одеської, Харківської, Сумської та Херсонської областей України.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій особистості в кризових умовах життєдіяльності. Крім того, результати дослідження можуть стати підґрунтям для подальшого розвитку теорії копінгу в контексті кризових й травматичних подій, що є особливо важливим для сучасної української психологічної науки.

**Практичне значення дослідження.** Результати дослідження можуть бути використані при розробці ефективних програм психологічної підтримки населення в умовах війни, зниження рівня тривожності й формування конструктивних способів подолання стресу. Розроблені нами рекомендації та підібрані вправи можуть бути використані практичними психологами і сприятимуть збереженню психічного здоров'я населення та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості в кризових умовах життя.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1 Аналіз наукових підходів до проблеми тривожності особистості

Дослідження феномену тривожності посідає важливе місце як у теоретичній, так і в практичній психології. Варто зазначити, що питання тривожності є предметом зацікавлення не тільки психологів, але й фахівців у сферах психіатрії, фізіології, біохімії, соціології та філософії.

Для ґрунтовного дослідження зазначеного явища необхідно розмежувати поняття «тривога» й «тривожність». У психології тривога і тривожність переважно розглядається у взаємозв'язку зі стресом.

Поняття стресу трактується вченими у кількох значеннях:

1. Як сильний несприятливий вплив, що негативно позначається на організмі людини;
2. Як інтенсивні позитивні та негативні реакції організму на певні подразники;
3. Як сукупність психічних й фізичних реакцій організму, що виникають під впливом надмірно сильних факторів та активізують адаптаційні можливості людини;
4. Як загальна характеристика психофізіологічних реакцій організму у відповідь на різноманітні впливи зовнішнього середовища [23].

Американський психолог Дж. Тейлор розглядав тривогу не лише як емоційний стан, а насамперед як відносно стійку особистісну характеристику, що здатна спонукати людину до певної активності. Науковець наголошував, що тривога проявляється як на когнітивному рівні, через думки та переживання, так і на соматичному – через фізіологічні реакції організму [42].

Інший підхід до розуміння тривоги запропонував К. Ясперс. На його думку, існує так звана «вільно плаваюча тривога», яка не має чіткого зв'язку з

конкретним об'єктом або ситуацією. На відміну від тривоги, страх завжди має визначене джерело та спрямований на певний об'єкт чи ситуацію, що сприймаються людиною як загроза [44]. У науковій літературі поняття «тривожність» нерідко використовується як близьке або навіть синонімічне до поняття «страх», однак між ними існують суттєві психологічні відмінності.

Термін «тривожність» зазвичай використовують для позначення емоційного стану, який супроводжується неприємними переживаннями, зокрема негативними думками, почуттям неспокою та внутрішньої напруги, а з фізіологічного погляду -- підвищеною активністю нервової системи [16]. Тривожність також розглядають як індивідуальну схильність людини до переживання тривоги, тобто виникнення негативних емоцій, пов'язаних із очікуванням реально існуючої або уявної загрози [10].

У філософському аспекті тривожність трактується як страх особистості втратити власну самобутність. У стані тривоги людина може частково або повністю втрачати здатність усвідомлювати власну ідентичність і цілісність «Я» [20]. Чим інтенсивніше переживається тривога, тим складніше особистості адекватно оцінювати навколишню ситуацію. Тривожність має абстрактний характер, оскільки пов'язана з усвідомленням потенційних загроз життю та безпеці. Унаслідок надмірного рівня тривожності людина починає сприймати власне «Я» у взаємозв'язку з різними об'єктами зовнішнього світу, втрачаючи чітке розмежування між особистісним та об'єктним [18].

Проблематика тривожності вперше була ґрунтовно досліджена у працях засновника психоаналізу З. Фройд, який уперше детально описав стан тривоги та занепокоєння. Він визначав цей стан як емоційне переживання, що включає почуття очікування, невизначеності та безнадії. На думку З. Фрейда, важливу роль у формуванні тривожності відіграє ранній дитячий досвід [39]. Учений виокремлював три основні типи тривожності: реальну тривожність, що виникає як реакція на зовнішню небезпеку; невротичну тривожність, пов'язану з внутрішніми конфліктами; та моральну тривожність, яка з'являється внаслідок порушення людиною власних моральних норм і принципів [39].

З. Фройд також наголошував, що тривожність і занепокоєння є важливими компонентами психічного стану особистості, позаяк вони досить суттєво впливають на загальний емоційний фон людини, її поведінку й психологічне самопочуття [39].

А. Адлер розглядав тривожність як рису характеру, яка супроводжує людину протягом всього життя -- від дитячих років до старості. Науковець вважав, що джерелом тривожності є почуття неповноцінності, яке формується ще в ранньому дитинстві під впливом фізичних, соціальних або психологічних чинників. Саме це переживання спонукає особистість до компенсації, тобто до прагнення досягти успіху, самоствердитися та подолати власні недоліки. Проте у випадку, коли людина не здатна ефективно впоратися з внутрішнім відчуттям неповноцінності, виникає стан тривожності [28].

Особливу увагу А. Адлер приділяв ролі соціального середовища у формуванні тривожності. Учений наголошував, що соціальна ізоляція, дефіцит почуття приналежності та недостатній рівень співпраці з іншими людьми можуть суттєво посилювати тривожні переживання. На його думку, гармонійний розвиток особистості безпосередньо пов'язаний із відчуттям власної соціальної значущості, корисності та можливістю робити внесок у життя спільноти. Водночас страх і тривожність можуть бути прихованими та здатні негативно впливати на різні сфери життєдіяльності людини, ускладнюючи її самореалізацію та порушуючи внутрішню рівновагу [28].

С. Томчук та М. Томчук у своїй монографії зазначали, що тривожність поділяється на дві основні форми: приховану та відкриту. Прихована тривожність різною мірою не усвідомлюється людиною і виявляється або через надмірний спокій, або опосередковано — через специфічні форми поведінки. Відкрита ж тривожність усвідомлюється особистістю та проявляється у діяльності й поведінці у вигляді стану тривоги [31, с. 17].

До прихованих проявів тривожності науковці відносять агресивність, надмірну потребу в підтримці, апатичність, недостатньо виважене мовлення та

інші поведінкові реакції. Водночас характер проявів тривоги значною мірою залежить від конкретної ситуації та життєвого контексту [31].

Сьогодні існують різні погляди на роль тривожності у житті людини. Найчастіше дослідники акцентують увагу на двох ключових аспектах: по-перше, тривога бере активну участь у формуванні особистості, а по-друге — суттєво впливає на поведінку людини [5]. Тривожність розглядають як складну систему психічних процесів, що формується під впливом біологічних і соціальних чинників. Вона визначає особливості взаємодії людини із оточенням, її здатність ефективно виконувати різні завдання й будувати міжособистісні стосунки [12].

Тривожність пронизує всі сфери життєдіяльності особистості, впливаючи на якість, швидкість і результативність діяльності. Вона може виконувати як мобілізаційну функцію, спонукаючи людину до активності, так і сигнальну, попереджаючи про можливу небезпеку. Крім того, тривога допомагає прогнозувати негативні події та уникати потенційних загроз. Таким чином, тривожність є складним психічним феноменом, який має як позитивні, так і негативні наслідки для розвитку особистості, її мотивації, поведінки та сприйняття навколишнього світу [15].

Науковці також наголошують на необхідності розглядати тривожність як динамічний стан, що змінюється залежно від обставин, а також як стійку особистісну характеристику. Ч. Спілбергер чітко розмежував поняття ситуативної тривоги й особистісної тривожності. Ситуативна тривога, на його думку, є тимчасовою реакцією на загрозу, тоді як особистісна тривожність відображає стійку схильність людини до переживання занепокоєння. Учений визначав тривожність як стан, який характеризується суб'єктивними переживаннями напруження й активацією захисних реакцій організму [26, с. 73–78]. Особи із високим рівнем тривожності є більш чутливими до потенційних небезпек і частіше переживають негативні емоційні стани. Постійне перебування у стресових ситуаціях сприяє формуванню індивідуальних способів психологічного захисту від тривоги [10].

Помірний рівень занепокоєння можна розглядати як своєрідний сигнал небезпеки, що попереджає людину про можливі загрози та мобілізує її до активних дій [37]. Науковці вважають, що тривога виконує адаптивну функцію, оскільки допомагає передбачати потенційні труднощі та завчасно пристосовуватися до змін навколишнього середовища.

Водночас надмірна тривожність, зокрема стан паніки, може суттєво порушувати процеси мислення та поведінкові реакції людини. У ситуаціях інтенсивного хвилювання особистість часто втрачає здатність об'єктивно оцінювати обставини, приймати виважені рішення та ефективно функціонувати у повсякденному житті. Надмірний рівень тривоги негативно впливає на емоційний стан, когнітивні процеси та загальну результативність діяльності людини [4].

Деякі люди перебувають у стані постійного занепокоєння незалежно від зовнішніх обставин, тоді як інші переживають тривогу лише в окремих ситуаціях або у зв'язку з певними подіями чи об'єктами. Тривожність є складним психічним станом, що може виникати внаслідок очікування небезпеки, неприємностей, раптових змін або перешкод у досягненні бажаного. У стані тривоги людина зазвичай переживає хвилювання, страх, внутрішній дискомфорт і неспокій [17].

Наукові дослідження свідчать про те, що тривожність може виступати як самостійною психологічною проблемою, так і симптомом інших психічних порушень, зокрема депресивних станів або емоційної нестабільності. Таким чином, тривожність здатна бути одночасно і причиною, і наслідком інших проблем психічного здоров'я [6].

Отже, тривожність є складним психологічним феноменом, який охоплює різні аспекти психічного життя людини й привертає увагу дослідників багатьох наукових галузей. Вона може мати різноманітні форми прояву, виникати під впливом різних причин і формуватися внаслідок взаємодії соціальних, біологічних, психологічних чинників.

## 1.2 Особливості копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану

Проблема копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану в Україні є однією із найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки повномасштабна війна суттєво трансформувала психоемоційний стан населення, способи адаптації до стресу й механізми психологічного самозбереження. Зарубіжні та українські дослідження демонструють, що тривалий вплив воєнних подій, невизначеність майбутнього, загроза життю, вимушене переселення, втрата близьких та соціальна нестабільність призводять до значного зростання рівня тривожності, емоційного виснаження, потреби у формуванні ефективних копінг-стратегій [3; 8; 11; 42].

У зарубіжній психології поняття копінгу традиційно розглядається в межах транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якої копінг-стратегії визначаються як когнітивні, емоційно-поведінкові зусилля особистості, що спрямовані на подолання стресових ситуацій [16].

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють адаптивним та дезадаптивним формам копінгу в умовах воєнних конфліктів. Емпіричні дослідження, присвячені наслідкам війни в Україні, свідчать, що найбільш ефективними в кризових умовах є проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, соціальна підтримка, смислотворення та резильєнтність [38; 40]. Так, у дослідженнях встановлено, що українці в умовах війни найчастіше використовують активне подолання труднощів, пошук соціальної підтримки, волонтерську діяльність та когнітивне переосмислення ситуації. Рівень психологічної стійкості прямо пов'язаний зі здатністю особистості застосовувати конструктивні копінг-стратегії та підтримувати відчуття контролю над життєвими обставинами [24; 32].

Важливим напрямом досліджень є вивчення копінгу серед ВПО та біженців. У систематичному огляді, присвяченому українським біженцям та ВПО, було встановлено, що ключовими захисними чинниками виступають соціальна підтримка, збереження сімейних зв'язків, психологічна гнучкість та

підтримка культурної ідентичності. Водночас серед ризиків дослідники виокремлюють соціальну ізоляцію, тривалу невизначеність і хронічний стрес. Зарубіжні автори також підкреслюють, що тривалий воєнний стрес сприяє виснаженню адаптаційних ресурсів особистості, тому навіть ефективні копінг-стратегії з часом можуть втрачати свою продуктивність без належної психологічної підтримки [44].

Окремий пласт зарубіжних досліджень стосується феномену резильєнтності як основи ефективного копінгу. У сучасних працях наголошується, що резильєнтність формується не лише через індивідуальні психологічні ресурси, але й через колективні практики підтримки, взаємодопомоги та включення в соціально значущу діяльність. В умовах української війни такими формами колективного копінгу стали волонтерство й громадянська активність, релігійна підтримка та участь у спільнотах взаємодопомоги [21].

Українські дослідники активно вивчають специфіку копінг-поведінки населення в умовах воєнного стану, підкреслюючи взаємозв'язок між рівнем тривожності, психологічною стійкістю й вибором стратегій подолання стресу. У роботах українських психологів встановлено, що в умовах війни домінують емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, однак їхня ефективність залежить від віку, статі, соціального статусу та рівня травматизації особистості [8; 22]. Дослідження молоді в умовах воєнного стану показало, що високий рівень тривожності пов'язаний із переважанням стратегій уникнення та емоційного реагування, тоді як більш адаптивними виявляються проблемно-орієнтовані стратегії й активний пошук підтримки [26].

Особливу увагу українські дослідники приділяють копінг-стратегіям військовослужбовців і цивільного населення в умовах бойових дій. У працях, присвяченим психологічним особливостям копінг-поведінки військових та цивільних, встановлено, що військовослужбовці частіше використовують стратегії самоконтролю, прийняття відповідальності та планування, тоді як

цивільне населення більшою мірою схильне до емоційного реагування та уникнення [14].

Сучасні українські дослідження також засвідчують зростання інтересу до духовно-релігійних форм копінгу. Зокрема, Л. Смольська доводить, що релігія, ритуали та духовні практики виконують функцію психологічної стабілізації, допомагають знижувати рівень тривожності й формувати відчуття сенсу в умовах війни. Духовний копінг часто поєднується із соціальною підтримкою та колективною ідентичністю, що особливо важливо в умовах тривалого стресу [23].

Водночас результати українських досліджень свідчать про поширення дезадаптивних копінг-стратегій серед окремих груп населення. До них належать психологічне уникнення, емоційне відсторонення, заперечення проблеми, агресивні реакції та емоційне виснаження. Особливо вразливими є молодь, ВПО, люди з досвідом втрати близьких та особи, які тривалий час перебувають у зоні бойових дій. Т. Титаренко наголошує, що тривалий вплив хронічного стресу може призводити до формування дезадаптивних моделей поведінки, зниження життєстійкості та розвитку психосоматичних порушень [30].

Сьогодні проблема взаємозв'язку тривожності й копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану посідає одне із провідних місць у сучасних дослідженнях українських психологів. Повномасштабна війна в Україні зумовила різке зростання психоемоційного напруження, невизначеності, хронічного стресу та переживання загрози життю, що актуалізувало потребу у вивченні психологічних механізмів адаптації особистості. Українські науковці акцентують увагу на тому, що тривожність у воєнний період набуває не лише ситуативного, але й пролонгованого характеру, впливаючи на емоційну стабільність, поведінкові реакції, міжособистісну взаємодію та здатність людини ефективно долати кризові обставини [17].

У сучасних українських психологічних дослідженнях простежується тенденція до аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності й вибором адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій. Так, у дослідженні І. Галяна, О.

Галян та М. Мицишин доведено, що високий рівень тривожності у молоді пов'язаний із переважанням емоційно-орієнтованих та унікальних копінг-стратегій [5]. Автори зазначають, що за умов постійної загрози безпеці молоді люди часто демонструють тенденцію до уникнення проблемної ситуації, емоційного реагування, підвищеної фрустрованості та психологічного виснаження. Водночас нижчий рівень тривожності корелює з використанням проблемно-орієнтованого копінгу, який передбачає активний пошук рішень, планування дій та контроль над власними емоційними реакціями. Дослідники підкреслюють, що саме проблемно-орієнтовані копінг-стратегії виступають важливим чинником психологічної стійкості особистості в часі війни [5].

Важливе місце у вітчизняних дослідженнях займає проблема психологічної стійкості й резильєнтності особистості. Вчені В. Бліхар, Н. Калька та Л. Кузьо доводять, що життєстійкість виступає одним із ключових чинників зниження тривожності й формування адаптивних копінг-стратегій [1]. Дослідники встановили, що особи із високим рівнем життєстійкості демонструють кращу здатність до емоційної саморегуляції, активного подолання труднощів й збереження психологічної рівноваги навіть у критичних умовах війни. Натомість низький рівень життєстійкості пов'язаний із підвищеною тривожністю, песимістичним сприйняттям майбутнього та використанням дезадаптивних копінг-стратегій [1].

Таким чином, тривожність в умовах воєнного стану є комплексним психологічним феноменом, який суттєво впливає на вибір копінг-стратегій особистості. Високий рівень тривожності найчастіше пов'язаний із використанням дезадаптивних копінг-стратегій – уникнення, емоційного реагування, соціальної ізоляції та психологічного виснаження. Натомість адаптивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтований копінг, соціальна підтримка, майндфулнес-практики, життєстійкість та духовні ресурси, сприяють зниженню тривожності та ефективній психологічній адаптації особистості до умов війни. Науковці наголошують на необхідності розроблення комплексних психокорекційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-

стратегій, психологічної стійкості й збереження психічного здоров'я населення в умовах війни.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз наукових праць засвідчив, що тривожність є складним психологічним феноменом, який охоплює різні аспекти психічного життя людини й привертає увагу дослідників багатьох наукових галузей. Термін «тривожність» зазвичай використовують для позначення емоційного стану, який супроводжується неприємними переживаннями, зокрема негативними думками, почуттям неспокою та внутрішньої напруги, а з фізіологічного погляду -- підвищеною активністю нервової системи. Тривожність також розглядають як індивідуальну схильність людини до переживання тривоги, тобто виникнення негативних емоцій, пов'язаних із очікуванням реально існуючої або уявної загрози. Тривожність пронизує всі сфери життєдіяльності особистості, впливаючи на якість, швидкість і результативність діяльності. Вона може виконувати як мобілізаційну функцію, спонукаючи людину до активності, так і сигнальну, попереджаючи про можливу небезпеку. Крім того, тривога допомагає прогнозувати негативні події та уникати потенційних загроз. Тривожність є складним психічним феноменом, який має як позитивні, так і негативні наслідки для розвитку особистості, її мотивації, поведінки та сприйняття навколишнього світу. Постійне перебування у стресових ситуаціях сприяє формуванню індивідуальних способів психологічного захисту від тривоги. Наукові дослідження демонструють, що тривалий вплив воєнних подій, невизначеність майбутнього, загроза життю, вимушене переселення, втрата близьких та соціальна нестабільність призводять до значного зростання рівня тривожності, емоційного виснаження, потреби у формуванні ефективних копінг-стратегій. Тривожність в умовах воєнного стану виступає складним психологічним явищем, яке істотно визначає особливості вибору особистістю копінг-стратегій.

Більшість дослідників копінг-стратегії визначають як когнітивні, емоційно-поведінкові зусилля особистості, що спрямовані на подолання стресових ситуацій. Підвищений рівень тривожності переважно супроводжується використанням неадаптивних способів подолання стресу, зокрема уникненням, надмірним емоційним реагуванням, соціальним відстороненням і психологічним виснаженням. Водночас застосування адаптивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтоване подолання труднощів, соціальна підтримка, практики усвідомленості, розвиток життєстійкості й опора на духовні ресурси, позитивно впливає на зниження рівня тривожності, забезпечує більш успішну психологічну адаптацію людини до реалій війни. Дослідники наголошують на необхідності розроблення комплексних психокорекційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, психологічної стійкості й збереження психічного здоров'я населення в умовах війни.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1 Опис методів та вибірки дослідження

Нами було проведено емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану. Ми припустили, що підвищення рівня тривожності особистості в умовах воєнного стану супроводжується зміщенням копінг-стратегіального профілю особистості від активного, проблемно-орієнтованого подолання до більш пасивних, емоційно-захисних форм реагування (емоційна фіксація, уникнення, відволікання), а також зниженням використання соціальної підтримки як ресурсу адаптації.

Для емпіричного дослідження нами було підібрано наступний психодіагностичний інструментарій:

- методика оцінки рівня тривожності Спілбергера [2];
- методика «Шкала тривоги Бека» [2];
- методика «Шкала соціальної тривожності» (LSAS) [2];
- методика «Шкала тривожності Тейлора» [15];
- методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) (С. Нормана, Ф. Ендлера, А. Джеймса та І. Паркера) [15].

Методика оцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера (STAI) є однією із найбільш поширених і науково валідизованих психодіагностичних методик для визначення особливостей тривожності особистості. Вона була розроблена з метою диференціації ситуативної (реактивної) тривожності та особистісної тривожності, що дозволяє комплексно оцінити як актуальний емоційний стан людини, так і її стійку схильність до переживання тривоги. Методика широко використовується у психологічних, клінічних, педагогічних та соціально-

психологічних дослідженнях завдяки високим показникам надійності, валідності та простоті застосування.

Опитувальник складається із 40 тверджень, які поділяються на дві окремі шкали. Перша шкала спрямована на визначення рівня ситуативної тривожності та відображає емоційний стан респондента в конкретний момент часу, тобто ступінь напруження й занепокоєння, що виникає під впливом певних життєвих обставин. Друга шкала вимірює особистісну тривожність як відносно стійку індивідуально-психологічну характеристику, яка проявляється у схильності людини сприймати ситуації як загрозливі й реагувати на них підвищеним рівнем емоційного напруження. Кожне твердження оцінюється за 4 б. шкалою, а результати сумуються окремо за кожною шкалою [2].

Доцільність використання методики (STAI) у дослідженні взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану обумовлюється низкою чинників. Насамперед, ситуація війни характеризується високим рівнем невизначеності, постійною загрозою безпеці, емоційним перенапруженням, інформаційним тиском та переживанням втрат, що закономірно підвищує рівень тривожності населення. У таких умовах особливо важливо розмежувати тимчасові емоційні реакції людини на стресові події та її стійкі особистісні особливості, що можуть впливати на вибір поведінкових стратегій подолання труднощів. Саме методика Спілбергера дозволяє здійснити таке розмежування та визначити, якою мірою копінг-поведінка залежить від ситуативного емоційного стану або від стабільної тривожної налаштованості особистості.

Крім того, використання цієї методики є доцільним у зв'язку із тим, що тривожність безпосередньо впливає на ефективність адаптації людини до екстремальних умов. Особи із високим рівнем ситуативної тривожності можуть частіше використовувати емоційно-орієнтовані або унікальні копінг-стратегії, тоді як помірний рівень тривожності здатний стимулювати мобілізацію ресурсів та застосування конструктивних способів подолання стресу. Водночас високий рівень особистісної тривожності нерідко супроводжується схильністю до

дезадаптивних форм реагування, зниженням психологічної стійкості та труднощами у регуляції емоційних станів. Отже, результати методики дають змогу встановити психологічні закономірності взаємозв'язку між рівнем тривожності та переважанням певних копінг-стратегій у поведінці особистості.

Важливою перевагою методики є також її універсальність й можливість застосування до різних вікових і соціальних груп населення, які зазнають впливу воєнного стресу. Простота проведення опитування та обробки результатів дозволяє використовувати методику як у наукових дослідженнях, так і в практичній діяльності психологів для своєчасного виявлення осіб із підвищеним рівнем тривожності та розробки програм психологічної підтримки й корекції.

Таким чином, методика Спілбергера є ефективним психодіагностичним інструментом для дослідження тривожності, оскільки забезпечує можливість комплексного аналізу емоційного стану особистості, виявлення індивідуальних особливостей реагування на стресові ситуації та встановлення взаємозв'язку між рівнем тривожності й вибором копінг-стратегій.

Методика А. Бека «Шкала тривоги» (BAI) є одним із найбільш відомих психодіагностичних інструментів для визначення рівня вираженості тривожних проявів у людини. Вона була розроблена з метою оцінки клінічних і субклінічних симптомів тривоги та широко використовується у психологічній, психотерапевтичній і психіатричній практиці, а також у наукових дослідженнях емоційних станів особистості. Методика базується на когнітивному підході до розуміння емоційних розладів, відповідно до якого тривога розглядається як результат специфічних когнітивних установок, негативних очікувань та особливостей інтерпретації людиною навколишньої дійсності [2].

Шкала тривоги Бека складається із 21 пункту, кожен із яких описує певний симптом або прояв тривоги. Респонденту пропонується оцінити, наскільки сильно його турбували зазначені симптоми протягом останнього тижня, включаючи день обстеження. Оцінювання здійснюється за 4 б. шкалою: від 0 балів – «зовсім не турбувало» до 3 балів – «дуже сильно турбувало» [2]. Твердження охоплюють як емоційні, так і соматичні прояви тривоги, зокрема

нервозність, страх втратити контроль, внутрішнє напруження, труднощі з розслабленням, прискорене серцебиття, тремтіння, відчуття задухи, запаморочення та інші фізіологічні реакції організму на стрес. Загальна сума балів дозволяє визначити рівень тривожності – низький, помірний або високий.

Особливістю методики є її спрямованість насамперед на виявлення інтенсивності фізіологічних і емоційних симптомів тривоги, що має особливу цінність у дослідженнях психологічного стану особистості в умовах тривалого стресу та психотравмувальних обставин. В умовах воєнного стану людина постійно перебуває у ситуації підвищеної небезпеки, невизначеності та емоційного перенапруження, що супроводжується не лише психологічними переживаннями, а й численними психосоматичними реакціями. Саме тому використання Шкали тривоги Бека є доцільним для оцінки глибини тривожних переживань та їхнього впливу на психоемоційне функціонування особистості.

У дослідженні взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій особистості методика Бека дозволяє визначити, наскільки виражені симптоми тривоги впливають на вибір людиною копінг-стратегій. Особи з високими показниками тривожності частіше можуть використовувати неадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникнення проблем, емоційне реагування, ізоляцію або пасивне очікування змін. Водночас нижчий рівень тривожності зазвичай пов'язаний із більш конструктивними формами копінгу, такими як пошук соціальної підтримки, планування дій та проблемно-орієнтоване подолання труднощів. Результати методики дають можливість простежити психологічні закономірності адаптації людини до екстремальних умов життєдіяльності.

Перевагами Шкали тривоги Бека є її компактність, простота проведення, високий рівень психометричної надійності та чутливість до змін психоемоційного стану. Отже, методика «Шкала тривоги Бека» є важливим інструментом дослідження тривожності особистості, який дозволяє комплексно оцінити інтенсивність емоційних і соматичних проявів тривоги, виявити особливості реагування людини на стресові чинники та встановити

взаємозв'язок між рівнем тривожності й копінг-стратегіями в умовах воєнного стану.

Методика Майкл Лібовіц «Шкала соціальної тривожності Лібовіца» (LSAS) [2] є одним із відомих психодіагностичних інструментів для оцінки рівня соціальної тривожності й вираженості соціофобічних проявів особистості. Методика була розроблена із метою виявлення страху й уникнення соціальних ситуацій, які передбачають міжособистісну взаємодію, публічну активність або оцінювання з боку інших людей. На сучасному етапі LSAS широко використовується у клінічній психології, психотерапії та наукових дослідженнях, пов'язаних із вивченням емоційних порушень, соціальної адаптації.

Методика містить перелік соціальних ситуацій, які можуть викликати у людини тривогу, напруження або дискомфорт. Учаснику дослідження пропонується оцінити кожен ситуацію за двома параметрами: рівнем страху чи тривоги та ступенем уникнення цієї ситуації. Серед запропонованих ситуацій – спілкування з незнайомими людьми, участь у групових обговореннях, виступ перед аудиторією, знайомство, телефонні розмови, відстоювання власної позиції, перебування в центрі уваги та інші види соціальної взаємодії. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою, що дозволяє визначити інтенсивність емоційних переживань і поведінкових реакцій особистості в соціальному середовищі. Підсумкові результати дають можливість встановити рівень соціальної тривожності – від незначного до вираженого.

Особливістю методики LSAS є її комплексний підхід до дослідження соціальної тривожності, оскільки вона дозволяє оцінити не лише суб'єктивне переживання страху, а й поведінкову тенденцію до уникнення соціальних контактів [2].

Доцільність використання LSAS у дослідженні взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану зумовлена специфікою сучасної соціальної ситуації. Воєнний стан супроводжується постійною емоційною напругою, невизначеністю, зміною соціальних ролей, порушенням

звичних комунікативних зв'язків та необхідністю адаптації до нових умов життя. У багатьох людей це може спричиняти посилення соціальної тривожності, труднощі у міжособистісній взаємодії, страх осуду, недовіру до оточення або уникнення соціальних контактів. Особливо це стосується осіб, які пережили психотравмувальні події, вимушене переселення, втрату близьких або тривалий стрес.

Застосування LSAS дозволяє виявити, якою мірою соціальна тривожність впливає на вибір копінг-стратегій особистості. Особи із високим рівнем соціальної тривожності частіше можуть використовувати неадаптивні форми подолання стресу. Водночас нижчий рівень соціальної тривожності зазвичай пов'язаний із більш конструктивними копінг-стратегіями. Отже, методика дає змогу встановити психологічні закономірності між особливостями соціального функціонування особистості й способами її адаптації до стресових ситуацій.

Важливою перевагою методики є її висока психометрична надійність, валідність та можливість застосування в роботі з різними категоріями населення. Відтак, методика «Шкала соціальної тривожності» (LSAS) є ефективним інструментом дослідження емоційних й поведінкових аспектів соціальної тривожності особистості. Її використання у вивченні взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій в умовах воєнного стану дозволяє комплексно оцінити особливості соціальної адаптації людини, виявити чинники психологічної вразливості й визначити напрями надання психологічної допомоги в кризових умовах.

Методика Дж. Тейлор «Шкала тривожності» [15] є однією з класичних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня особистісної тривожності людини. Вона була розроблена у межах досліджень емоційної напруженості та індивідуально-психологічних особливостей реагування на стресові ситуації. Методика широко застосовується у психологічній практиці та наукових дослідженнях для оцінки схильності особистості до переживання тривоги як стійкої риси характеру.

Шкала тривожності Тейлора базується на уявленні про тривожність як відносно стабільну особистісну характеристику, яка проявляється у підвищеній чутливості до загрозливих ситуацій, схильності до емоційного напруження, невпевненості, внутрішнього неспокою та очікування небезпеки. Методика дозволяє визначити рівень так званої «маніфестної тривожності», тобто тривожності, яка відкрито проявляється у поведінці, переживаннях та реакціях людини [15].

Опитувальник складається із низки тверджень, що стосуються особливостей емоційного стану, самопочуття та поведінки особистості. Респонденту необхідно дати відповідь «так» або «ні» залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає його переживанням чи особистісним особливостям. Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування відповідей, які відповідають проявам тривожності. Отримані показники дозволяють визначити низький, середній або високий рівень тривожності. Високі показники свідчать про підвищену емоційну напруженість, невпевненість у собі, труднощі емоційної саморегуляції й схильність до надмірного переживання стресових ситуацій. Особливістю методики є її орієнтація саме на дослідження стійкої особистісної тривожності, а не короточасного емоційного стану. Доцільність використання методики у дослідженні взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану визначається тим, що війна є потужним психотравмувальним чинником, який значно підвищує рівень емоційного напруження та психологічної вразливості людини. В умовах постійної небезпеки, соціальної нестабільності, втрат і невизначеності особистісна тривожність може суттєво впливати на вибір способів подолання стресу та адаптацію до кризових умов життя.

Застосування Шкали тривожності Тейлора дає можливість визначити ступінь психологічної стійкості особистості та простежити взаємозв'язок між рівнем тривожності й особливостями копінг-поведінки. Перевагами методики є простота проведення, доступність інтерпретації результатів, висока чутливість

до проявів особистісної тривожності та можливість використання у роботі з різними категоріями населення.

Таким чином, методика «Шкала тривожності Тейлора» є важливим психодіагностичним інструментом для вивчення особистісної тривожності та її впливу на психологічну адаптацію людини. Її використання у дослідженні дозволяє глибше зрозуміти механізми реагування особистості на стресові ситуації, визначити чинники психологічної вразливості й окреслити напрями ефективної психологічної підтримки населення.

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) [15], розроблена Стівен Норман, Норман Ендлер, Джеймс Паркер та їхніми колегами, є одним із обґрунтованих психодіагностичних інструментів для дослідження копінг-стратегій особистості. Методика спрямована на визначення типових способів реагування людини на стресові ситуації та особливостей подолання психологічних труднощів. Автори методики розглядають копінг-поведінку як відносно стійкий спосіб реагування на стрес, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей людини, її життєвого досвіду та умов соціального середовища [15].

Опитувальник CISS складається із тверджень, які описують різноманітні способи поведінки у стрес-ситуаціях. Респонденту пропонується оцінити, наскільки часто він використовує певні дії чи реакції у випадках емоційного напруження й труднощів. Оцінювання частоти тверджень дозволяє визначити домінування певного типу копінг-стратегії.

Методика передбачає дослідження основних стилів копінг-поведінки. Проблемно-орієнтований копінг – характеризується активним прагненням людини вирішити проблему, проаналізувати ситуацію, знайти шляхи подолання труднощів та змінити несприятливі обставини. Такий тип копінгу вважається найбільш конструктивним, оскільки сприяє адаптації особистості й підвищенню психологічної стійкості. Емоційно-орієнтований копінг – проявляється у зосередженості людини на власних переживаннях, емоціях, внутрішньому напруженні та тривожних реакціях. У цьому випадку особистість може

демонструвати схильність до самозвинувачення, емоційної нестабільності, переживання безпорадності або надмірного занепокоєння.

Копінг, орієнтований на уникнення – характеризується прагненням людини дистанціюватися від проблемної ситуації, уникнути емоційного напруження або переключити увагу на інші види діяльності. Цей стиль може проявлятися у двох формах: соціальному відволіканні, коли людина шукає підтримку та спілкування з іншими, і відволіканні через діяльність, коли особистість намагається знизити рівень стресу шляхом занурення у роботу, навчання, хобі або інші активності. Хоча уникнення інколи виконує захисну функцію, його надмірне використання може перешкоджати ефективному вирішенню проблем.

Доцільність використання методики CISS у дослідженні є особливо актуальною. Воєнний стан супроводжується високим рівнем стресу, емоційної напруги, невизначеності та постійної загрози безпеці, що вимагає від людини активізації внутрішніх психологічних ресурсів та адаптаційних механізмів. У таких умовах особливого значення набуває вивчення того, які саме копінг-стратегії використовує особистість для подолання стресових переживань та як вони пов'язані з рівнем тривожності. Методика CISS дозволяє встановити психологічні закономірності між рівнем тривожності та домінуванням певних копінг-стратегій. Зокрема, особи з високим рівнем тривожності частіше можуть використовувати емоційно-орієнтований або унікальний копінг, що супроводжується підвищеним емоційним виснаженням, почуттям безпорадності та труднощами психологічної адаптації. Натомість проблемно-орієнтований копінг зазвичай пов'язаний із вищим рівнем психологічної стійкості, здатністю контролювати ситуацію та ефективніше долати наслідки стресу.

Використання методики має важливе практичне значення, оскільки дозволяє виявити адаптивні й дезадаптивні форми реагування особистості на кризові обставини, визначити групи ризику й розробити ефективні програми психологічної підтримки населення в умовах війни.

У дослідженні прийняли участь 60 респондентів віком 20-40 років, серед яких 41 жінка й 19 чоловіків, мешканці Одеської, Харківської, Сумської та Херсонської областей України. Опитування проводилося он-лайн протягом лютого-березня 2026 року на засадах анонімності й добровільної участі. З метою більш детального аналізу особливостей вибірки до онлайн-анкети було включено додаткові запитання щодо віку й професійної діяльності респондентів.

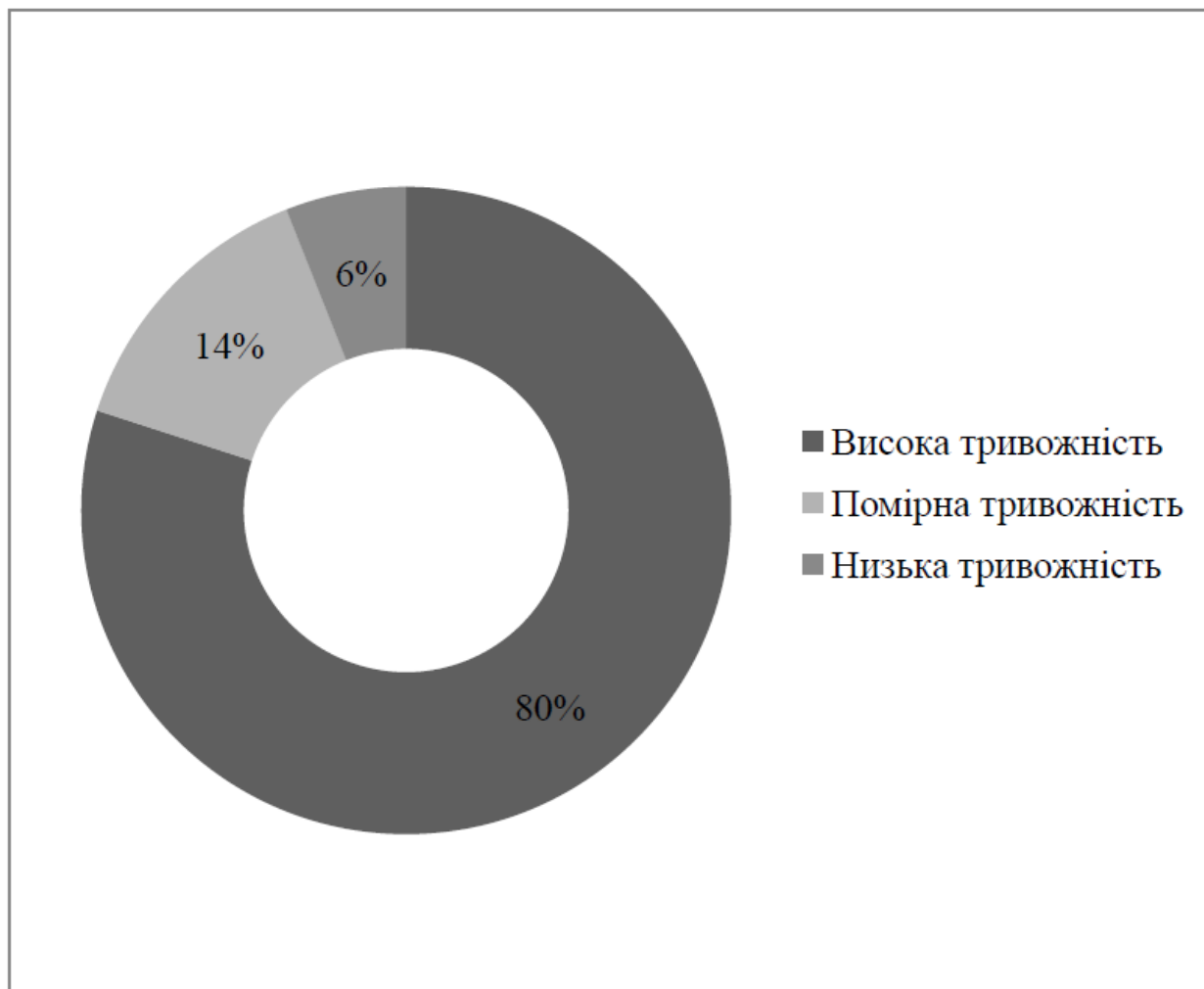
За результатами анкетування респондентів середній вік становив 29,5. Професійний склад вибірки був достатньо різноманітним. До дослідження увійшли вчителі шкіл та вихователі дитячих садків (18 осіб), менеджери (3 осіб), фахівці сфери обслуговування (продавці, перукарі, офіціанти) - (18 осіб) та студенти ЗВО (21 особа). Зокрема, професії типу «людина – людина» характеризуються підвищеним емоційним навантаженням, тоді як студенти є більш вразливими до впливу невизначеності та соціальної нестабільності, що може позначатися на рівні тривожності та особливостях використання копінг-стратегій.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження**

Для дослідження тривожності нами було використано методику Спілберга, за допомогою якої вивчалася реактивна тривожність (див. рис. 2.1). Результати дослідження засвідчили переважання високих показників тривожності в умовах воєнного стану.

Так, 80 % респондентів продемонстрували високий рівень реактивної тривожності, що вказує на значну емоційну напруженість, схильність до надмірного переживання потенційно загрозливих ситуацій та знижену здатність до ефективної саморегуляції у стресових умовах. Такий розподіл результатів засвідчує наявність у більшості опитаних підвищеної чутливості до ситуацій невизначеності, що часто супроводжується внутрішньою напругою, тривожними очікуваннями й труднощами адаптації до змінних життєвих обставин. У психологічному контексті високий рівень реактивної тривожності нерідко

пов'язують із ризиком формування невротичних реакцій, емоційної нестабільності, а також психосоматичних проявів, що може негативно впливати на загальне психічне та фізичне благополуччя особистості.



**Рис. 2.1. Результати розподілу рівнів ситуативної тривожності (методика Спілберга)**

Помірний рівень тривожності виявлено у 14 % респондентів, що засвідчує відносно збалансовану їх емоційну сферу та здатність до часткової саморегуляції в умовах стресу. Такі особи, як правило, демонструють адаптивні реакції на невизначені ситуації, хоча в окремих випадках можуть відчувати ситуативне підвищення напруження.

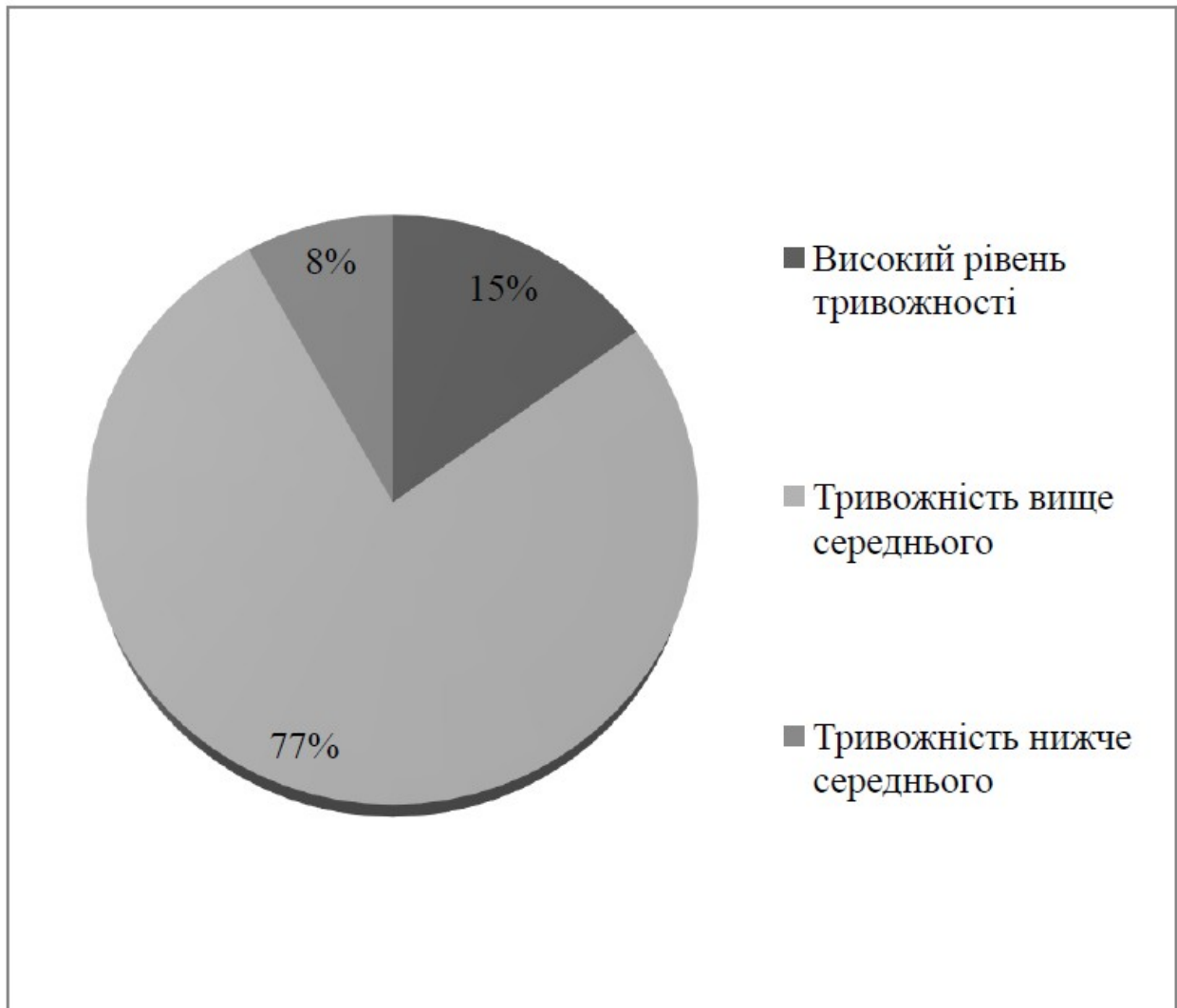
Низький рівень тривожності зафіксовано лише у 6 % опитаних, що засвідчує як про високий рівень емоційної стійкості й впевненості у власних ресурсах, так і про можливі захисні механізми особистості, зокрема тенденцію до

недооцінювання або заперечення власної тривожності з метою соціально бажаної самопрезентації. Загалом отримані дані дозволяють констатувати домінування високого рівня реактивної тривожності у вибірці, що актуалізує потребу у подальшому вивченні чинників, які її зумовлюють, а також у розробці психологічних засобів її корекції й профілактики.

Результати дослідження рівня тривожності, отримані за допомогою «Шкали тривожності» Тейлора (рис.2.2), свідчать про переважання підвищених показників тривожності серед респондентів. Відповідно до визначених шкальних меж, встановлено, що 15 % опитаних мають високий рівень тривожності, що характеризується вираженою емоційною напруженістю, схильністю до стійких переживань невдач і труднощами в емоційній саморегуляції. Більшість респондентів - 77 % продемонстрували рівень тривожності вище середнього, що засвідчує наявність постійного внутрішнього напруження, підвищеної чутливості до стресових факторів та тенденції до тривожного очікування негативних подій. Лише 8 % (5 осіб) мають рівень тривожності нижче середнього, що може вказувати на відносно стабільний емоційний стан і кращу адаптивність до стресових ситуацій.

Додатковий якісний аналіз відповідей дозволив уточнити специфіку проявів тривожності у вибірці. Найбільш вираженими виявилися переживання, пов'язані із невпевненістю у собі та когнітивною дезорганізацією. Зокрема, твердження «Безперечно, мені не вистачає впевненості у собі» отримало позитивні відповіді (93 %), що свідчить про значну поширеність зниженої самооцінки та невпевненості серед респондентів.

Крім того, 100 % опитаних підтвердили твердження «Мені важко зосередитися на якомусь завданні» й «Мене дуже тривожать можливі невдачі», що вказує на високий рівень когнітивної напруги, труднощі концентрації уваги та домінування страху помилки як одного з ключових чинників тривожного стану.



**Рис.2.2. Результати розподілу рівнів тривожності (шкала Тейлора)**

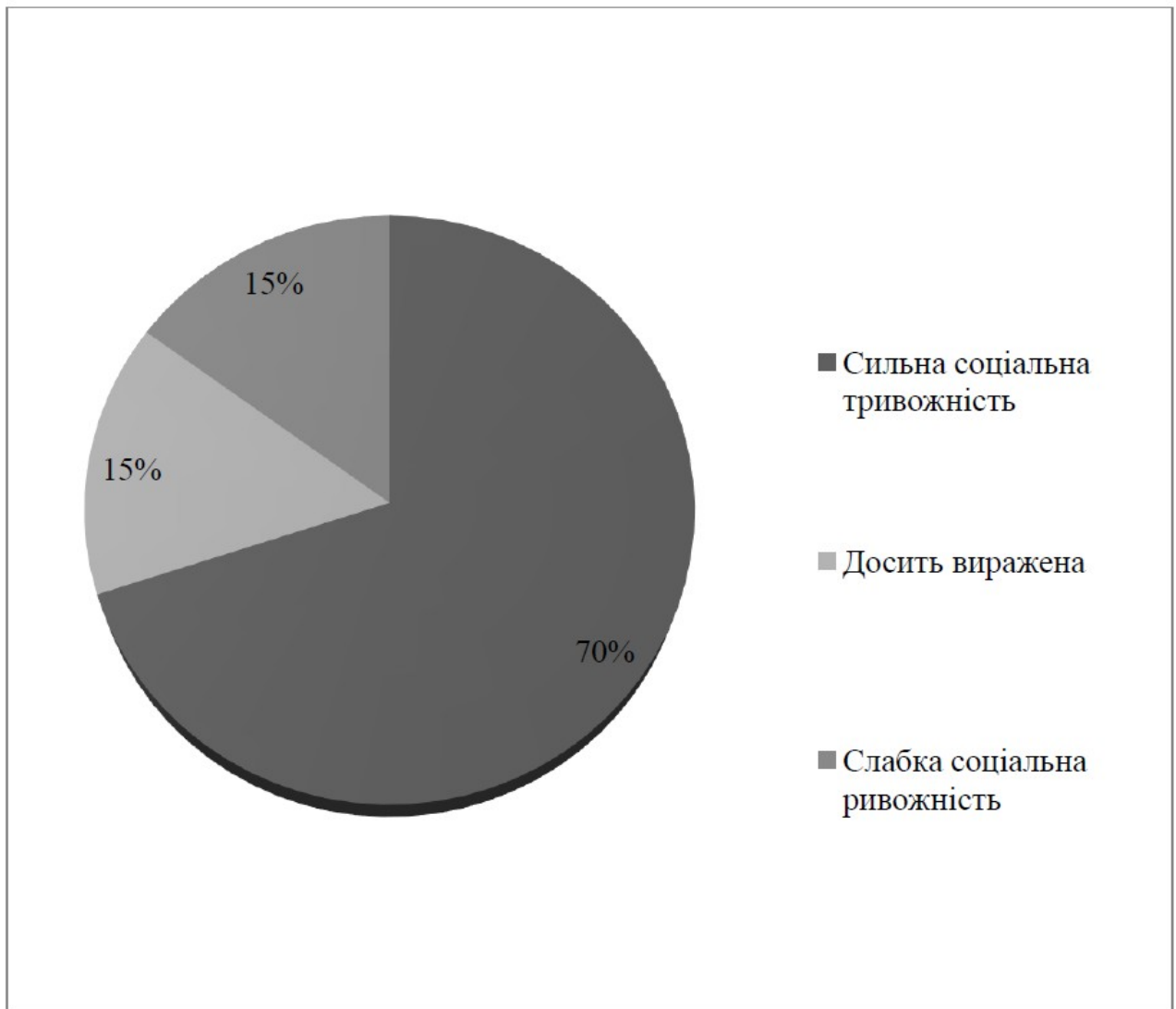
Практично аналогічні результати (98 %) отримано щодо твердження «Мені дуже важко зосередитися на чомусь», що додатково підтверджує наявність значних труднощів у когнітивній регуляції діяльності.

Отже, у досліджуваній вибірці домінує підвищений рівень особистісної тривожності, який проявляється не лише на емоційному, але й на когнітивному рівні. Це вказує на загальне зниження адаптаційних можливостей особистості в воєнного стану (постійних обстрілів, повітряних тривог) , а також на необхідність подальшого вивчення чинників, що зумовлюють формування тривожних станів, з метою розробки ефективних психокорекційних і профілактичних програм.

Результати дослідження соціальної тривожності, отримані за допомогою «Шкали соціальної тривожності» (LSAS) (рис.2.3), свідчать про виражений рівень труднощів у соціальному функціонуванні більшості респондентів. Згідно з отриманими даними, у 70 % опитаних виявлено сильну соціальну тривожність, що характеризується інтенсивним страхом соціальних ситуацій та тенденцією до їх уникання. На цьому рівні тривожності особи часто переживають значний емоційний дискомфорт, який може супроводжуватися вираженими соматичними реакціями (тремтіння, потовиділення, відчуття паніки), що суттєво обмежує їхню соціальну активність, знижує якість міжособистісної взаємодії та ускладнює адаптацію в соціальному середовищі.

У 15 % респондентів зафіксовано досить виражену соціальну тривожність, яка проявляється як помітний психологічний дискомфорт у соціальних ситуаціях. Хоча ці особи не завжди уникають соціальної взаємодії, проте їхня поведінка часто супроводжується внутрішньою напругою, невпевненістю та обмеженням активності у професійній, навчальній або особистій сферах. Ще 15 % опитаних мають слабкий рівень соціальної тривожності, що свідчить про наявність ситуативного хвилювання, яке, однак, не має суттєвого впливу на повсякденне функціонування. Водночас відсутність осіб із повною відсутністю соціальної тривожності може свідчити про загальну емоційну напруженість вибірки та вплив зовнішніх стресогенних умов.

Аналіз відповідей на окремі пункти методики дозволив деталізувати структуру соціальної тривожності та визначити найбільш проблемні ситуації для респондентів. Зокрема, ситуація «Говорити по телефону з малознайомою людиною» викликає дуже сильну тривожність у 87 % опитаних, що свідчить про труднощі ініціації контактів із незнайомими людьми та страх негативної оцінки з їхнього боку.



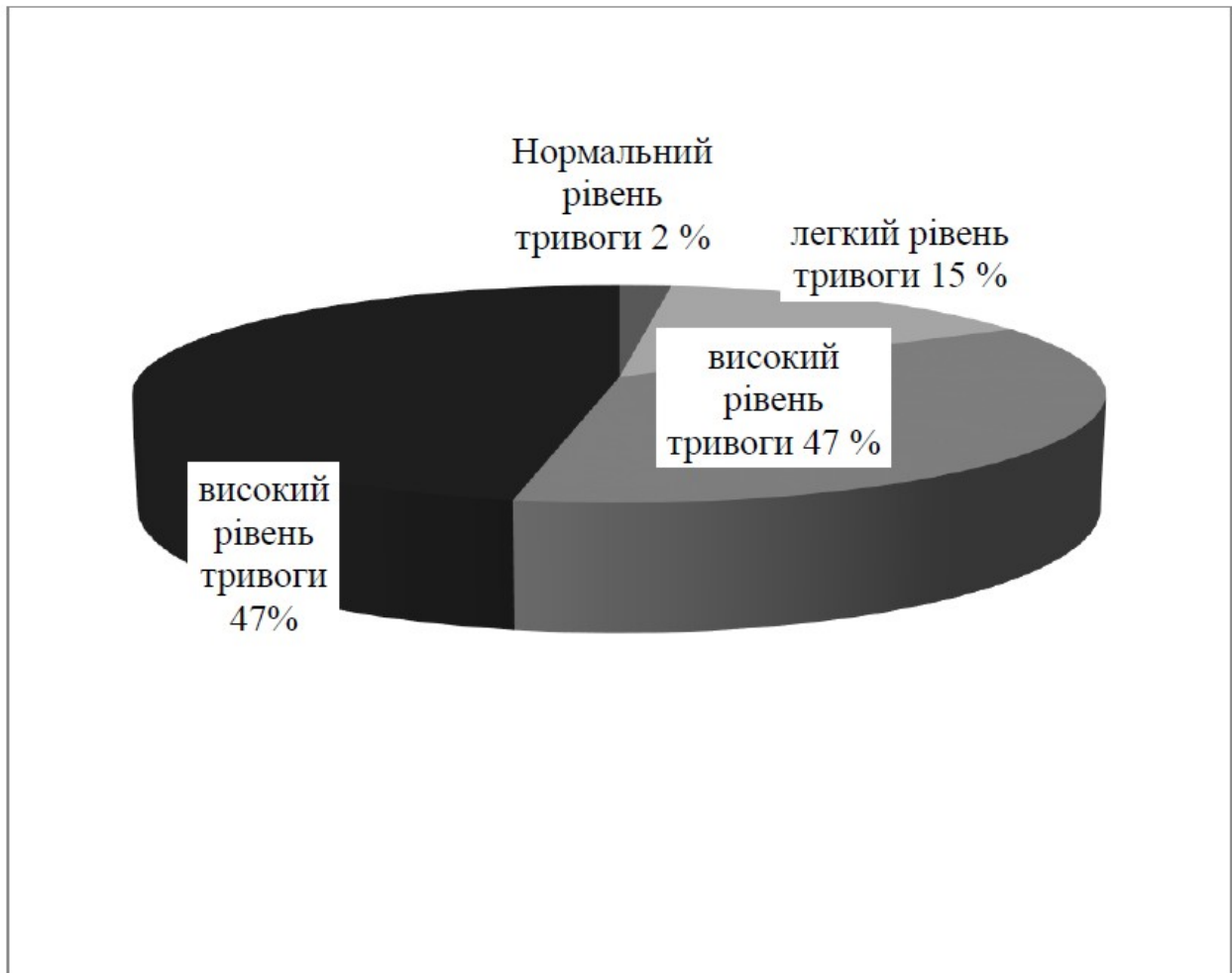
**Рис.2.3. Результати розподілу рівнів соціальної тривожності (LSAS)**

Ще більш виражені показники отримано щодо ситуації «Повернення товару до магазину» - 97 %, що може вказувати на занижену асертивність, труднощі у відстоюванні власних прав та уникання потенційно конфліктних взаємодій. Також високий рівень тривожності зафіксовано у ситуаціях «Виступати на зборах без підготовки» - 88 % та «Говорити із керівництвом (вищою за статусом особою)» - 90 %, що відображає страх оцінювання із боку авторитетних осіб і труднощі публічного самовираження.

Отже, результати свідчать про домінування високого рівня соціальної тривожності у вибірці, що проявляється насамперед у ситуаціях соціальної оцінки, взаємодії із малознайомими людьми та комунікації із особами вищого статусу. Це може бути пов'язано із підвищеною чутливістю до оцінки з боку

оточення, заниженою впевненістю у власних соціальних компетенціях та схильністю до уникання потенційно стресових соціальних ситуацій. Отримані дані актуалізують необхідність розробки й впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток соціальної впевненості, асертивної поведінки й зниження рівня соціальної тривожності.

Результати дослідження рівня тривоги за методикою «Шкала тривоги Бека» (рис. 2.4) свідчать про переважання підвищених і високих показників тривожності серед респондентів, що вказує на значну емоційну напруженість вибірки та наявність стійких тривожних переживань у повсякденному житті. Зокрема, лише 2 % опитаних продемонстрували нормальний рівень тривоги, що свідчить про достатню емоційну стабільність, ефективне подолання стресових ситуацій та відсутність виражених тривожних симптомів. Легкий рівень тривоги виявлено у 15 % респондентів, що може проявлятися ситуативним занепокоєнням, однак не має істотного впливу на щоденне функціонування. Середній рівень тривоги зафіксовано у 36 % опитаних, що свідчить про наявність постійних ознак тривожності, які вже можуть впливати на продуктивність діяльності, емоційний стан та загальну якість життя. Найбільш чисельною є група із високим рівнем тривоги - 47 %, що вказує на виражені емоційні труднощі, потенційні порушення адаптації та ризик розвитку психоемоційного виснаження. У цієї категорії респондентів тривожність може супроводжуватися соматичними проявами, такими як порушення сну, головний біль, зниження концентрації уваги й загальна психофізіологічна напруга, що негативно позначається на різноманітних сферах життєдіяльності.



**Рис.2.4. Результати розподілу рівнів тривоги за шкалою Бека**

Додатковий аналіз окремих симптоматичних показників дозволив конкретизувати провідні джерела тривожного стану. Так, усі респонденти (100 %) відзначили виражений страх смерті як значущий емоційний чинник, що засвідчує глибоку екзистенційну тривогу й високий рівень внутрішньої напруженості у вибірці. Показник «дратівливість» отримав 95 % позитивних відповідей, що вказує на підвищену емоційну збудливість, зниження стресостійкості та труднощі емоційної регуляції. Також 90 % респондентів відзначили «неможливість розслабитися», що засвідчує їх хронічне психоемоційне напруження, порушення відновлювальних процесів й домінування стану внутрішнього неспокою.

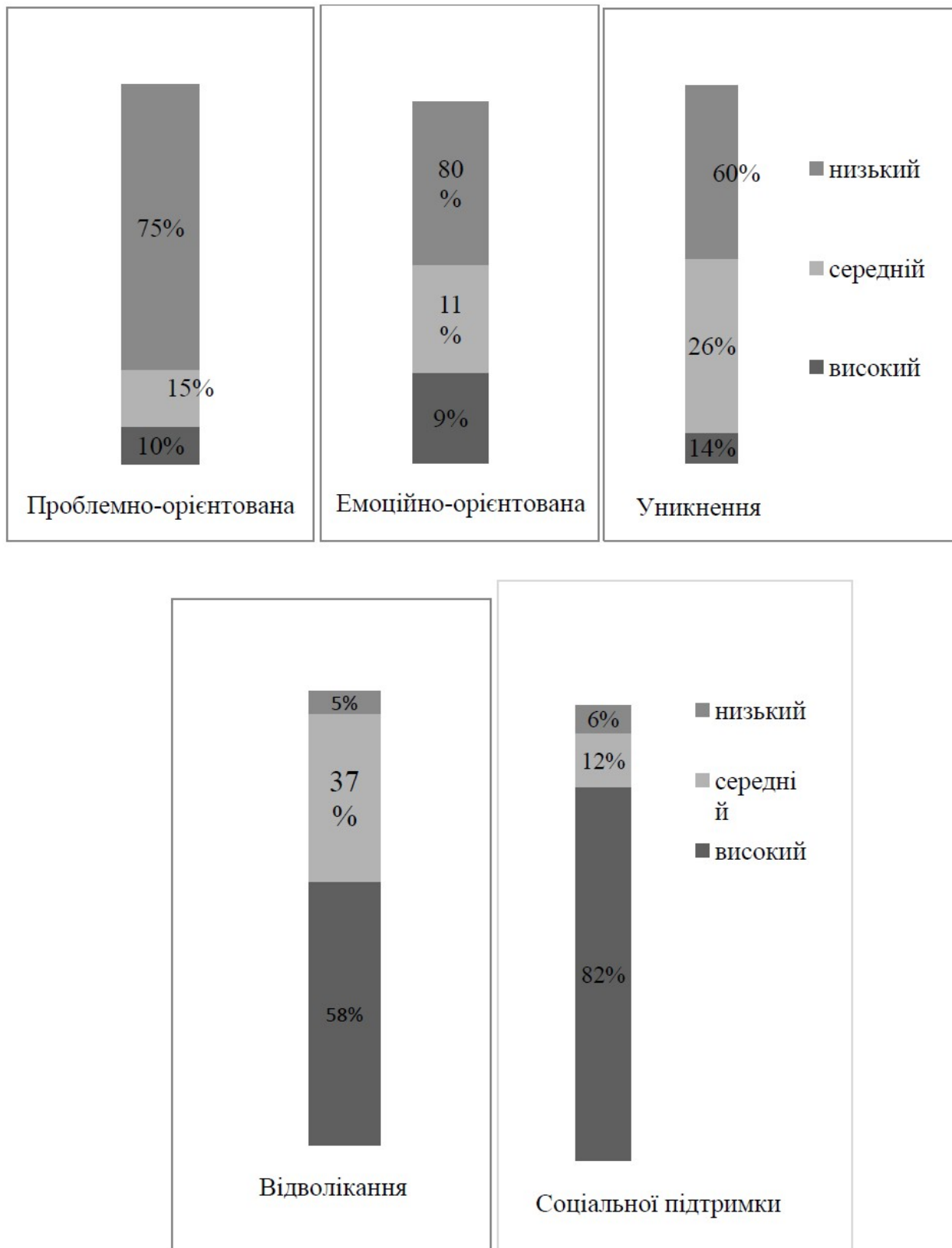
Отримані результати в цілому демонструють, що у вибірці переважає середній та високий рівень тривожності, що має комплексний характер й

проявляється як на емоційному, так і на фізіологічному рівнях. Найбільш виражені показники -- страх смерті, дратівливість та неможливість розслабитися -- свідчать про наявність стійкого емоційного напруження та зниження адаптаційних ресурсів особистості. Це актуалізує необхідність подальшого психологічного супроводу респондентів, спрямованого на зниження рівня тривоги, розвиток навичок саморегуляції та відновлення емоційної рівноваги.

Результати дослідження копінг-поведінки за методикою (CISS) (див. рис.2.5) дозволили охарактеризувати особливості стратегій подолання стресу у респондентів та визначити їхній адаптаційний потенціал у складних життєвих обставинах. Аналіз даних засвідчив нерівномірний розподіл копінг-стратегій та домінування неадаптивних або недостатньо сформованих механізмів подолання стресу у значної частини вибірки.

Щодо проблемно-орієнтованого копіngu встановлено, що 75 % респондентів демонструють низький рівень використання цієї стратегії, що може свідчити про труднощі в активному вирішенні проблем, недостатню сформованість навичок планування та схильність до уникнення конструктивного опрацювання стресових ситуацій. Лише 15 % опитаних мають середній рівень, що відображає періодичне залучення раціональних способів подолання труднощів, тоді як 10 % респондентів характеризуються високим рівнем, тобто здатні ефективно і цілеспрямовано аналізувати причини стресу та знаходити оптимальні шляхи його подолання.

Аналіз емоційно-орієнтованого копіngu показав, що 80 % респондентів мають низький рівень, що може вказувати на недостатню сформованість емоційної регуляції та схильність до внутрішнього накопичення напруження або неадекватного реагування на стресові ситуації. У 11 % опитаних виявлено середній рівень, що характеризується ситуативним використанням емоційних механізмів подолання стресу, тоді як лише 9 % демонструють високий, тобто здатність усвідомлювати, виражати та конструктивно регулювати власні емоційні стани.



**Рис. 2.5. Результати дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS)**

Щодо стратегії уникнення встановлено, що 60 % респондентів мають низький рівень, що може свідчити як про обмежене використання уникання, так і про недостатню усвідомленість наслідків стресових ситуацій. Середній рівень зафіксовано у 26 % опитаних, що відображає тенденцію до ситуативного уникнення як тимчасового способу зниження напруження. Високий рівень виявлено у 14 % респондентів, які, ймовірно, більш усвідомлено застосовують уникнення як спосіб тимчасової адаптації до стресу, хоча в довгостроковій перспективі така стратегія може мати обмежену ефективність.

Копінг-стратегія відволікання представлена наступним чином: 58 % респондентів мають низький рівень, 37 % - середній, і лише 5 % - високий. Тобто, більшість досліджуваних чи недостатньо використовують відволікання як механізм зниження стресу, або застосовують його не завжди конструктивно, що може впливати на ефективність подолання напружених ситуацій.

Натомість стратегія пошуку соціальної підтримки є найбільш вираженою у вибірці: 82 % респондентів демонструють високий рівень її використання, 12 % - середній рівень, і лише 6 % - низький. Що говорить про значну орієнтацію більшості опитаних на міжособистісні ресурси подолання стресу, активне звернення до сім'ї, друзів або соціального оточення, що загалом є важливим адаптивним чинником.

Таким чином, результати засвідчують переважання у респондентів недостатньо сформованих проблемно- та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій за одночасної високої вираженості пошуку соціальної підтримки. Така структура копінг-поведінки може вказувати на певну залежність від зовнішніх ресурсів у подоланні стресу й недостатній розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції, що актуалізує необхідність психологічної роботи, спрямованої на формування більш адаптивних і збалансованих стратегій подолання стресових ситуацій.

Нами було проведено кореляційний аналіз Пірсона показників рівнів тривожності та допінг-стратегій, результати якого висвітлено у таблиці 2.1.

**Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та копінг-стратегіями  
(r Пірсона)**

| Показники                                       | Проблемно-орієнтований копінг | Емоційно-орієнтований копінг | Уникнення | Відволікання | Соціальна підтримка |
|---|-------------------------------|------------------------------|-----------|--------------|---------------------|
| <b>Реактивна тривожність (Спілбергер-Ханін)</b> | -0.61**                       | +0.58**                      | +0.54**   | +0.41*       | -0.46**             |
| <b>Особистісна тривожність (Тейлор)</b>         | -0.61**                       | +0.57**                      | +0.57**   | +0.38*       | -0.51**             |
| <b>Соціальна тривожність (LSAS)</b>             | -0.63**                       | +0.61**                      | +0.56**   | +0.35*       | -0.58**             |
| <b>Загальна тривога (Бек)</b>                   | -0.64**                       | +0.58**                      | +0.58**   | +0.41*       | -0.53**             |

Примітка: \*\* - ( $p < 0.01$ ); \* - ( $p < 0.05$ ).

Результати кореляційного аналізу дозволили виявити статистично-значущі взаємозв'язки між показниками тривожності (реактивної, особистісної, соціальної та загального рівня тривоги) і копінг-стратегіями особистості, що дало змогу окреслити специфіку регуляції стресу та тривоги в досліджуваній вибірці.

Отримані результати свідчать про стійку тенденцію: всі види тривожності негативно корелюють із проблемно-орієнтованим копінгом ( $r =$  від  $-0.61$  до  $-0.64$ ;  $p < 0.01$ ). Тобто, зі зростанням рівня тривожності знижується схильність респондентів до конструктивного, раціонального вирішення проблемних ситуацій, планування дій та активного подолання труднощів. Найсильніший зв'язок спостерігається із загальною тривогою за шкалою Бека ( $r = -0.64$ ), що може свідчити про те, що високий рівень генералізованої тривожності суттєво блокує здатність до ефективного проблемного вирішення ситуацій.

Натомість емоційно-орієнтований копінг демонструє стабільні позитивні кореляції з усіма видами тривожності ( $r = 0.57-0.61$ ;  $p < 0.01$ ). Тобто, особи із підвищеним рівнем тривожності частіше зосереджуються не на вирішенні

проблеми, а на регуляції власних емоційних переживань, що може проявлятися у внутрішньому переживанні стресу, самозвинуваченні або емоційній напрузі без активного впливу на ситуацію. Найбільш виражений зв'язок виявлено із соціальною тривожністю ( $r = 0.61$ ), що може свідчити про особливу чутливість до міжособистісних оцінок і схильність емоційно реагувати в соціально значущих ситуаціях.

Копінг-стратегія уникнення також має позитивні значущі кореляції з усіма показниками тривожності ( $r = 0.54-0.58$ ;  $p < 0.01$ ), що свідчить про тенденцію тривожних осіб уникати стресових ситуацій або відкладати їх вирішення. Це може розглядатися як захисний механізм, який короткостроково знижує емоційне напруження, але в довгостроковій перспективі підтримує або навіть підсилює рівень тривожності через відсутність конструктивного розв'язання проблем.

Відволікання як копінг-стратегія також позитивно, але слабше корелює із тривожністю ( $r = 0.35-0.41$ ;  $p < 0.05$ ). Тобто, із підвищенням тривожності респонденти частіше використовують тимчасове переключення уваги на інші види діяльності. Однак відносно нижчі коефіцієнти кореляції свідчать про те, що ця стратегія має більш ситуативний і допоміжний характер у структурі подолання стресу.

Особливо важливим є виявлений зворотний зв'язок між усіма видами тривожності та пошуком соціальної підтримки ( $r = -0.46$  до  $-0.58$ ;  $p < 0.01$ ). Тобто, більш тривожні респонденти менш схильні звертатися по допомогу до інших людей, що може бути пов'язано як із соціальною настороженістю, так і зі страхом оцінки або відкидання. Найбільш виражений негативний зв'язок зафіксовано із соціальною тривожністю ( $r = -0.58$ ), що логічно відображає специфіку цього феномену -- уникнення міжособистісної взаємодії та зниження довіри до соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу.

Відтак, можемо констатувати, що підвищення рівня тривожності супроводжується зміщенням копінг-стратегіального профілю особистості від активного, проблемно-орієнтованого подолання до більш пасивних, емоційно-

захисних форм реагування (емоційна фіксація, уникнення, відволікання), а також зниженням використання соціальної підтримки як ресурсу адаптації. Така структура взаємозв'язків свідчить про недостатню ефективність адаптивних механізмів у осіб із високим рівнем тривожності та може бути інтерпретована як прояв дезадаптивного копінг-профілю, що потребує психологічної корекції та розвитку конструктивних стратегій подолання стресу. Отже, гіпотеза дослідження доведена.

### **2.3 Рекомендації спрямовані на зниження рівня тривожності та розвиток адаптивних копінг-стратегій особистості**

На основі результатів дослідження нами сформовано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності та розвиток більш адаптивного копінг-профілю, із акцентом на посилення проблемно-орієнтованих стратегій і конструктивного використання соціальних ресурсів.

Першочерговим напрямом психологічної роботи є розвиток проблемно-орієнтованого копіngu, оскільки саме він демонструє найсильніші негативні зв'язки з усіма видами тривожності. Доцільним є навчання навичкам структурованого розв'язання проблем: поетапного аналізу ситуації, визначення контрольованих і неконтрольованих факторів, формулювання реалістичних цілей та планування конкретних дій. Ефективними є техніки когнітивного моделювання, «розбиття проблеми на частини», а також тренування прийняття рішень у стресових умовах. Це дозволяє зменшити відчуття безпорадності, яке часто лежить в основі підвищеної тривожності [9].

Важливим напрямом є зниження домінування емоційно-орієнтованого копіngu та уникнення, які позитивно пов'язані з тривожністю. Рекомендується впровадження методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), зокрема робота з автоматичними думками, когнітивними викривленнями (катастрофізація,

надмірне узагальнення), а також формування більш реалістичної інтерпретації подій. Доцільним є розвиток емоційної саморегуляції через техніки майндфулнес, дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію та тренування усвідомленості емоцій без їх уникнення або пригнічення.

Окрему увагу слід приділити зменшенню копінгу уникнення, оскільки він закріплює тривожні реакції через відкладання вирішення проблем. Ефективним є поступове «експозиційне» включення у тривожні ситуації з поетапним підвищенням складності, що дозволяє знижувати уникнення через формування досвіду успішного подолання труднощів. Також корисною є техніка «малих кроків», коли складні завдання виконуються частинами з обов'язковим позитивним підкріпленням результатів [17].

З огляду на негативні зв'язки між тривожністю та соціальною підтримкою, важливим є розвиток навичок звернення по допомогу та формування довірливих міжособистісних взаємин. Рекомендується тренінг асертивності, розвиток комунікативних навичок, а також групові форми роботи (психоедукаційні або підтримувальні групи), які дозволяють зменшити соціальну ізоляцію та підвищити відчуття прийняття. Це особливо важливо для осіб із високою соціальною тривожністю, які схильні уникати контактів [14].

Відволікання як копінг-стратегія може бути використане як допоміжний ресурс, однак його слід поступово переводити з форми уникнення у форму конструктивного переключення уваги (спорт, творчість, навчальна діяльність). Важливо навчити респондентів відрізняти тимчасове зниження напруги від систематичного уникнення проблем.

Додатково доцільним є впровадження загальних програм психопрофілактики тривожності: нормалізація режиму сну, фізична активність, обмеження інформаційного перевантаження, особливо в умовах хронічного стресу та невизначеності. Також ефективними є групові тренінги стресостійкості й резильєнтності, спрямовані на формування відчуття контролю й підвищення психологічної гнучкості [14].

Нами підібрано психологічні вправи і техніки, які можна використовувати для зниження тривожності й формування більш адаптивних копінг-стратегій (з опорою на виявлену у дослідженні тенденцію до дефіциту проблемно-орієнтованого копінгу та надлишку емоційного реагування, уникнення й дефіциту соціальної підтримки). Запропоновані техніки спрямовані на три ключові психологічні механізми, виявлені у дослідженні: зменшення тривожної емоційної реактивності (дихання, майндфулнес); зниження уникнення та емоційного застрягання (експозиція, робота з думками); посилення адаптивного копінгу (проблемний аналіз, асертивність, соціальна підтримка [9]).

Запропоновані рекомендації спрямовані на поступове зміщення копінг-профілю від емоційно-унікальних стратегій до активного, проблемно-орієнтованого подолання з одночасним підсиленням соціальних ресурсів та навичок саморегуляції, що в комплексі сприятиме зниженню рівня тривожності й підвищенню адаптаційного потенціалу особистості.

### **Висновки до другого розділу**

Нами проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та допінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану, у якому прийняли участь 60 респондентів віком 20-40 років, серед яких 41 жінка й 19 чоловіків, мешканці Одеської, Харківської, Сумської та Херсонської областей України. Опитування проводилося он-лайн.

Встановлено, що досліджуваній вибірці домінує високий рівень реактивної тривожності й підвищений рівень особистісної тривожності, який проявляється не лише на емоційному, але й на когнітивному рівні, а також високий рівень соціальної тривожності. Результати за «Шкала тривоги» Бека демонструють, що у вибірці переважає середній та високий рівень тривоги, що має комплексний характер й проявляється як на емоційному, так і на фізіологічному рівнях. Найбільш виражені показники -- страх смерті, дратівливість та неможливість

розслабитися -- свідчать про наявність стійкого емоційного напруження та зниження адаптаційних ресурсів особистості в умовах воєнного стану.

Результати дослідження засвідчили переважання у респондентів недостатньо сформованих проблемно- та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій за одночасної високої вираженості пошуку соціальної підтримки. Така структура копінг-поведінки може вказувати на певну залежність від зовнішніх ресурсів у подоланні стресу й недостатній розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції.

Результати кореляційного аналізу дозволили виявити статистично-значущі взаємозв'язки між показниками тривожності (реактивної, особистісної, соціальної та загального рівня тривоги) і копінг-стратегіями особистості, що дало змогу окреслити специфіку регуляції стресу та тривоги в досліджуваній вибірці. Встановлено, що підвищення рівня тривожності супроводжується зміщенням копінг-стратегіального профілю особистості від активного, проблемно-орієнтованого подолання до більш пасивних, емоційно-захисних форм реагування (емоційна фіксація, уникнення, відволікання), а також зниженням використання соціальної підтримки як ресурсу адаптації. Така структура взаємозв'язків свідчить про недостатню ефективність адаптивних механізмів у осіб із високим рівнем тривожності та може бути інтерпретована як прояв дезадаптивного копінг-профілю, що потребує психологічної корекції та розвитку конструктивних стратегій подолання стресу.

Нами розроблено рекомендації та підібрано вправи та техніки спрямовані на поступове зміщення копінг-профілю від емоційно-унікальних стратегій до активного, проблемно-орієнтованого подолання із одночасним підсиленням соціальних ресурсів та навичок саморегуляції, що в комплексі сприятиме зниженню рівня тривожності й підвищенню адаптаційного потенціалу особистості.

## ВИСНОВКИ

Аналіз наукових праць засвідчив, що тривожність є складним психологічним феноменом, який охоплює різні аспекти психічного життя людини й привертає увагу дослідників багатьох наукових галузей. Термін «тривожність» зазвичай використовують для позначення емоційного стану, який супроводжується неприємними переживаннями, зокрема негативними думками, почуттям неспокою та внутрішньої напруги, а з фізіологічного погляду -- підвищеною активністю нервової системи. Тривожність також розглядають як індивідуальну схильність людини до переживання тривоги, тобто виникнення негативних емоцій, пов'язаних із очікуванням реально існуючої або уявної загрози. Тривожність пронизує всі сфери життєдіяльності особистості, впливаючи на якість, швидкість і результативність діяльності. Вона може виконувати як мобілізаційну функцію, спонукаючи людину до активності, так і сигнальну, попереджаючи про можливу небезпеку. Крім того, тривога допомагає прогнозувати негативні події та уникати потенційних загроз. Тривожність є складним психічним феноменом, який має як позитивні, так і негативні наслідки для розвитку особистості, її мотивації, поведінки та сприйняття навколишнього світу. Постійне перебування у стресових ситуаціях сприяє формуванню індивідуальних способів психологічного захисту від тривоги. Тривалий вплив воєнних подій, невизначеність майбутнього, загроза життю, вимушене переселення, втрата близьких та соціальна нестабільність призводять до значного зростання рівня тривожності, емоційного виснаження, потреби у формуванні ефективних копінг-стратегій. Тривожність в умовах воєнного стану виступає складним психологічним явищем, яке істотно визначає особливості вибору особистістю копінг-стратегій.

Більшість дослідників копінг-стратегії визначають як когнітивні, емоційно-поведінкові зусилля особистості, що спрямовані на подолання стресових ситуацій. Підвищений рівень тривожності переважно супроводжується використанням неадаптивних способів подолання стресу,

зокрема уникненням, надмірним емоційним реагуванням, соціальним відстороненням і психологічним виснаженням. Водночас застосування адаптивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтоване подолання труднощів, соціальна підтримка, практики усвідомленості, розвиток життєстійкості та опора на духовні ресурси, позитивно впливає на зниження рівня тривожності й забезпечує більш успішну психологічну адаптацію людини до реалій війни. Дослідники наголошують на необхідності розроблення комплексних психокорекційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій та збереження психічного здоров'я населення в умовах війни.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що у досліджуваній вибірці домінує високий рівень реактивної тривожності й підвищений рівень особистісної тривожності, який проявляється не лише на емоційному, але й на когнітивному рівні, а також високий рівень соціальної тривожності. Результати за «Шкала тривоги» Бека продемонстрували, що у вибірці переважає середній та високий рівень тривоги, який має комплексний характер й проявляється як на емоційному, так і на фізіологічному рівнях. Найбільш виражені показники -- страх смерті, дратівливість та неможливість розслабитися -- свідчать про наявність стійкого емоційного напруження та зниження адаптаційних ресурсів особистості в умовах воєнного стану.

Результати дослідження засвідчили переважання у респондентів недостатньо сформованих проблемно- та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій за одночасної високої вираженості пошуку соціальної підтримки. Така структура копінг-поведінки може вказувати на певну залежність від зовнішніх ресурсів у подоланні стресу й недостатній розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції.

Проведений кореляційний аналіз за критерієм Пірсона дозволив виявити статистично-значущі взаємозв'язки між показниками тривожності (реактивної, особистісної, соціальної та загального рівня тривоги) і копінг-стратегіями особистості, що дало змогу окреслити специфіку регуляції стресу та тривоги в досліджуваній вибірці. Встановлено, що підвищення рівня тривожності

супроводжується зміщенням копінг-стратегіального профілю особистості від активного, проблемно-орієнтованого подолання до більш пасивних, емоційно-захисних форм реагування (емоційна фіксація, уникнення, відволікання), а також зниженням використання соціальної підтримки як ресурсу адаптації. Така структура взаємозв'язків свідчить про недостатню ефективність адаптивних механізмів у осіб із високим рівнем тривожності та може бути інтерпретована як прояв дезадаптивного копінг-профілю, що потребує психологічної корекції та розвитку конструктивних стратегій подолання стресу.

Нами розроблено рекомендації та підібрано вправи та техніки спрямовані на поступове зміщення копінг-профілю від емоційно-унікальних стратегій до активного, проблемно-орієнтованого подолання із одночасним підсиленням соціальних ресурсів та навичок саморегуляції, що в комплексі сприятиме зниженню рівня тривожності й підвищенню адаптаційного потенціалу особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бліхар В., Калька Н., Кузьо Л. Теоретико-емпіричне дослідження життєстійкості учасників воєнних дій. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 239–259. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11->
2. Бізюк О. П. Особистість та тривога: навчальний посібник. Київ, 2017. 236 с.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 120–128.
4. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 49. С. 110–116.
5. Галян І., Галян О., Мицишин М. Копінг-стратегії в моделях поведінки молоді в умовах воєнного стану. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 2024, 44-65. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-17>
6. Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. Тривожність в умовах соціальних трансформацій у суспільстві [Електронний ресурс]. URL: [https://www.psytir.org.ua/upload/journals/3.25/authors/2019/Harkavenko\\_Nina\\_Vlasiivna\\_Doskach\\_Svitlana\\_Silverstivna\\_Tryvozhnist\\_v\\_umovakh\\_sotsialnykh\\_transformatsiy\\_u\\_suspilstvi.pdf](https://www.psytir.org.ua/upload/journals/3.25/authors/2019/Harkavenko_Nina_Vlasiivna_Doskach_Svitlana_Silverstivna_Tryvozhnist_v_umovakh_sotsialnykh_transformatsiy_u_suspilstvi.pdf)
7. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дисертація кандидата психологічних наук: 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.
8. Ентоні М. М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 130 с.
9. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький: Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
10. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської 64-ї наукової конференції*. Суми: СумДУ, 2015. С. 237–239.

11. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару*. Львів, 2022. С. 66–68.
12. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. *Психологія і суспільство*. 2001. № 1. С. 124–132.
13. Карнегі Д. Як подолати неспокій і почати жити. Київ: КМ-Букс, 2021. 352 с.
14. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007.
15. Марусинець М. М., Мішкулинець О. О. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник. Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.
16. Мельник Ю. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Psychological Journal*. 2019. Т. 11. № 5. С. 191–202.
17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
18. Осипова А. А. Загальна психокорекція: навчальний посібник. Київ, 2016. 510 с.
19. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / за ред. М. С. Корольчука. Київ: Київський національний торговельно-економічний університет, 2014. 276 с.
20. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ, 2018. 320 с.
21. Рекало В. І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. Вип. 7. С. 77–80.
22. Роджерс К. Погляд на психотерапію: становлення людини. Київ, 2016. 401 с.
23. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського*

національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 113–117.

URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>

24. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ: Віхола, 2021. 206 с.
25. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт. 2016. Вип. 13. С. 299–301.
26. Татаріна О. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. 3-тє видання. Київ, 2021. 240 с.
27. Тептюк Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. Вип. 1. С. 44–47.
28. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дисертація кандидата психологічних наук. Київ, 2021.
29. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. Психологія і суспільство. 2016. Вип. 4. С. 128–145.
30. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ: Міленіум, 2018. 84 с.
31. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
32. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 663–676.
33. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
34. Цекова Я. Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів та соціальних працівників. Практична психологія та соціальна робота. 2015. № 12. С. 66–72.

35. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. Вип. 5(105). С. 86. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4783/4701>
36. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_ped\\_2014\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25)
37. DeLongis A., Folkman S., Lazarus R. The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological Social Resources as Mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54. P. 486–495.
38. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71–75.
39. Freud S. The Collected Works of Sigmund Freud: The Complete Works. Pergamon Media, 2015. 979 p.
40. Lahad M., Leykin D. The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural Perspective. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2013. P. 11–32.
41. Levinson D. The Seasons of a Man's Life. New York: Knopf, 2018.
42. Loevinger J. Stages of Personality Development. Handbook of Personality Psychology. San Diego: Academic Press, 2017.
43. Rowe A. J., Mason R. O. Managing with Style: A Guide to Understanding, Assessing and Improving Decision Making. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
44. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York, 1972. Vol. 1.
45. Strack K. M. A Measure of Interest to Logotherapy Researchers: The Meaning in Life Questionnaire. *The International Forum for Logotherapy*. 2007. Vol. 30. P. 109–111.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

#### **Психологічні вправи і техніки для зниження тривожності та формування адаптивних копінг-стратегій**

У межах психологічної корекційної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності та формування більш адаптивних копінг-стратегій, доцільно використовувати комплекс взаємопов'язаних вправ і технік, що впливають на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні регуляції. Насамперед ефективною є вправа «Проблемний аналіз у п'ять кроків», яка передбачає послідовне усвідомлення проблемної ситуації, її чітке формулювання, розмежування контрольованих і неконтрольованих аспектів, генерацію можливих варіантів дій, їхню оцінку та вибір оптимального рішення з подальшим складанням конкретного плану «малих кроків». Така вправа сприяє розвитку раціонального, проблемно-орієнтованого копінгу та знижує відчуття безпорадності, характерне для високої тривожності. Паралельно застосовується техніка «Коло контролю», у межах якої особа візуалізує два кола — внутрішнє, що відображає сфери особистого контролю, і зовнішнє, що містить неконтрольовані події; подальше перенесення тривожних думок у відповідні зони дозволяє переорієнтувати увагу на реальні можливості впливу та сформуванню конструктивних дій. Для роботи з негативними автоматичними думками використовується техніка «Стоп-думка — заміна», яка полягає у свідомому перериванні тривожного мисленнєвого процесу та заміні катастрофічних інтерпретацій на більш реалістичні й адаптивні формулювання, що сприяє зниженню емоційної напруги та зменшенню емоційно-орієнтованого копінгу.

Важливе місце займають вправи тілесної та фізіологічної саморегуляції, зокрема дихальна техніка «4–7–8», яка передбачає повільний вдих протягом чотирьох секунд, затримку дихання на сім секунд і повільний видих протягом восьми секунд, що сприяє активації парасимпатичної нервової системи та

зниженню фізіологічних проявів тривоги. Для підвищення усвідомленості власних емоцій і поведінкових реакцій застосовується «Щоденник тривоги», у якому фіксуються ситуації, думки, рівень емоційного напруження, способи реагування та альтернативні, більш конструктивні варіанти поведінки, що дозволяє зменшити автоматизм уникнення та емоційних реакцій. Для подолання уникнення як дезадаптивної стратегії використовується метод поступової експозиції, який передбачає складання ієрархії тривожних ситуацій і поетапне включення в них від найменш до найбільш стресових із фіксацією досвіду безпечного переживання тривоги.

З метою розвитку соціальної підтримки як важливого ресурсу подолання стресу застосовується вправа «Асертивне звернення по допомогу», що навчає чітко формулювати власні емоції, потреби та прохання без уникнення і надмірної залежності від схвалення інших, а також вправа «Ресурсне коло підтримки», у межах якої особа візуалізує систему соціальних контактів і визначає потенційні джерела допомоги в різних життєвих ситуаціях. Для подолання румінацій та емоційного зациклення використовується техніка «Перемикання на дію», яка передбачає свідоме переключення уваги з тривожних думок на коротку конкретну активність, що дозволяє розірвати цикл тривожного мислення. Додатково ефективною є майндфулнес-вправа «5–4–3–2–1», спрямована на заземлення через послідовне усвідомлення п'яти зорових стимулів, чотирьох тактильних відчуттів, трьох звуків, двох запахів і одного смаку або дихального процесу, що сприяє поверненню уваги в теперішній момент і зниженню інтенсивності тривоги. У комплексі ці вправи забезпечують поступову трансформацію тривожного профілю особистості від переважно емоційно-унікального до більш адаптивного, з домінуванням проблемно-орієнтованих стратегій, підвищенням саморегуляції та активізацією соціальних ресурсів подолання стресу. Нижче наведено детальний опис вправ.

***Техніка «Проблемний аналіз у 5 кроків» (розвиток проблемно-орієнтованого копінгу)***

Мета: формування структурованого підходу до вирішення стресових ситуацій.

Інструкція:

1. Чітко сформулювати проблему (що саме викликає напруження).
2. Визначити, що я можу і що не можу контролювати.
3. Записати мінімум 3 можливі варіанти дій.
4. Оцінити кожен варіант за критеріями: ефективність / ризики / ресурси.
5. Обрати один варіант і скласти план «малих кроків».

Приклад:

«Я хвилююся через іспит → я можу підготуватися, але не можу контролювати складність питань → варіанти: повторити конспекти / зробити тести / звернутися до викладача → обираю план повторення + тести → виконую щодня по 30 хв».

Ефект: зменшення безпорадності, зниження реактивної тривожності.

### ***«Коло контролю» (когнітивна реструктуризація)***

Мета: зменшення надмірної тривоги через фокус на неконтрольованих подіях.

Інструкція: намалювати два кола:

- внутрішнє — «що я контролюю»
- зовнішнє — «що я не контролюю»

Рознести всі тривожні думки по цих колах. Внутрішнє коло перетворити на план дій.

Ефект: зниження емоційної перевантаженості, підсилення відчуття контролю.

### ***Техніка «Стоп-думка + заміна» (робота з тривожними думками)***

Мета: зменшення емоційно-орієнтованого копінгу та катастрофізації.

Інструкція:

1. Виявити тривожну думку («У мене нічого не вийде»).
2. Сказати подумки «СТОП».
3. Замінити на реалістичну думку:
  - «Я можу підготуватися і підвищити свої шанси»
  - «Я вже справлявся раніше»

Ефект: зниження інтенсивності тривожних реакцій.

### *Дихальна техніка «4–7–8» (фізіологічна регуляція тривоги)*

Мета: зниження фізіологічного компонента тривожності.

Інструкція:

- вдих через ніс - 4 секунди
- затримка дихання - 7 секунд
- повільний видих - 8 секунд
- повторити 6–8 циклів

Ефект: активація парасимпатичної нервової системи, зниження напруги.

### *«Щоденник тривоги» (самопостереження)*

Мета: усвідомлення тригерів тривоги та типових копінг-реакцій.

Структура запису:

- ситуація
- думки
- емоції (0–10)
- поведінка (як я діяв/уникав)
- альтернативна реакція

Ефект: зменшення автоматичних реакцій уникнення.

### *Техніка поступової експозиції (подолання уникнення)*

Мета: зниження уникнення як дезадаптивного копінгу.

Інструкція:

- скласти список тривожних ситуацій від 1 до 10
- почати з найменш тривожної
- поступово входити в ситуації, не уникаючи їх
- фіксувати результат («нічого катастрофічного не сталося»)

Ефект: формування досвіду безпечного проживання тривоги.

### ***«Асертивне звернення по допомогу» (розвиток соціальної підтримки)***

Мета: зменшення соціальної ізоляції та підвищення використання підтримки.

Формула:

- «Я відчуваю...»
- «Мені складно...»
- «Я б хотів/ла попросити...»

Приклад: «Я хвилююся перед іспитом і мені складно самостійно розібрати тему. Чи можете ви пояснити ще раз?»

Ефект: зменшення соціальної тривожності, підвищення ресурсу підтримки.

### ***«Ресурсне коло підтримки»***

Мета: активізація соціальних ресурсів.

Інструкція:

- намалювати коло і вписати людей:

1 рівень — найближчі

2 рівень — друзі/колеги

3 рівень — формальні контакти

позначити, до кого можна звернутися в різних ситуаціях

Ефект: зниження відчуття ізолюваності.

### ***Техніка «Перемикання з румінації на дію»***

Мета: зменшення зациклення на емоціях (емоційний копінг).

Інструкція: помітивши «накручування»: задати питання: «Що я можу зробити прямо зараз на 10 хвилин?»; виконати коротку дію (прибирання, читання, завдання)

Ефект: розрив циклу тривожного мислення.

### ***Майндфулнес-практика «5–4–3–2–1»***

Мета: заземлення та зниження тривоги.

Інструкція:

5 речей, які бачу

4 речі, які відчуваю тілом

3 звуки

2 запахи

1 смак або дихання

Ефект: повернення уваги в «тут і тепер», зниження реактивної тривожності.