

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол

№ _____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти другого(магістерського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Особливості взаємозв'язку тривожності та сенсу життя серед
військовослужбовців в умовах воєнного часу»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Психотерапія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Гліб ЛОБАНЧЕНКО

(підпис)

(ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ

(підпис)

(ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО

(ім'я, прізвище)

(підпис)

«__» _____ 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

здобувача першого (бакалаврського) _____ рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Лобанченко Гліб Олександрович

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Психотерапія

(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Особливості взаємозв'язку тривожності та сенсу життя
серед військовослужбовців в умовах воєнного часу»

керівник роботи Шайхлісламов Земфір Рафікович, доц., к.псих.н.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «08» 2026 року,

№ _____

2. Строк подання здобувачем роботи: «08» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: _____

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) Провести теоретичний аналіз.
- 2) Провести емпіричний аналіз.
- 3) Надати практичні рекомендації відповідно до обраної теми. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.		
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.		
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.		
4	Оформлення висновків та рекомендацій.		
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).		

5. Дата видачі завдання: «» 2026 року

Здобувач вищої освіти _____ Гліб ЛОБАНЧЕНКО
 (підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ
 (підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 72 сторінок, 2 таблиць, 5 рисунків, 30 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку тривожності та сенсу життя серед військовослужбовців.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та сенсу життя серед військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності.
2. Розкрити психологічну сутність сенсу життя.
3. Визначити особливості психоемоційного стану військовослужбовців.
4. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності та сенсу життя.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності та формування сенсу життя.

Практичне значення дослідження - полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки військовослужбовців.

Ключові слова: тривожність, сенс життя, війна, військовослужбовці.

ABSTRACT

The thesis consists of 72 pages, 2 tables, 5 figures, and 30 references.

Object of the study: the psycho-emotional state of military personnel in wartime conditions.

Subject of the study: features of the relationship between anxiety and the meaning of life among military personnel.

Aim of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between anxiety and the meaning of life among military personnel in wartime conditions.

Objectives of the study:

1. To analyze theoretical approaches to the study of anxiety.
2. To reveal the psychological essence of the meaning of life.
3. To identify the characteristics of the psycho-emotional state of military personnel.
4. To conduct an empirical study of anxiety levels and the meaning of life.
5. To develop practical recommendations for reducing anxiety and fostering a sense of meaning in life.

Practical significance of the study: lies in the possibility of using the obtained results for developing psychological support programs for military personnel.

Keywords: anxiety, meaning of life, war, military personnel.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СЕНСУ ЖИТТЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	11
1.1. Психологічна сутність тривожності та її види.....	11
1.2. Поняття сенсу життя та його структура у психології.....	16
1.3. Особливості взаємозв'язку тривожності та сенсу життя в умовах воєнного часу.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СЕНСУ ЖИТТЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ...	29
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	32
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	47
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	49
3.1. Теоретичне обґрунтування психологічної допомоги військовослужбовцям..	49
3.2. Психокорекційна програма розвитку сенсу життя та зниження тривожності	53
3.3. Практичні рекомендації для психологів, військовослужбовців та командирів.....	55
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена глибокими соціально-психологічними змінами, що відбуваються в умовах воєнного часу в Україні. Військовослужбовці, які безпосередньо беруть участь у бойових діях або забезпечують обороноздатність держави, перебувають під впливом значних стресогенних факторів, що спричиняють підвищення рівня тривожності, емоційного напруження та психологічного виснаження [3; 11; 27]. Постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, втрати побратимів і тривала дія психотравмуючих ситуацій формують специфічний психоемоційний стан, який потребує глибокого наукового осмислення [8; 19].

У сучасній психологічній науці тривожність розглядається як один із ключових показників емоційного стану особистості, що відображає рівень внутрішнього напруження, невпевненості та очікування небезпеки [5; 14]. Вона може виконувати як адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму, так і дезадаптивну, призводячи до зниження ефективності діяльності та порушення психологічного благополуччя [2; 21]. Особливої уваги потребує вивчення тривожності саме у військовослужбовців, оскільки її надмірний рівень може негативно впливати на прийняття рішень, поведінку в екстремальних умовах та міжособистісні взаємодії [9; 25].

Поряд із цим важливим психологічним ресурсом особистості виступає сенс життя, який визначає спрямованість діяльності, систему цінностей і здатність індивіда долати життєві труднощі [1; 18]. У наукових працях сенс життя розглядається як інтегративне утворення, що включає цілі, цінності, життєві орієнтації та відчуття осмисленості власного існування [6; 23]. Наявність сформованого сенсу життя сприяє підвищенню психологічної стійкості, розвитку адаптивних копінг-стратегій та зниженню рівня деструктивних емоційних проявів [12; 29].

Особливої значущості проблема сенсу життя набуває в умовах війни, коли людина змушена переосмислювати власні життєві пріоритети, цінності та цілі [4; 20]. Для військовослужбовців усвідомлення сенсу життя часто пов'язане з почуттям обов'язку, патріотизму, відповідальності за близьких і державу, що може виступати потужним ресурсом психологічної витривалості [7; 24]. Водночас втрата або зниження рівня осмисленості життя може призводити до підвищення тривожності, внутрішньої дезорганізації та емоційного вигорання [10; 26].

Аналіз наукових джерел свідчить про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та показниками сенсу життя, проте ця проблема недостатньо досліджена у контексті військовослужбовців в умовах воєнного часу [13; 22; 30]. Більшість досліджень зосереджена на загальних вибірках або цивільному населенні, що обмежує можливість екстраполяції результатів на військовий контингент [15; 28]. Саме тому виникає необхідність проведення спеціалізованого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей взаємозв'язку тривожності та сенсу життя у військовослужбовців.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена як теоретичною значущістю проблеми, так і її практичною важливістю для розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на зниження тривожності та формування сенсу життя у військовослужбовців [16; 17].

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку тривожності та сенсу життя серед військовослужбовців.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та сенсу життя серед військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності.

2. Розкрити психологічну сутність сенсу життя.
3. Визначити особливості психоемоційного стану військовослужбовців.
4. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності та сенсу життя.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності та формування сенсу життя.

Гіпотеза дослідження:: передбачається, що між рівнем тривожності та показниками сенсу життя існує статистично значущий обернений взаємозв'язок: підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням осмисленості життя, тоді як високий рівень сформованості сенсу життя сприяє зниженню тривожності.

Методи дослідження:: Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел [2; 6; 14].

Емпіричні методи (психодіагностичні методики):

1. **Методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна** (для діагностики ситуативної та особистісної тривожності) [5; 21].
2. **Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва** (для дослідження рівня сформованості сенсу життя) [1; 23].
3. **Шкала тривожності Бека** (для оцінки інтенсивності тривожних проявів) [9; 25].

Методи математико-статистичної обробки: кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) з метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками [11; 18].

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Характеристика вибірки: 40 військовослужбовців, віком від 25 до 45 років.

Теоретичне значення дослідження - полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок тривожності та сенсу життя в умовах воєнного часу.

Практичне значення дослідження - полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки військовослужбовців.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СЕНСУ ЖИТТЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічна сутність тривожності та її види

Проблема тривожності є однією з центральних у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з емоційним благополуччям особистості, її здатністю до адаптації та ефективного функціонування в умовах стресу. У межах різних психологічних підходів тривожність розглядається як універсальний феномен, що супроводжує життєдіяльність людини та відображає її реакцію на складні, невизначені або потенційно небезпечні ситуації [4; 17; 26]. Вона виступає своєрідним індикатором внутрішнього напруження та сигналізує про необхідність мобілізації психологічних і фізіологічних ресурсів для подолання труднощів.

Особливої актуальності дослідження тривожності набуває в умовах воєнного часу, коли людина змушена функціонувати в ситуації хронічного стресу, постійної загрози життю та невизначеності майбутнього. Такі умови значно підвищують рівень психоемоційного навантаження, що може призводити до дестабілізації психічного стану, зниження адаптаційних можливостей та розвитку різноманітних емоційних порушень [8; 19]. Для військовослужбовців ця проблема є ще більш загостреною, оскільки їхня діяльність безпосередньо пов'язана з ризиком для життя, високою відповідальністю та необхідністю швидкого реагування в екстремальних ситуаціях.

У психологічній літературі тривожність розглядається як складне емоційне утворення, що характеризується переживанням внутрішнього напруження, занепокоєння, очікування небезпеки та невизначеності [2; 11]. Вона має

інтегративний характер і охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Емоційний компонент проявляється у відчутті дискомфорту, напруженості та страху, когнітивний — у схильності до негативних очікувань і перебільшення загроз, а поведінковий — у зміні активності, уникненні або, навпаки, гіперкомпенсаторній поведінці [6; 23].

На відміну від страху, який має чітко визначений об'єкт і виникає як реакція на конкретну небезпеку, тривожність є більш дифузним, розмитим станом, що не завжди має очевидну причину [7; 21]. Вона часто пов'язана з передчуттям небезпеки, яка може і не реалізуватися, але суб'єктивно сприймається як реальна загроза. Саме ця невизначеність робить тривожність більш тривалим і виснажливим станом у порівнянні зі страхом.

Крім того, тривожність може виникати як реакція не лише на зовнішні обставини, а й на внутрішні психологічні конфлікти, суперечності між потребами, цілями та можливостями особистості [3; 18]. У цьому контексті вона виконує сигнальну функцію, вказуючи на наявність внутрішньої дисгармонії та необхідність її усвідомлення й подолання. Водночас надмірний рівень тривожності може призводити до порушення когнітивних процесів, зниження концентрації уваги, труднощів у прийнятті рішень та загального зниження ефективності діяльності.

Таким чином, тривожність виступає багатовимірним психічним феноменом, що поєднує у собі емоційні переживання, когнітивні оцінки та поведінкові реакції. Вона є невід'ємною складовою психічного життя людини, але в умовах надмірного прояву може набувати деструктивного характеру, особливо у ситуаціях тривалого стресу, таких як воєнний час.

Згідно з класичними підходами, тривожність має як біологічні, так і психологічні передумови, що зумовлює її складну природу та багаторівневу детермінацію. Біологічний аспект тривожності пов'язаний із функціонуванням центральної нервової системи, зокрема особливостями процесів збудження та

гальмування, а також індивідуальною чутливістю до стресових стимулів [5; 19]. Високий рівень нейрофізіологічної реактивності, дисбаланс нейромедіаторів, а також особливості роботи вегетативної нервової системи можуть сприяти формуванню підвищеної схильності до переживання тривоги. У цьому контексті тривожність частково розглядається як вроджена або набута властивість, що має фізіологічне підґрунтя і визначає індивідуальні відмінності у реагуванні на стрес.

Психологічний аспект тривожності включає індивідуальні особливості особистості, життєвий досвід, систему цінностей, рівень самооцінки та специфіку когнітивних установок [8; 23]. Важливу роль відіграють ранні переживання, стиль виховання, наявність психотравмуючих подій, а також сформовані способи інтерпретації реальності. Особи, схильні до катастрофізації, негативного мислення або заниженої самооцінки, як правило, частіше переживають тривожність, оскільки сприймають навколишній світ як більш небезпечний і непередбачуваний. Крім того, значущими є особистісні риси, такі як емоційна нестійкість, підвищена відповідальність або перфекціонізм, які можуть посилювати тривожні реакції.

Важливо підкреслити, що тривожність формується не ізольовано, а внаслідок взаємодії внутрішніх (біологічних і психологічних) та зовнішніх (соціальних, ситуаційних) факторів. До зовнішніх чинників належать умови життєдіяльності, рівень соціальної підтримки, професійне середовище, а також наявність стресових або травматичних подій. У результаті такої взаємодії формується індивідуальний рівень тривожності, який може змінюватися залежно від обставин і життєвого контексту. Таким чином, тривожність є результатом складної системи впливів, що визначають емоційний стан людини та її поведінкові реакції.

У наукових дослідженнях тривожність розглядається як багатовимірне явище, яке включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти [1; 14]. Такий підхід дозволяє більш комплексно зрозуміти її прояви та механізми функціонування. Емоційний компонент тривожності проявляється у переживанні

внутрішнього напруження, неспокою, страху та загального емоційного дискомфорту. Ці переживання можуть мати різну інтенсивність — від легкого занепокоєння до вираженого тривожного стану, що супроводжується фізіологічними реакціями, такими як прискорене серцебиття, пітливість, тремор або відчуття браку повітря.

Когнітивний компонент тривожності пов'язаний із особливостями мислення та інтерпретації ситуацій. Він включає схильність до негативних очікувань, песимістичних прогнозів, перебільшення ймовірності небезпеки та недооцінки власних можливостей [6; 23]. Людина з високим рівнем тривожності часто фокусується на потенційних загрозах, навіть якщо вони є малоімовірними, що сприяє підтриманню та посиленню тривожного стану. Також характерними є труднощі у прийнятті рішень, зниження концентрації уваги та підвищена самокритичність.

Поведінковий компонент тривожності проявляється у специфічних реакціях і стратегіях поведінки, спрямованих на зниження внутрішнього напруження. Найчастіше це проявляється в уникненні складних або стресогенних ситуацій, що, з одного боку, тимчасово знижує рівень тривоги, але, з іншого — закріплює дезадаптивні моделі поведінки. В окремих випадках тривожність може супроводжуватися підвищеною активністю, метушливістю, імпульсивністю або прагненням до надмірного контролю ситуації [10; 24]. Такі поведінкові прояви можуть як сприяти адаптації, так і ускладнювати взаємодію з оточенням та виконання професійних обов'язків.

Отже, розгляд тривожності як інтегративного феномену, що включає біологічні, психологічні та поведінкові складові, дозволяє глибше зрозуміти її природу та механізми прояву. Це, у свою чергу, створює основу для ефективної психологічної діагностики та розробки корекційних заходів, особливо в умовах підвищеного стресу, характерного для воєнного часу.

Важливим аспектом дослідження є розмежування понять «тривога» і

«тривожність». Тривога розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, тоді як тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою особистості, що відображає схильність до переживання тривоги [3; 20]. Це розмежування має принципове значення для психологічної діагностики та подальшої корекційної роботи.

У сучасній психології виділяють кілька основних видів тривожності. Найбільш поширеною є класифікація, запропонована Ч. Спілбергером, який розрізняє ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність [6; 18]. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретну стресову ситуацію та характеризується тимчасовістю і залежністю від зовнішніх обставин. Вона може змінюватися залежно від інтенсивності стресового впливу та особливостей ситуації. Особистісна тривожність, навпаки, є стабільною характеристикою, що відображає схильність індивіда сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги [9; 22].

Окрім цього, у науковій літературі виділяють адекватну та неадекватну тривожність [12; 25]. Адекватна тривожність виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів організму та підвищенню ефективності діяльності. Вона є природною реакцією на реальну загрозу і допомагає людині швидко реагувати на небезпеку. Неадекватна тривожність, навпаки, є надмірною або невиправданою, що призводить до дезорганізації поведінки, зниження продуктивності та порушення психічного здоров'я [13; 27].

Залежно від сфери прояву, розрізняють також соціальну, навчальну, професійну та екзистенційну тривожність [15; 28]. Соціальна тривожність пов'язана зі страхом негативної оцінки з боку інших людей, професійна — з виконанням службових обов'язків, а екзистенційна тривожність стосується глибоких питань сенсу життя, свободи, відповідальності та смерті. Саме екзистенційна тривожність набуває особливого значення в умовах воєнного часу, коли людина стикається з фундаментальними питаннями власного існування [16;

30].

Для військовослужбовців характерною є специфічна форма тривожності, яка формується під впливом екстремальних умов служби. Постійна загроза життю, необхідність швидкого прийняття рішень, високий рівень відповідальності та тривале перебування у стресових ситуаціях сприяють підвищенню як ситуативної, так і особистісної тривожності [4; 19]. У таких умовах тривожність може виконувати як адаптивну функцію, забезпечуючи готовність до небезпеки, так і дезадаптивну, призводячи до емоційного виснаження, порушення концентрації уваги та зниження ефективності діяльності [8; 21].

Особливу увагу слід приділити впливу тривожності на психічне здоров'я військовослужбовців. Високий рівень тривожності може сприяти розвитку посттравматичних стресових реакцій, депресивних станів та інших психоемоційних порушень [11; 26]. Водночас помірний рівень тривожності може виступати фактором мобілізації та підвищення адаптаційних можливостей особистості [5; 23].

Таким чином, тривожність є складним багатовимірним психічним явищем, що має різні форми прояву, функції та рівні інтенсивності. Вона відіграє важливу роль у регуляції поведінки та діяльності людини, особливо в умовах підвищеного стресу. Розуміння психологічної сутності тривожності та її видів є необхідною передумовою для подальшого дослідження її взаємозв'язку з сенсом життя, що набуває особливої актуальності у контексті військової служби в умовах воєнного часу.

1.2. Поняття сенсу життя та його структура у психології

Проблема сенсу життя є однією з фундаментальних у психології особистості та безпосередньо пов'язана з питаннями існування, цінностей, цілей та життєвих орієнтацій людини. У межах різних наукових підходів вона розглядається як

ключовий чинник, що визначає спрямованість розвитку особистості, її здатність до самореалізації та інтеграції життєвого досвіду [3; 18; 27]. Сенс життя виступає своєрідним «внутрішнім стрижнем», який забезпечує цілісність особистості, узгодженість її поведінки та стабільність у складних життєвих обставинах.

У сучасних умовах, особливо в ситуації воєнного часу, значення сенсу життя істотно зростає, оскільки саме він виступає важливим внутрішнім ресурсом, що забезпечує психологічну стійкість, адаптацію та здатність до подолання труднощів. В умовах постійної загрози, невизначеності та емоційного напруження людина змушена переосмислювати власні життєві орієнтири, шукати нові смисли та формувати індивідуальні стратегії виживання і психологічного захисту [8; 20]. Особливо це стосується військовослужбовців, для яких питання сенсу життя часто набуває екзистенційного характеру та пов'язується з виконанням обов'язку, відповідальністю та усвідомленням значущості власної діяльності.

У науковій літературі сенс життя розглядається як інтегративне психологічне утворення, що відображає усвідомлення людиною значущості власного існування, визначення життєвих цілей та цінностей, а також переживання осмисленості свого життєвого шляху [1; 12]. Він не зводиться лише до раціонального розуміння життєвих цілей, а включає емоційне переживання значущості життя, відчуття внутрішньої наповненості та задоволеності власним існуванням. Саме ця багатовимірність робить сенс життя складним і водночас центральним феноменом у структурі особистості.

Сенс життя виступає системоутворюючим чинником, який визначає спрямованість діяльності людини, формує її мотиваційну сферу та впливає на емоційний стан. Він забезпечує узгодженість між цілями, цінностями та поведінкою, що сприяє внутрішній гармонії та психологічній стабільності [6; 23]. За наявності чітко усвідомленого сенсу життя людина здатна ефективніше долати труднощі, зберігати мотивацію до діяльності та підтримувати позитивне ставлення до життя навіть у складних обставинах.

Водночас відсутність або втрата сенсу життя може призводити до виникнення внутрішньої дезорганізації, почуття порожнечі, апатії та екзистенційної тривоги. У таких випадках знижується рівень життєвої активності, порушується цілісність особистості, а також підвищується вразливість до стресових впливів [9; 24]. Це особливо актуально в умовах воєнного часу, коли людина стикається з граничними ситуаціями, що вимагають глибокого переосмислення власного життя.

Таким чином, сенс життя є не лише теоретичною категорією, а й важливим практичним ресурсом, що забезпечує психологічну стійкість, сприяє адаптації та підтримує емоційне благополуччя особистості. Його дослідження дозволяє глибше зрозуміти механізми функціонування особистості в умовах стресу та створює основу для подальшого аналізу взаємозв'язку з тривожністю.

Одним із найвідоміших підходів до розуміння сенсу життя є екзистенційна концепція, розроблена Віктором Франклом. Згідно з його теорією, прагнення до пошуку сенсу є базовою, первинною мотивацією людини, що визначає її життєву активність, спрямованість поведінки та внутрішню гармонію [5; 21]. Франкл розглядав людину як істоту, орієнтовану на смисл, підкреслюючи, що саме здатність знаходити сенс у власному існуванні є визначальною умовою психологічного благополуччя. На відміну від підходів, які акцентують увагу на прагненні до задоволення або влади, екзистенційна концепція висуває на перший план смислотворення як ключовий механізм розвитку особистості.

Особливу увагу Франкл приділяв здатності людини знаходити сенс навіть у найскладніших життєвих обставинах, включаючи екстремальні та травматичні ситуації. Він підкреслював, що навіть за умов втрати, страждання або загрози життю людина зберігає внутрішню свободу — можливість обирати своє ставлення до подій і надавати їм індивідуального смислу. Саме ця здатність, на його думку, дозволяє особистості зберігати психологічну цілісність, не втрачати гідності та підтримувати життєву активність. У цьому контексті сенс життя виступає не лише

як абстрактна категорія, а як практичний ресурс виживання і внутрішньої стійкості.

Водночас відсутність або втрата сенсу життя, за Франклом, призводить до виникнення так званого «екзистенційного вакууму», який характеризується почуттям внутрішньої порожнечі, апатії, втрати життєвих орієнтирів і зниженням мотивації [9; 24]. Такий стан часто супроводжується підвищеною тривожністю, депресивними переживаннями та відчуттям беззмістовності існування. У сучасних умовах воєнного часу ризик виникнення екзистенційного вакууму значно зростає, оскільки людина стикається з граничними ситуаціями, що руйнують звичні уявлення про світ і власне життя.

У вітчизняній психології значний внесок у дослідження сенсу життя зробив Д. О. Леонт'єв, який розглядає його як складну багаторівневу систему смисложиттєвих орієнтацій [2; 14]. Його підхід ґрунтується на ідеї, що сенс життя формується у процесі взаємодії особистості з навколишнім світом і відображає ступінь усвідомлення людиною власного життєвого шляху. На думку дослідника, сенс життя включає такі ключові компоненти, як цілі життя, процес життя, результативність життя, локус контролю та загальний рівень осмисленості існування.

Кожен із зазначених компонентів виконує важливу функцію у структурі сенсу життя. Зокрема, цілі життя визначають перспективну спрямованість діяльності особистості, процес життя відображає задоволення від самого процесу життєдіяльності, результативність життя пов'язана з оцінкою досягнутих результатів, а локус контролю характеризує рівень відповідальності за власне життя. Загальний рівень осмисленості інтегрує ці складові та визначає ступінь внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Таким чином, концепція Леонт'єва дозволяє розглядати сенс життя як системне утворення, що охоплює як когнітивні, так і емоційно-мотиваційні аспекти.

Сучасні психологічні підходи розглядають сенс життя як динамічну систему,

що формується протягом усього життєвого шляху людини під впливом соціальних, культурних та індивідуально-психологічних факторів [6; 23]. Він не є статичним утворенням, а постійно змінюється залежно від життєвого досвіду, вікових етапів, соціального середовища та особистісного розвитку. У різні періоди життя людина може по-різному інтерпретувати власні цілі та цінності, що зумовлює трансформацію її смисложиттєвих орієнтацій.

Особливо інтенсивно процес формування та переосмислення сенсу життя відбувається в кризових ситуаціях, коли звичні життєві орієнтири втрачають актуальність або руйнуються. Саме в такі періоди людина змушена шукати нові смисли, адаптуватися до змінених умов та переоцінювати власні цінності. У цьому контексті сенс життя виступає не лише результатом розвитку особистості, а й активним механізмом її психологічної адаптації. В умовах воєнного часу цей процес набуває особливої значущості, оскільки від здатності людини знаходити та підтримувати сенс життя значною мірою залежить її психологічна стійкість, рівень тривожності та загальне емоційне благополуччя.

Структура сенсу життя є багатокomпонентною та включає кілька взаємопов'язаних елементів, які в сукупності формують цілісну систему смисложиттєвих орієнтацій особистості. Кожен із цих компонентів виконує специфічну функцію у процесі осмислення життя та забезпечує його психологічну цілісність і стабільність [6; 23]. Важливо підкреслити, що сенс життя не є ізольованим утворенням, а формується через інтеграцію когнітивних, емоційних та мотиваційних процесів.

Насамперед виділяють ціннісно-мотиваційний компонент, який відображає систему життєвих цінностей, переконань та внутрішніх мотивів, що визначають загальну спрямованість діяльності особистості [7; 20]. Саме цей компонент виступає базовим у структурі сенсу життя, оскільки відповідає на фундаментальне питання «заради чого» людина живе та діє. Він формується під впливом соціального середовища, виховання, культурних норм, а також індивідуального

досвіду та особистісних криз. У разі його нестабільності або суперечливості може виникати внутрішній конфлікт, що негативно впливає на психологічну рівновагу особистості.

Другим важливим елементом є цільовий компонент, який включає життєві цілі, плани та довгострокові прагнення людини [10; 26]. Він забезпечує часову перспективу існування особистості та дозволяє структурувати її життєвий шлях. Наявність чітко сформульованих цілей сприяє підвищенню організованості поведінки, формує відчуття напрямку розвитку та надає діяльності смислової завершеності. Завдяки цьому людина відчуває контроль над власним життям та здатність впливати на його перебіг. Натомість відсутність або розмитість життєвих цілей часто призводить до відчуття дезорієнтації, втрати мотивації та зниження загального рівня життєвої активності.

Третім компонентом є емоційно-оцінний, який відображає суб'єктивне переживання осмисленості життя, рівень задоволеності ним та емоційне ставлення до власного існування [4; 17]. Цей компонент має особливе значення, оскільки саме через емоційне оцінювання людина інтегрує свої цінності та цілі у цілісну картину життя. Навіть за наявності сформованих життєвих цілей і цінностей особистість може не відчувати сенсу життя, якщо переважають негативні емоційні переживання, внутрішні конфлікти або незадоволеність власним становищем. Таким чином, емоційно-оцінний компонент виступає своєрідним індикатором гармонійності або дисгармонійності смисложиттєвої сфери.

Варто зазначити, що всі три компоненти — ціннісно-мотиваційний, цільовий та емоційно-оцінний — перебувають у тісній взаємодії та взаємозалежності. Зміна одного з них неминуче впливає на інші, що свідчить про системний характер сенсу життя як психологічного феномену. Саме ця системність забезпечує його регулятивну функцію у поведінці та діяльності особистості, а також визначає рівень її психологічної стійкості, особливо в умовах підвищеного стресу, характерного для воєнного часу.

Окрім цього, важливу роль відіграє поведінковий компонент, який проявляється у реалізації життєвих цілей, активності особистості та її здатності до самореалізації [8; 25]. Саме через діяльність відбувається практичне втілення сенсу життя, що забезпечує його стійкість та реалістичність.

У контексті воєнного часу сенс життя набуває особливої специфіки. Для військовослужбовців він часто пов'язаний із виконанням службового обов'язку, захистом Батьківщини, відповідальністю за життя інших людей та збереженням національних цінностей [11; 28]. Такий сенс життя може виступати потужним фактором психологічної стійкості, сприяючи зниженню рівня тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей.

Водночас тривала дія стресових факторів, втрати, травматичний досвід можуть призводити до кризи сенсу життя, що проявляється у втраті життєвих орієнтирів, зниженні мотивації та виникненні екзистенційної тривоги [13; 30]. У таких умовах особливо важливою є психологічна підтримка, спрямована на відновлення та переосмислення життєвих цінностей.

Таким чином, сенс життя є складним інтегративним утворенням, що включає ціннісні, цільові, емоційні та поведінкові компоненти. Він відіграє ключову роль у забезпеченні психологічної стійкості особистості, особливо в умовах воєнного часу. Розуміння його структури та механізмів формування є необхідною передумовою для дослідження взаємозв'язку з тривожністю та розробки ефективних психокорекційних заходів.

1.3. Особливості взаємозв'язку тривожності та сенсу життя в умовах воєнного часу

У сучасній психологічній науці дедалі більше уваги приділяється дослідженню взаємозв'язку емоційних станів особистості та її смисложиттєвих орієнтацій. Це зумовлено тим, що саме емоційна сфера та система життєвих

смислів становлять ядро психологічної організації особистості, визначаючи її поведінку, способи реагування на стрес та загальний рівень психічного благополуччя. Зокрема, тривожність і сенс життя розглядаються як взаємопов'язані психологічні феномени, що суттєво впливають на здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресу [2; 18; 27].

Тривожність, як емоційний стан або відносно стійка особистісна характеристика, відображає схильність індивіда до переживання внутрішнього напруження, невизначеності, очікування потенційної загрози та суб'єктивного відчуття небезпеки. Вона може проявлятися як на ситуативному рівні, так і набувати хронічного характеру, формуючи загальний тривожний фон особистості. У свою чергу, сенс життя виступає як складне інтегративне утворення, що забезпечує внутрішню стабільність, визначає життєву спрямованість, структурує систему цінностей та надає досвіду людини цілісності й осмисленості [1; 12].

Саме тому ці два феномени часто розглядаються у взаємозалежності, оскільки вони відображають різні, але водночас тісно пов'язані аспекти внутрішнього світу людини. Якщо тривожність характеризує рівень емоційного напруження та суб'єктивного сприйняття загрозливості світу, то сенс життя відображає ступінь внутрішньої впорядкованості, наявність життєвих орієнтирів і здатність особистості надавати подіям власного існування значущості. У цьому контексті можна говорити про те, що ці феномени утворюють своєрідну психологічну вісь «напруження — осмисленість», у межах якої відбувається регуляція емоційного стану особистості.

З позицій екзистенційної психології, наявність чіткого та усвідомленого сенсу життя розглядається як один із ключових чинників психологічної стійкості особистості та важливий ресурс зниження рівня тривожності. У цьому контексті особливої значущості набувають ідеї Віктора Франкла, який підкреслював, що прагнення до сенсу є базовою мотиваційною силою людини, що визначає її

здатність долати життєві труднощі та зберігати внутрішню цілісність навіть у надзвичайно складних умовах [5; 21].

Згідно з його концепцією, людина, яка має усвідомлений життєвий сенс, здатна ефективніше витримувати стресові та травматичні ситуації, оскільки її поведінка набуває внутрішньої спрямованості, структурованості та суб'єктивної значущості. У такому випадку події життя перестають сприйматися як хаотичні або загрозливі, а інтегруються у цілісну систему особистісного досвіду. Це, у свою чергу, знижує рівень невизначеності, яка є одним із ключових психологічних тригерів тривожності, та сприяє формуванню більш стабільного емоційного стану.

У цьому контексті сенс життя виступає як потужний психологічний ресурс, що виконує регулятивну та захисну функції. Він допомагає особистості структурувати власний життєвий досвід, надавати подіям суб'єктивного значення, формувати причинно-наслідкові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім, а також підтримувати відчуття контролю над власним життям. Завдяки цьому знижується інтенсивність внутрішньої напруги та формується більш адаптивне ставлення до стресових ситуацій.

Водночас відсутність або недостатня сформованість сенсу життя може виступати значущим чинником підвищення рівня тривожності. Це пояснюється тим, що в такому випадку особистість втрачає внутрішні орієнтири, які забезпечують стабільність поведінки та емоційної сфери. Людина починає переживати стан невизначеності щодо майбутнього, власних цілей та місця у світі, що створює умови для формування хронічного емоційного напруження.

Такий стан часто супроводжується розвитком екзистенційної тривоги, яка проявляється у відчутті внутрішньої порожнечі, втраті життєвого змісту та зниженні мотивації до діяльності [9; 24]. У результаті порушується здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій, знижується ефективність когнітивної та емоційної регуляції, що є особливо критичним в умовах воєнного часу, коли вимоги до психологічної стійкості особистості є максимально високими.

З іншого боку, тривожність також може чинити суттєвий негативний вплив на процес формування та підтримки сенсу життя, порушуючи його структурну цілісність і стабільність. Високий рівень тривоги знижує когнітивну гнучкість особистості, ускладнює процеси аналізу ситуації та прийняття рішень, а також обмежує здатність до перспективного мислення. У результаті індивід частіше фіксується на актуальних загрозах і негативних переживаннях, що перешкоджає формуванню довгострокових життєвих планів і цілей.

Крім того, тривожність сприяє розвитку негативних очікувань щодо майбутнього, посиленню катастрофізації подій та формуванню песимістичного сприйняття життєвої перспективи. Це, у свою чергу, знижує здатність особистості до конструктивного осмислення власного досвіду та ускладнює інтеграцію життєвих подій у цілісну систему смислів [8; 23]. За таких умов відбувається порушення внутрішньої узгодженості між цінностями, цілями та емоційним ставленням до життя, що може призводити до зниження рівня суб'єктивної осмисленості існування.

Таким чином, між тривожністю та сенсом життя може формуватися взаємно підсилювальний негативний зв'язок, коли зростання рівня тривоги сприяє зниженню відчуття осмисленості життя, а зменшення сенсу життя, у свою чергу, підсилює тривожні переживання. Така взаємодія створює своєрідне «замкнене коло», яке може призводити до поглиблення емоційної нестабільності та зниження адаптаційних можливостей особистості.

У контексті військовослужбовців дана взаємодія набуває особливої значущості, оскільки професійна діяльність цієї групи пов'язана з постійним впливом екстремальних стресових факторів. Високий рівень психоемоційного напруження, зумовлений участю у бойових діях, ризиком для життя, відповідальністю за виконання завдань та необхідністю швидкого прийняття рішень, закономірно сприяє підвищенню рівня тривожності.

Водночас наявність чітко усвідомленого сенсу життя у військовослужбовців

може виступати потужним захисним психологічним фактором. Сенс, пов'язаний із виконанням професійного обов'язку, захистом Батьківщини, відповідальністю перед побратимами та близькими людьми, сприяє формуванню внутрішньої стійкості, підвищує рівень мотивації та дозволяє ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями [7; 20]. У таких умовах сенс життя виконує функцію психологічного «буфера», який пом'якшує негативний вплив тривожності та сприяє збереженню емоційної рівноваги навіть у складних умовах воєнного часу.

Таким чином, взаємозв'язок тривожності та сенсу життя має виражений двосторонній і динамічний характер, у межах якого обидва феномени взаємно впливають один на одного. З одного боку, високий рівень сформованості сенсу життя виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, сприяючи зниженню рівня тривожності, забезпеченню внутрішньої рівноваги та формуванню стабільної системи життєвих орієнтирів. Усвідомленість життєвих цілей і цінностей дозволяє особистості краще структурувати власний досвід, інтерпретувати події в більш позитивному або принаймні контрольованому ключі, що зменшує інтенсивність тривожних переживань.

З іншого боку, підвищений рівень тривожності може істотно ускладнювати процес формування, усвідомлення та реалізації смисложиттєвих орієнтацій. Надмірна тривога знижує когнітивну ефективність, обмежує здатність до перспективного мислення та сприяє фіксації на загрозах і негативних очікуваннях. У результаті порушується процес ціннісно-сміслової інтеграції життєвого досвіду, що ускладнює побудову цілісної картини власного життя та знижує рівень його осмисленості.

Отже, між тривожністю та сенсом життя може формуватися складна взаємодія, яка має як компенсаторний, так і деструктивний характер залежно від рівня їх вираженості. Така взаємодія є особливо значущою у контексті військовослужбовців, для яких характерні підвищені психоемоційні навантаження, вплив екстремальних стресових факторів та необхідність швидкої адаптації до

змінних умов бойової діяльності. У цих умовах сенс життя може виступати ключовим психологічним ресурсом, що підвищує стійкість до тривожності, тоді як надмірна тривожність, навпаки, може послаблювати смисложиттєву сферу особистості.

Таким чином, виявлений характер взаємозв'язку становить важливе теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на встановлення особливостей кореляційних зв'язків між рівнем тривожності та показниками сенсу життя у військовослужбовців в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності та сенсу життя, а також розкрито особливості їх взаємозв'язку у психологічній науці. Узагальнення наукових джерел дозволяє зробити низку концептуальних висновків.

По-перше, встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Вона може проявлятися як ситуативний стан або як стійка особистісна характеристика, що визначає загальну схильність індивіда до переживання напруження, невизначеності та очікування загрози. Умови воєнного часу значно підсилюють рівень тривожності, що пов'язано з постійним впливом стресогенних факторів та екстремальних ситуацій.

По-друге, сенс життя визначено як інтегративне психологічне утворення, що включає ціннісно-мотиваційний, цільовий та емоційно-оцінний компоненти. Він виступає системоутворюючим чинником особистості, який забезпечує її внутрішню цілісність, спрямованість діяльності та рівень психологічної стійкості. Наявність сформованого сенсу життя є важливим ресурсом адаптації та саморегуляції особистості.

По-третє, у результаті аналізу наукових підходів встановлено, що тривожність і сенс життя перебувають у тісному взаємозв'язку. З одного боку, високий рівень сенсу життя сприяє зниженню тривожності, виконуючи функцію психологічного ресурсу та внутрішньої опори особистості. З іншого боку, підвищена тривожність може ускладнювати формування та реалізацію смисложиттєвих орієнтацій, знижуючи когнітивну гнучкість та посилюючи негативне сприйняття майбутнього.

По-четверте, особливої значущості дана взаємодія набуває у контексті військовослужбовців, діяльність яких характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, ризиком для життя та необхідністю функціонування в умовах постійного стресу. У таких умовах сенс життя може виступати ключовим фактором психологічної стійкості, тоді як тривожність — чинником, що потенційно її знижує.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дозволив обґрунтувати доцільність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та сенсу життя серед військовослужбовців в умовах воєнного часу, що стане предметом розгляду наступного розділу роботи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СЕНСУ ЖИТТЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей взаємозв'язку тривожності та сенсу життя серед військовослужбовців в умовах воєнного часу. Його організація передбачала комплексний підхід до збору та аналізу даних із використанням психодіагностичних та математико-статистичних методів.

Характеристика вибірки: У дослідженні взяли участь 40 військовослужбовців чоловічої статі віком від 25 до 45 років. Усі респонденти перебувають на військовій службі в умовах воєнного часу та мають різний рівень бойового та службового досвіду. Вибірка є відносно однорідною за соціально-професійним статусом, що дозволяє зменшити вплив зовнішніх змінних та підвищити надійність отриманих результатів.

1. Методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна призначена для діагностики рівня тривожності як ситуативної, так і особистісної. Вона є однією з найбільш поширених і валідних психодіагностичних методик у клінічній та загальній психології.

Мета методики: визначення двох типів тривожності:

- ситуативної (реактивної) тривожності — як тимчасового емоційного стану, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію;
- особистісної тривожності — як стійкої характеристики особистості, що відображає загальну схильність до переживання тривоги.

Структура методики:

Методика складається з двох шкал по 20 тверджень кожна:

- перша шкала — ситуативна тривожність (стан «тут і зараз»);
- друга шкала — особистісна тривожність (стійка риса).

Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою (від «зовсім ні» до «дуже сильно»).

Інтерпретація результатів:

- низький рівень тривожності;
- середній рівень тривожності;
- високий рівень тривожності.

Методика дозволяє отримати диференційовану картину емоційного стану військовослужбовців, що є особливо важливим у стресових умовах воєнного часу [5; 21].

2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва

Тест смисложиттєвих орієнтацій розроблений Д. О. Леонтьєвим і є провідним інструментом у вітчизняній психології для дослідження рівня осмисленості життя особистості.

Мета методики: визначення рівня сформованості сенсу життя та структури смисложиттєвих орієнтацій особистості.

Структура методики:

Методика включає 20 тверджень, які оцінюються респондентом за шкалою з кількома градаціями (від повної незгоди до повної згоди).

Методика діагностує п'ять основних шкал:

1. Цілі в житті — наявність усвідомлених життєвих цілей та перспектив.
2. Процес життя — емоційна насиченість та задоволеність теперішнім життям.
3. Результативність життя — оцінка прожитого життя та досягнень.
4. Локус контролю – Я — відчуття власної здатності керувати життям.
5. Локус контролю – життя — сприйняття життя як керованого або некерованого процесу.

Також розраховується загальний показник осмисленості життя.

Інтерпретація результатів:

- низький рівень осмисленості життя;
- середній рівень;
- високий рівень сформованості сенсу життя.

Методика дозволяє комплексно оцінити структуру смисложиттєвих орієнтацій та є особливо інформативною для дослідження військовослужбовців у кризових умовах [1; 23].

3. Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI)

Шкала тривожності Бека розроблена А. Беком і використовується для оцінки вираженості симптомів тривожності на когнітивному, емоційному та соматичному рівнях.

Мета методики: визначення інтенсивності тривожних проявів у респондента.

Структура методики:

Методика складається з 21 симптому тривожності (наприклад: серцебиття, відчуття страху, запаморочення, напруження тощо).

Кожен симптом оцінюється за 4-бальною шкалою:

- 0 — відсутній;
- 1 — слабо виражений;
- 2 — помірний;
- 3 — сильно виражений.

Інтерпретація результатів:

- мінімальний рівень тривожності;
- легкий рівень;
- помірний рівень;
- високий рівень тривожності.

Методика дозволяє виявити як психологічні, так і соматичні прояви тривоги, що є особливо важливим для осіб, які перебувають у тривалих стресових умовах

[9; 25].

Використаний комплекс методик забезпечує багатовимірне дослідження взаємозв'язку між тривожністю та сенсом життя, оскільки дозволяє оцінити як емоційні прояви (тривожність), так і когнітивно-ціннісну сферу особистості (смысловиттєві орієнтації). Це створює надійну емпіричну базу для подальшого статистичного аналізу та перевірки гіпотези дослідження.

Для аналізу отриманих результатів використовувався кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона, який дозволяє виявити силу та напрямок взаємозв'язку між рівнем тривожності та показниками сенсу життя [11; 18]. Даний метод є доцільним у межах дослідження кількісних показників і забезпечує можливість статистично обґрунтованого підтвердження або спростування висунутої гіпотези.

Організація дослідження:

Дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Підготовчий етап — аналіз наукової літератури та підбір психодіагностичного інструментарію.
2. Основний етап — проведення психодіагностики серед військовослужбовців із використанням обраних методик.
3. Аналітичний етап — обробка отриманих даних, проведення кореляційного аналізу та інтерпретація результатів.

Таким чином, обрана методологія дослідження дозволяє комплексно вивчити взаємозв'язок між тривожністю та сенсом життя у військовослужбовців та забезпечує наукову обґрунтованість отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано рівень ситуативної та особистісної тривожності у 40 військовослужбовців чоловічої статі віком 25–45

років. Результати розподілу рівнів тривожності подано у відсотковому вираженні.

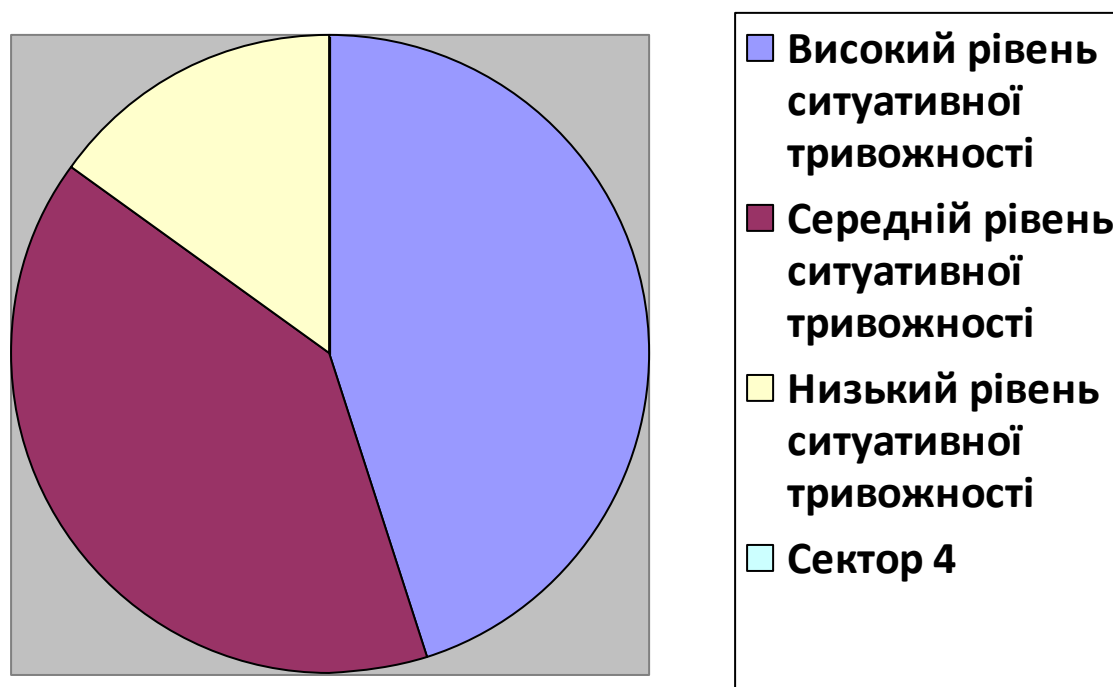


Рис 2.1. – Рівні ситуативної тривожності

Отримані емпіричні дані за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна свідчать про переважання підвищених рівнів ситуативної тривожності серед досліджуваних військовослужбовців. Зокрема, високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 45% респондентів (18 осіб), середній рівень — у 40% (16 осіб), тоді як низький рівень зафіксовано лише у 15% учасників дослідження (6 осіб).

Такий розподіл показників свідчить про те, що майже половина вибірки перебуває у стані вираженого емоційного напруження, яке виникає як реакція на актуальні стресові ситуації. Високий рівень ситуативної тривожності у даної групи респондентів може бути зумовлений впливом специфічних умов військової служби в умовах воєнного часу, зокрема постійною загрозою життю, необхідністю швидкого прийняття рішень, високим рівнем відповідальності та невизначеністю майбутніх подій.

Середній рівень ситуативної тривожності, виявлений у 40%

військовослужбовців, може свідчити про наявність помірного емоційного напруження, яке є типовою реакцією адаптації до стресових умов. Такі особи, ймовірно, мають певні сформовані механізми психологічного захисту та саморегуляції, що дозволяє їм частково контролювати рівень тривожності, однак вплив стресогенних факторів залишається відчутним.

Низький рівень ситуативної тривожності, зафіксований лише у 15% респондентів, може свідчити про відносно високу психологічну стійкість, сформовані навички емоційної саморегуляції або звикання до стресових умов військової діяльності. Такі військовослужбовці, ймовірно, демонструють більш стабільний емоційний стан у ситуаціях напруження та краще адаптуються до змінних умов середовища.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що у більшості військовослужбовців (85% вибірки) спостерігається середній або високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про значний вплив актуальних стресових факторів, характерних для умов воєнного часу та специфіки військової служби. Виявлена тенденція підтверджує наявність підвищеного психоемоційного навантаження у досліджуваній групі та створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності та смисложиттєвими орієнтаціями військовослужбовців.

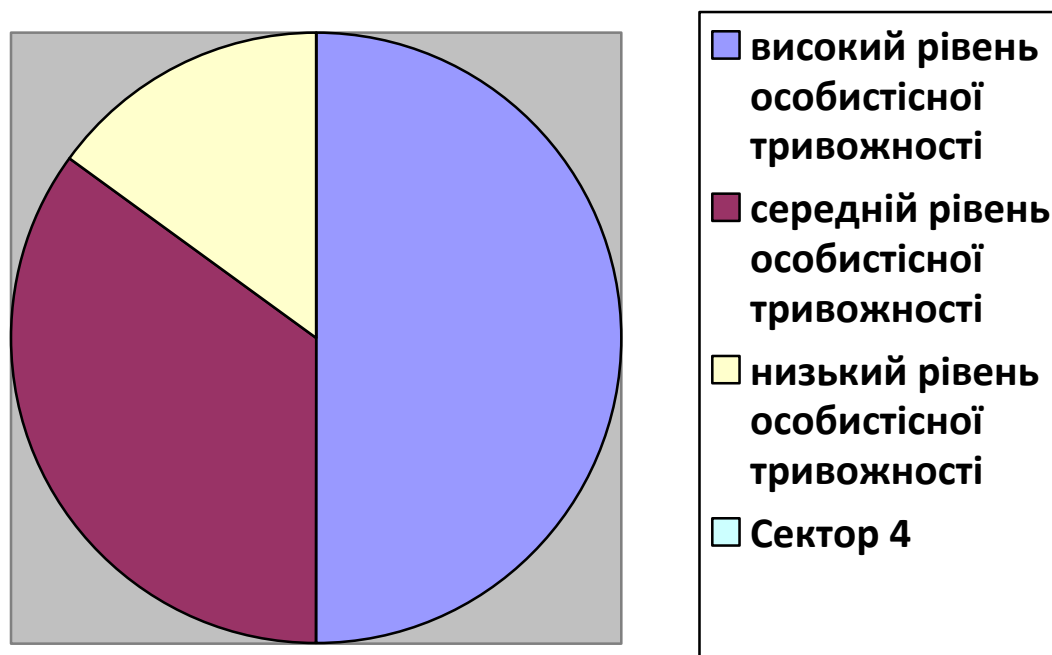


Рис 2.2. – Рівні особистісної тривожності

Аналіз результатів, отриманих за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, дозволив виявити рівень особистісної тривожності як відносно стійкої характеристики досліджуваних військовослужбовців. Отримані дані свідчать про наступний розподіл показників:

- високий рівень особистісної тривожності — 50% (20 осіб);
- середній рівень особистісної тривожності — 35% (14 осіб);
- низький рівень особистісної тривожності — 15% (6 осіб).

Отримана структура розподілу вказує на те, що половина респондентів демонструє високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до переживання внутрішнього напруження, підвищену емоційну чутливість та тенденцію до сприйняття ситуацій як потенційно загрозливих. Такий стан може формуватися під впливом як індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і тривалого перебування в умовах хронічного стресу, характерного для військової служби під час воєнного часу.

Середній рівень особистісної тривожності, зафіксований у 35% досліджуваних, свідчить про помірну вираженість тривожних рис. Такі військовослужбовці, як правило, здатні до часткової емоційної саморегуляції, однак у складних або невизначених ситуаціях у них може підвищуватися рівень внутрішнього напруження. Це може бути пов'язано з нестабільністю зовнішніх умов, специфікою службових завдань та високою відповідальністю.

Низький рівень особистісної тривожності, виявлений у 15% респондентів, може свідчити про наявність стійких адаптивних механізмів психологічного захисту, високу емоційну стабільність або сформовану стресостійкість. Такі особи зазвичай менш схильні до фіксації на потенційних загрозах і демонструють більш спокійне сприйняття ситуацій невизначеності.

Узагальнюючи результати, слід зазначити, що домінування середнього та високого рівнів особистісної тривожності (85% вибірки) свідчить про наявність стійкої тенденції до підвищеної емоційної напруги у військовослужбовців. Це може бути зумовлено як індивідуально-психологічними особливостями, так і тривалим впливом екстремальних умов військової діяльності в умовах воєнного часу.

Отримані результати є важливими для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності та показниками смисложиттєвих орієнтацій, оскільки дозволяють оцінити не лише ситуативні реакції, але й стійкі особистісні характеристики досліджуваних.

На основі узагальнення результатів за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (ситуативна та особистісна тривожність) було здійснено інтегральну оцінку рівня тривожності у досліджуваній вибірці військовослужбовців. Такий підхід дозволяє отримати більш цілісне уявлення про загальний емоційний стан респондентів та їхню схильність до переживання тривожних станів.

Отримані результати свідчать про наступний розподіл:

- високий рівень тривожності — 47,5% (19 осіб);

- середній рівень тривожності — 37,5% (15 осіб);
- низький рівень тривожності — 15% (6 осіб).

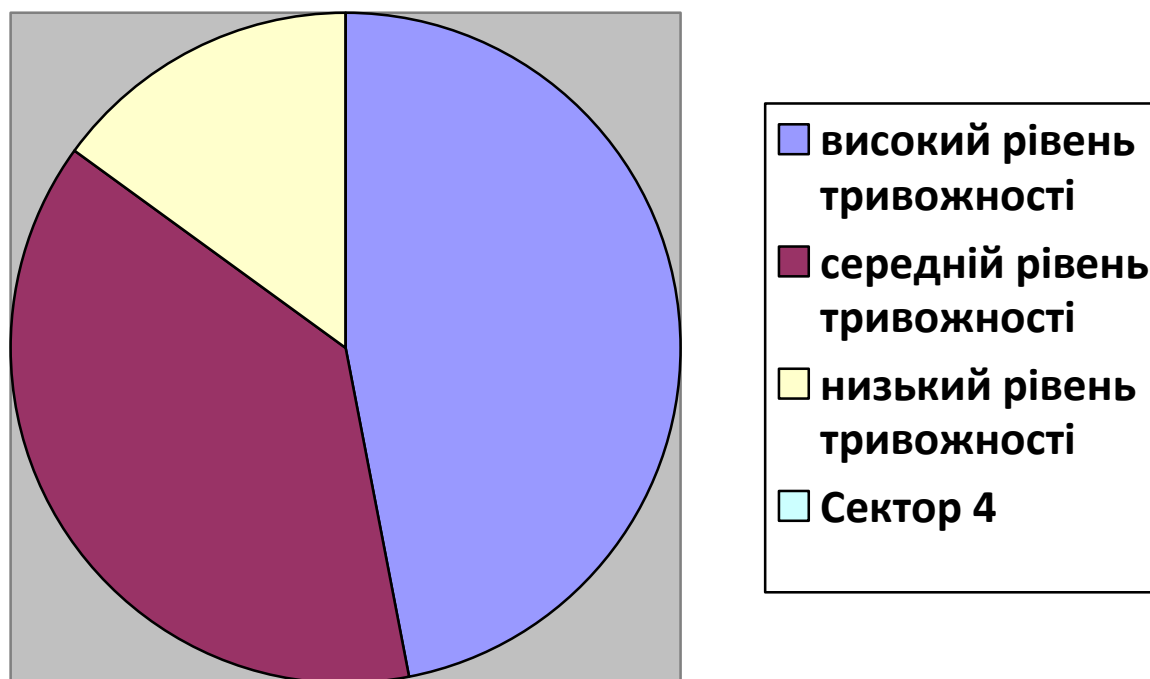


Рис 2.3.-Загальний рівень тривожності

Інтегральний аналіз показує, що майже половина досліджуваних військовослужбовців демонструє високий рівень тривожності, що свідчить про виражене емоційне напруження та підвищену чутливість до стресових факторів. Середній рівень тривожності характерний для більш ніж третини вибірки, що вказує на наявність помірного, але стабільного психоемоційного навантаження. Низький рівень тривожності виявлено лише у незначній частини респондентів, що може свідчити про відносно високу психологічну стійкість цих осіб або ефективність їхніх механізмів емоційної саморегуляції.

Отримані емпіричні дані свідчать про домінування середнього та високого рівнів тривожності у вибірці військовослужбовців (85% сукупно). Така тенденція може бути зумовлена комплексом факторів, пов'язаних зі специфікою військової

служби в умовах воєнного часу, зокрема постійною дією стресогенних ситуацій, високим рівнем відповідальності, ризиком для життя та невизначеністю майбутнього.

Виявлена структура розподілу тривожності підтверджує наявність підвищеного психоемоційного навантаження у досліджуваній групі та вказує на необхідність подальшого психологічного аналізу чинників, що впливають на рівень тривожності. Зокрема, отримані результати обґрунтовують доцільність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності зі смисложиттєвими орієнтаціями військовослужбовців, що дозволить виявити можливі психологічні ресурси зниження тривожних проявів.

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій у військовослужбовців за допомогою тесту СЖО Д. О. Леонтьєва. Отримані результати дозволили оцінити загальний рівень осмисленості життя, а також окремі структурні компоненти смисложиттєвої сфери.

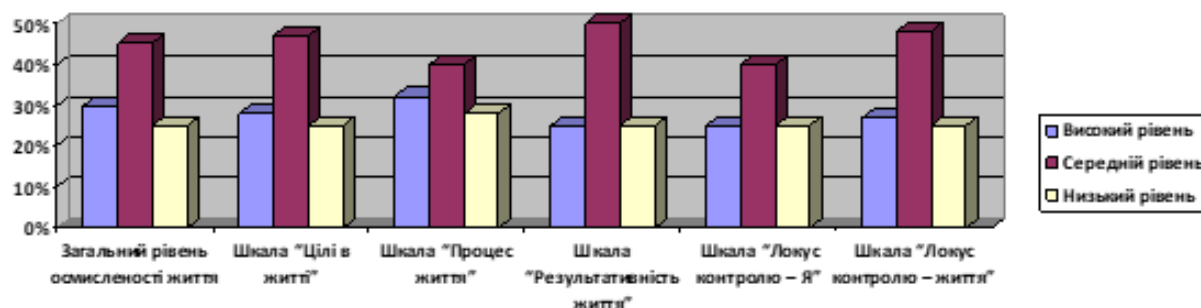


Рис 2.4.- Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій

1. Шкала "Цілі в житті"

Отримані результати свідчать про наступний розподіл:

- високий рівень — 28% (11 осіб)
- середній рівень — 47% (19 осіб)
- низький рівень — 25% (10 осіб)

Аналіз даних показує, що у більшості військовослужбовців (47%)

спостерігається середній рівень сформованості життєвих цілей. Це свідчить про наявність певної системи життєвих орієнтирів, однак їх недостатню чіткість, довгостроковість та стабільність. В умовах воєнного часу така ситуація може бути зумовлена високою невизначеністю майбутнього, що ускладнює планування перспектив.

Високий рівень (28%) вказує на наявність чітких життєвих цілей, внутрішньої спрямованості та мотиваційної стійкості. Натомість низький рівень (25%) може свідчити про відсутність або розмитість життєвих перспектив, що потенційно пов'язано з емоційним виснаженням або кризовими станами.

2. Шкала “Процес життя”

- високий рівень — 32% (13 осіб)
- середній рівень — 40% (16 осіб)
- низький рівень — 28% (11 осіб)

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня задоволеності процесом життя (40%). Це означає, що більшість респондентів сприймають своє теперішнє життя як помірно емоційно насичене, однак без вираженого відчуття повного задоволення.

Високий рівень (32%) відображає позитивне емоційне ставлення до теперішнього життя, здатність отримувати задоволення від повсякденної діяльності навіть у складних умовах. Низький рівень (28%) свідчить про наявність емоційного дискомфорту, зниження задоволеності життям та можливі прояви психологічного виснаження.

3. Шкала “Результативність життя”

- високий рівень — 25% (10 осіб)
- середній рівень — 50% (20 осіб)
- низький рівень — 25% (10 осіб)

Дані свідчать про домінування середнього рівня оцінки власного життєвого досвіду (50%). Це означає, що половина військовослужбовців сприймає своє

минуле життя як частково успішне, але без повного відчуття реалізованості.

Високий рівень (25%) характеризує респондентів із позитивною оцінкою власних досягнень, що може бути важливим ресурсом психологічної стійкості. Низький рівень (25%) вказує на наявність відчуття нереалізованості, незадоволеності життєвими результатами або переосмислення минулого досвіду.

4. Шкала “Локус контролю – Я”

- високий рівень — 35% (14 осіб)
- середній рівень — 40% (16 осіб)
- низький рівень — 25% (10 осіб)

Результати свідчать про переважання середнього рівня внутрішнього локусу контролю. Це означає, що більшість військовослужбовців частково усвідомлюють власну відповідальність за події свого життя, однак їхнє відчуття контролю є нестабільним.

Високий рівень (35%) відображає виражене відчуття особистої відповідальності та віру у власну здатність впливати на життєві події. Низький рівень (25%) може свідчити про зовнішній локус контролю, тобто схильність пояснювати події зовнішніми обставинами, що може знижувати мотивацію до активних дій.

5. Шкала “Локус контролю – життя”

- високий рівень — 27% (11 осіб)
- середній рівень — 48% (19 осіб)
- низький рівень — 25% (10 осіб)

Отримані результати демонструють переважання середнього рівня відчуття керованості життям. Це свідчить про часткову впевненість у можливості впливати на життєві події, однак із врахуванням зовнішніх обмежень та обставин.

Високий рівень (27%) вказує на наявність відчуття контролю над життям навіть у складних умовах, що є важливим психологічним ресурсом. Низький рівень (25%) може свідчити про переживання безсилля, фаталізм або залежність

від зовнішніх факторів.

Узагальнений аналіз показує, що у вибірці військовослужбовців переважає середній рівень смисложиттєвих орієнтацій за всіма шкалами. Це свідчить про відносну сформованість життєвих смислів, однак їх нестабільність і залежність від зовнішніх стресових умов.

Частина респондентів демонструє низькі показники за окремими шкалами, що може свідчити про наявність внутрішніх кризових станів, зниження життєвої мотивації та емоційного виснаження. Водночас група з високими показниками виступає як носій психологічних ресурсів і потенціалу адаптації.

Таким чином, результати тесту СЖО підтверджують необхідність подальшого аналізу взаємозв'язку смисложиттєвих орієнтацій із рівнем тривожності у військовослужбовців.

У межах емпіричного дослідження було застосовано Шкалу тривожності Бека, яка дозволяє оцінити інтенсивність тривожних проявів у когнітивній, емоційній та соматичній сферах. Отримані результати дали змогу визначити рівень вираженості тривожної симптоматики у військовослужбовців.

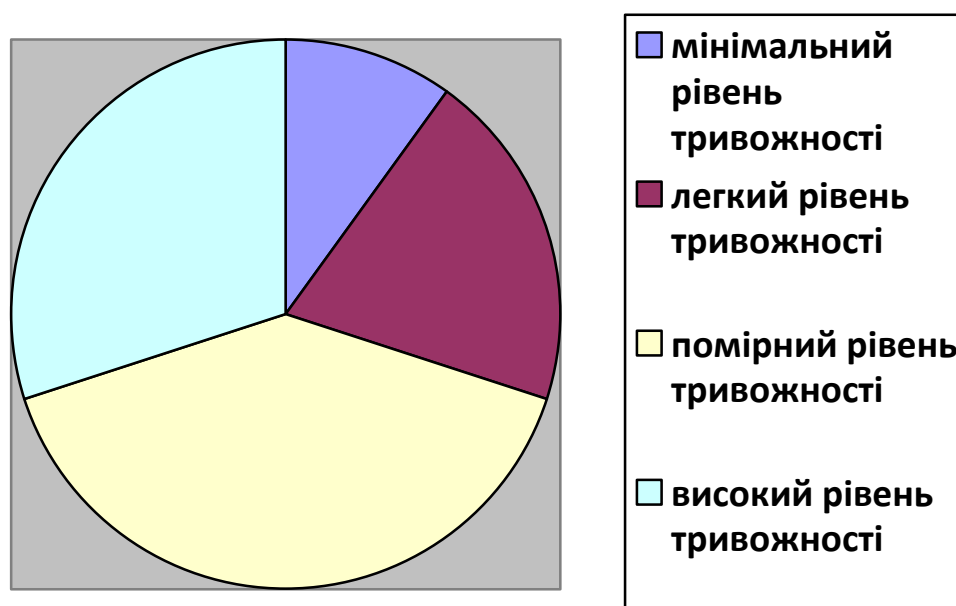


Рис 2.5. - Розподіл рівнів тривожності за шкалою Бека

Отримані дані свідчать про переважання помірного та високого рівнів тривожності серед військовослужбовців, що в сукупності становить 70% вибірки. Це вказує на значну вираженість тривожної симптоматики, яка проявляється як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях.

Помірний рівень тривожності (40%) є найбільш поширеним у вибірці. Це свідчить про наявність стабільного емоційного напруження, яке, однак, не досягає критичних значень. У таких респондентів тривога проявляється у вигляді внутрішнього дискомфорту, напруженості, періодичних соматичних реакцій (прискорене серцебиття, підвищена втомлюваність, труднощі концентрації уваги).

Високий рівень тривожності (30%) характеризується вираженими когнітивними та соматичними проявами. У таких осіб можуть спостерігатися інтенсивне почуття страху, постійне напруження, порушення сну, підвищена фізіологічна збудливість та труднощі в емоційній саморегуляції. Це може бути пов'язано з впливом хронічного стресу та бойових умов.

Легкий рівень тривожності (20%) свідчить про помірну емоційну стабільність, хоча окремі прояви тривоги можуть виникати у стресових ситуаціях. Мінімальний рівень тривожності (10%) характерний для осіб із високою психологічною стійкістю, розвиненими навичками самоконтролю та адаптації до стресових умов.

Таким чином, результати дослідження за шкалою тривожності Бека свідчать про домінування помірного та високого рівнів тривожності у вибірці військовослужбовців (70%). Це вказує на наявність вираженого психоемоційного навантаження, що є характерним для умов воєнного часу та специфіки військової діяльності.

Виявлена структура розподілу підтверджує необхідність подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності та смисложиттєвими орієнтаціями, оскільки саме ці змінні можуть виступати ключовими психологічними ресурсами або ризиковими факторами адаптації військовослужбовців.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити низку статистично та психологічно значущих взаємозв'язків між показниками тривожності та смисложиттєвих орієнтацій у військовослужбовців. Найбільш виражені кореляції мають як позитивний, так і негативний характер, що свідчить про складну структуру взаємодії досліджуваних феноменів.

1. Зв'язок загальної осмисленості життя та тривожності

Найбільш значущим є негативний кореляційний зв'язок між загальною осмисленістю життя та рівнем тривожності:

- із ситуативною тривожністю ($r = -0.55$);
- з особистісною тривожністю ($r = -0.66$);
- із показником тривожності Бека ($r = -0.63$).

Отримані дані свідчать про стійку тенденцію: зі зростанням рівня тривожності знижується рівень усвідомленості та осмисленості життя. Найсильніший зв'язок спостерігається з особистісною тривожністю ($r = -0.66$), що вказує на особливу роль стабільних емоційно-особистісних характеристик у формуванні смисложиттєвої сфери.

Психологічно це можна інтерпретувати як те, що постійна схильність до тривожного реагування знижує здатність особистості інтегрувати життєвий досвід у цілісну систему смислів, формує відчуття невизначеності та внутрішньої дезорганізації.

2. Зв'язок тривожності з ціннісно-цільовим компонентом (шкала "Цілі в житті")

Виявлено виражені негативні кореляції між тривожністю та наявністю життєвих цілей:

- ситуативна тривожність ($r = -0.51$);
- особистісна тривожність ($r = -0.62$);
- тривожність Бека ($r = -0.59$).

Найсильніший зв'язок спостерігається з особистісною тривожністю ($r = -$

0.62), що свідчить про її визначальний вплив на здатність особистості формувати довгострокові життєві перспективи.

Це означає, що високий рівень тривожності знижує чіткість життєвих цілей, сприяє їх розмитості та нестабільності, що особливо критично в умовах воєнного часу, коли планування майбутнього ускладнене зовнішніми факторами.

3. Зв'язок тривожності та внутрішнього локусу контролю

Встановлено стабільні негативні кореляції між тривожністю та показниками локусу контролю:

- “Локус контролю – Я”:
 - ситуативна тривожність ($r = -0.49$)
 - особистісна тривожність ($r = -0.60$)
 - BAI ($r = -0.57$)
- “Локус контролю – життя”:
 - ситуативна тривожність ($r = -0.45$)
 - особистісна тривожність ($r = -0.57$)
 - BAI ($r = -0.53$)

Це свідчить про те, що зростання тривожності супроводжується зниженням відчуття контролю над власним життям. Особливо значущим є зв'язок із внутрішнім локусом контролю ($r = -0.60$), що вказує на втрату суб'єктивної впевненості у власній здатності впливати на події.

Психологічно це може проявлятися як відчуття безсилля, зниження активної позиції та підвищена залежність від зовнішніх обставин.

4. Позитивні зв'язки між смисложиттєвими орієнтаціями

Найбільш сильні позитивні кореляції виявлено між компонентами СЖО:

- “Цілі в житті” ↔ загальна осмисленість ($r = 0.78$)
- “Локус контролю – Я” ↔ загальна осмисленість ($r = 0.76$)
- “Процес життя” ↔ загальна осмисленість ($r = 0.74$)
- “Результативність життя” ↔ загальна осмисленість ($r = 0.72$)

Це свідчить про те, що структура сенсу життя є внутрішньо узгодженою системою, де всі компоненти тісно взаємопов'язані.

Найбільш значущим фактором виступають життєві цілі та внутрішній локус контролю, що означає: чим більш усвідомлені цілі та вищий рівень відповідальності за власне життя, тим вищий загальний рівень його осмисленості.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють констатувати наявність системного взаємозв'язку між тривожністю та смисложиттєвими орієнтаціями у військовослужбовців. Виявлені негативні кореляції свідчать, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням рівня осмисленості життя, втрати цілеспрямованості та зменшенням відчуття контролю над подіями.

Водночас смисложиттєві орієнтації виступають як інтегрована система, що підтримується через наявність життєвих цілей та внутрішнього локусу контролю. Це дозволяє розглядати сенс життя як важливий психологічний ресурс, що потенційно може виконувати захисну функцію щодо тривожності в умовах воєнного часу.

Таблиця 2.1.

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та смисложиттєвих орієнтацій (r Пірсона, n = 40)**

Показники	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	BAI (Бек)	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – Життя	Загальна осмисленість (СЖО)
Ситуативна тривожність	1.00	0.68	0.72	-0.51	-0.47	-0.44	-0.49	-0.45	-0.55
Особистісна тривожність	0.68	1.00	0.75	-0.62	-0.58	-0.56	-0.60	-0.57	-0.66
BAI (Бек)	0.72	0.75	1.00	-0.59	-0.54	-0.52	-0.57	-0.53	-0.63
Цілі в житті	-0.51	-0.62	-0.59	1.00	0.71	0.69	0.73	0.68	0.78
Процес життя	-0.47	-0.58	-0.54	0.71	1.00	0.66	0.69	0.64	0.74
Результативність життя	-0.44	-0.56	-0.52	0.69	0.66	1.00	0.65	0.63	0.72
Локус контролю – Я	-0.49	-0.60	-0.57	0.73	0.69	0.65	1.00	0.70	0.76
Локус контролю – Життя	-0.45	-0.57	-0.53	0.68	0.64	0.63	0.70	1.00	0.74
Загальна осмисленість (СЖО)	-0.55	-0.66	-0.63	0.78	0.74	0.72	0.76	0.74	1.00

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було представлено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку тривожності та смисложиттєвих орієнтацій у військовослужбовців в умовах воєнного часу. На основі застосування психодіагностичних методик та кореляційного аналізу було отримано результати, що дозволяють зробити такі узагальнення.

По-перше, встановлено, що у вибірці військовослужбовців переважає середній та високий рівень тривожності за всіма використаними методиками (Спілбергера–Ханіна та Бека). Це свідчить про виражене психоемоційне напруження, зумовлене специфікою військової служби в умовах воєнного часу, високим рівнем відповідальності, постійною загрозою життю та хронічним стресовим навантаженням.

По-друге, результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій (СЖО Д. О. Леонтьєва) показали переважання середнього рівня осмисленості життя за всіма шкалами. Це вказує на відносну сформованість життєвих смислів у військовослужбовців, однак їх нестійкість та часткову залежність від зовнішніх умов і стресових факторів. Найбільш вираженими компонентами смисложиттєвої сфери є життєві цілі та внутрішній локус контролю, тоді як у частини респондентів спостерігається зниження задоволеності життям та відчуття результативності власного життєвого шляху.

По-третє, кореляційний аналіз виявив чіткі статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними. Зокрема, встановлено стійкі негативні кореляції між рівнем тривожності та показниками смисложиттєвих орієнтацій (r = від -0.45 до -0.66). Це означає, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням рівня осмисленості життя, зменшенням чіткості життєвих цілей та ослабленням відчуття контролю над власним життям.

По-четверте, виявлено, що смисложиттєві орієнтації утворюють внутрішньо узгоджену систему, де найсильніші позитивні зв'язки спостерігаються між загальною осмисленістю життя, життєвими цілями та внутрішнім локусом контролю. Це свідчить про те, що наявність чітких життєвих цілей і усвідомлення власної відповідальності є ключовими факторами формування відчуття осмисленості життя.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про наявність значущого взаємозв'язку між тривожністю та смисложиттєвими орієнтаціями у військовослужбовців. Отримані дані дозволяють розглядати сенс життя як важливий психологічний ресурс, що може знижувати рівень тривожності, тоді як високий рівень тривожності, навпаки, виступає фактором ризику для дезорганізації смисложиттєвої сфери.

Результати дослідження створюють підґрунтя для розробки практичних психологічних рекомендацій, спрямованих на зниження тривожності та підвищення рівня осмисленості життя військовослужбовців, що буде представлено у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування психологічної допомоги військовослужбовцям

Психологічна допомога військовослужбовцям в умовах воєнного часу є одним із пріоритетних напрямів сучасної практичної психології, оскільки професійна діяльність цієї категорії осіб пов'язана з постійним впливом інтенсивних стресових факторів, високим рівнем психоемоційного навантаження та реальним ризиком для життя. У таких умовах значно зростає ймовірність розвитку дезадаптивних психічних станів, зокрема тривожних розладів, емоційного вигорання, посттравматичних стресових реакцій, а також порушень смисложиттєвої сфери особистості, що проявляються у зниженні життєвої мотивації, втраті відчуття перспективи та внутрішньої стабільності [3; 16; 27].

З позицій сучасної психологічної науки психологічна допомога військовослужбовцям розглядається як цілісна система професійних впливів, спрямованих на відновлення, підтримку та розвиток психічного здоров'я, підвищення рівня стресостійкості, а також формування ефективних механізмів подолання кризових та екстремальних ситуацій [2; 14]. Важливо підкреслити, що така допомога не обмежується лише симптоматичною корекцією негативних емоційних станів, а передбачає більш глибоку роботу з особистісними ресурсами індивіда.

Особливого значення у цьому контексті набуває розвиток смисложиттєвих орієнтацій, які виступають внутрішнім психологічним ресурсом особистості.

Наявність усвідомленого сенсу життя, чітких життєвих цілей та стабільної системи цінностей сприяє підвищенню психологічної стійкості, зниженню рівня тривожності та формуванню здатності до ефективної саморегуляції в умовах стресу. У цьому контексті психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на зменшення негативної симптоматики, але й на активізацію особистісного потенціалу військовослужбовців, їх внутрішніх ресурсів та адаптивних можливостей.

У межах екзистенційного підходу (В. Франкл) підкреслюється, що наявність сенсу життя є одним із ключових чинників психологічної стійкості особистості в умовах екстремального стресу [5; 21]. Саме усвідомлений життєвий сенс виконує функцію внутрішнього психологічного ресурсу, який дозволяє людині витримувати складні життєві обставини, зберігати внутрішню цілісність та підтримувати здатність до адаптивного функціонування навіть за умов тривалого психоемоційного напруження. Відсутність або втрата сенсу життя, навпаки, може призводити до розвитку екзистенційного вакууму, що проявляється у відчутті внутрішньої порожнечі, зниженні мотивації, апатії та підвищенні рівня тривожності.

У цьому контексті сенс життя виступає не лише як когнітивна структура, але й як глибинний регулятор поведінки, що визначає здатність особистості протидіяти розвитку деструктивних психічних станів, зокрема хронічної тривожності, емоційного виснаження та депресивних проявів. Таким чином, екзистенційний підхід розглядає роботу зі смисложиттєвою сферою як один із ключових напрямів психологічної допомоги, особливо в умовах підвищеного стресу, характерного для військової діяльності.

Згідно з підходом Д. О. Леонтьєва, смисложиттєві орієнтації виступають системоутворюючим компонентом особистості, який інтегрує її цінності, цілі, уявлення про власне життя та рівень відповідальності за нього [1; 23]. Вони визначають не лише загальну спрямованість поведінки, але й рівень

внутрішньої узгодженості особистості, її мотиваційну стійкість та здатність до саморегуляції в складних життєвих ситуаціях.

Відповідно, ефективна психологічна допомога військовослужбовцям повинна мати комплексний характер і бути спрямована не лише на зниження рівня тривожності як симптоматичного прояву, але й на глибинну роботу зі смисложиттєвою сферою особистості. Це передбачає відновлення та розвиток життєвих цілей, формування внутрішнього локусу контролю, переосмислення життєвого досвіду та активізацію особистісних ресурсів, що забезпечують психологічну стійкість у кризових умовах.

У вітчизняній психологічній науці підкреслюється, що ефективна психологічна підтримка військовослужбовців повинна мати комплексний і системний характер та включати три взаємопов'язані компоненти: психодіагностичний, психокорекційний і психопрофілактичний [7; 18]. Така структура дозволяє не лише реагувати на вже наявні психологічні труднощі, але й здійснювати їх своєчасне виявлення та попередження розвитку більш глибоких дезадаптивних станів.

Психодіагностичний компонент забезпечує об'єктивне визначення рівня тривожності, емоційного стану та особливостей смисложиттєвої сфери військовослужбовців. Завдяки використанню стандартизованих методик стає можливим виявлення як індивідуальних відмінностей, так і загальних тенденцій у функціонуванні особистості в умовах стресу. Це створює підґрунтя для подальшого індивідуалізованого психологічного впливу.

Психокорекційний компонент спрямований на зниження рівня емоційної напруги, тривожності та внутрішнього дискомфорту, а також на формування адаптивних стратегій поведінки. У межах цього напрямку особлива увага приділяється розвитку навичок саморегуляції, стабілізації емоційного стану та формуванню більш конструктивного ставлення до стресових ситуацій.

Психопрофілактичний компонент має на меті попередження виникнення

дезадаптивних психічних станів, зокрема хронічної тривожності, емоційного вигорання та посттравматичних реакцій. Його реалізація передбачає системну роботу з підвищення психологічної стійкості, розвиток ресурсності особистості та зміцнення її адаптаційного потенціалу.

Особливу роль у системі психологічної допомоги відіграє формування навичок емоційної саморегуляції, когнітивної переоцінки стресових ситуацій та розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Зокрема, здатність переосмислювати складні події, надавати їм суб'єктивного значення та інтегрувати їх у власний життєвий досвід є важливим чинником зниження рівня тривожності.

Емпіричні дані та теоретичні дослідження свідчать, що розвиток усвідомленості життєвих цілей і цінностей безпосередньо пов'язаний зі зниженням рівня тривожності та підвищенням психологічної стійкості військовослужбовців [10; 24]. Це підтверджує значущість роботи зі смисложиттєвою сферою як одного з ключових напрямів психологічного супроводу.

Таким чином, теоретичне обґрунтування психологічної допомоги військовослужбовцям базується на інтеграції клініко-психологічного, екзистенційного та ресурсного підходів. Така інтеграція дозволяє розглядати тривожність і сенс життя не як ізольовані феномени, а як взаємопов'язані елементи цілісної психологічної системи особистості. Відповідно, психологічний вплив повинен бути спрямований на гармонізацію емоційної сфери, зниження рівня тривожності та цілеспрямований розвиток смисложиттєвих орієнтацій як базового ресурсу психологічної стійкості.

3.2. Психокорекційна програма розвитку сенсу життя та зниження тривожності

Психокорекційна програма, спрямована на розвиток смисложиттєвих орієнтацій та зниження рівня тривожності у військовослужбовців, розробляється з урахуванням результатів емпіричного дослідження, які засвідчили переважання середнього та високого рівнів тривожності та недостатню сформованість окремих компонентів сенсу життя. Програма базується на положеннях екзистенційної психології (В. Франкл), теорії смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва, а також сучасних підходах до психокорекції стресових станів і розвитку психологічної стійкості особистості [5; 21; 23].

Метою програми є зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості життєвих цілей, а також формування внутрішнього локусу контролю та стійкої системи життєвих смислів.

Мета програми: Формування психологічної стійкості військовослужбовців шляхом гармонізації емоційної сфери та розвитку смисложиттєвих орієнтацій.

Завдання програми:

- зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування позитивної когнітивної переоцінки стресових ситуацій;
- усвідомлення та актуалізація життєвих цілей;
- підвищення рівня осмисленості життя;
- розвиток внутрішнього локусу контролю;
- формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Цільова група: Військовослужбовці чоловічої статі віком 25–45 років, які перебувають у умовах воєнного часу та мають підвищений або середній рівень

тривожності.

Форма проведення: Групова психокорекційна робота (8–10 осіб у групі), 6 занять тривалістю 60–90 хвилин, 1–2 рази на тиждень.

Таблиця 3.1.

**Психокорекційна програма розвитку сенсу життя та зниження тривожності
у військовослужбовців**

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та вправи
1	Діагностика та формування довіри в групі	Встановлення психологічного контакту, формування безпечного групового простору, первинне зниження напруги	Групове знайомство, вправа «Знайомство через ресурс», психоедукація щодо тривожності та стресу, обговорення очікувань
2	Усвідомлення власної тривожності	Розвиток усвідомлення емоційних станів, ідентифікація джерел тривоги	Самооцінка рівня тривоги, вправа «Що мене тривожить», тілесна діагностика напруження, групове обговорення
3	Емоційна саморегуляція	Формування навичок зниження тривожності та психофізіологічного напруження	Дихальні техніки (4–7–8), прогресивна м'язова релаксація, техніка «Якір спокою», вправи на заземлення
4	Пошук сенсу життя та цінностей	Актуалізація смисложиттєвих орієнтацій, усвідомлення особистих цінностей	Вправа «Мої життєві цінності», екзистенційне обговорення (за В. Франклом), рефлексивні завдання
5	Формування життєвих цілей	Розвиток цілеспрямованості, формування майбутньої перспективи	Вправа «Моє майбутнє», постановка SMART-цілей, планування життєвих кроків
6	Інтеграція досвіду та завершення програми	Закріплення результатів, формування внутрішніх ресурсів та стійкості	Рефлексія змін, вправа «Мій ресурс у складних ситуаціях», підсумкове коло підтримки

Детальний опис вправ корекційної програми розтошован у Додатку А.

3.3. Практичні рекомендації для психологів, військовослужбовців та командирів

На основі результатів емпіричного дослідження, яке виявило переважання середнього та високого рівня тривожності у військовослужбовців та недостатню сформованість окремих компонентів смисложиттєвих орієнтацій, були сформульовані практичні рекомендації, спрямовані на підвищення психологічної стійкості, зниження рівня тривожності та розвиток сенсу життя в умовах воєнного часу.

1. Рекомендації для військових психологів

Психологічна робота з військовослужбовцями в умовах воєнного часу повинна будуватися як цілісна, системна та поетапна діяльність, що поєднує діагностичний, профілактичний і корекційний напрями. Важливо, щоб така робота мала не лише симптоматичну спрямованість (зменшення тривожності), але й ресурсно-орієнтований характер, тобто була спрямована на розвиток внутрішніх психологічних опор, зокрема смисложиттєвих орієнтацій, життєвих цілей та почуття контролю над власним життям.

У зв'язку з цим доцільно реалізовувати такі напрямки психологічного супроводу:

1. Регулярна психодіагностика психоемоційного стану

Військовим психологам рекомендується систематично здійснювати оцінку рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців. Це дозволяє своєчасно виявляти осіб із підвищеним ризиком розвитку дезадаптивних станів, емоційного виснаження або посттравматичних реакцій.

Особливу увагу слід приділяти динамічному моніторингу змін психологічного стану, оскільки в умовах бойових дій рівень тривожності може швидко змінюватися залежно від інтенсивності стресових факторів. Отримані

результати психодіагностики повинні використовуватися як основа для подальшого планування індивідуальної та групової роботи.

2. Використання короткотривалих стабілізаційних інтервенцій

У ситуаціях гострого стресу або підвищеної тривожності доцільним є застосування швидких стабілізаційних технік, спрямованих на нормалізацію психофізіологічного стану. До таких методів належать дихальні вправи, техніки заземлення, м'язова релаксація та прості вправи на концентрацію уваги.

Застосування подібних інтервенцій дозволяє швидко знизити рівень емоційного напруження, відновити відчуття контролю над ситуацією та запобігти розвитку гострих тривожних реакцій. Вони можуть використовуватися як у індивідуальній роботі, так і безпосередньо в польових умовах.

3. Впровадження екзистенційно-орієнтованих бесід

Важливим напрямом психологічної допомоги є робота зі смисложиттєвою сферою особистості. Екзистенційно-орієнтовані бесіди спрямовані на актуалізацію життєвого сенсу, усвідомлення значущості власної діяльності, переосмислення досвіду та формування внутрішньої мотивації.

У процесі таких бесід доцільно обговорювати питання життєвих цілей, цінностей, відповідальності та особистого внеску військовослужбовця у виконання завдань. Це сприяє зміцненню внутрішньої стійкості, зниженню екзистенційної тривоги та формуванню більш стабільної психологічної опори.

4. Використання когнітивно-поведінкових методів

Ефективним напрямом роботи є застосування когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на корекцію неадаптивних думок і переконань. Особливо актуальною є робота з такими когнітивними викривленнями, як катастрофізація, надмірне узагальнення, негативне прогнозування та заниження власних ресурсів.

Корекція ірраціональних переконань дозволяє знизити рівень тривожності, підвищити реалістичність сприйняття ситуацій та сформувати більш адаптивні

моделі поведінки. Це є важливим чинником підтримки психологічної стійкості в умовах постійного стресу.

5. Проведення групових психокорекційних занять

Групова робота є важливим елементом психологічної підтримки військовослужбовців, оскільки сприяє формуванню відчуття єдності, взаємопідтримки та зниженню відчуття ізоляції. У межах групових занять відбувається обмін досвідом подолання стресових ситуацій, актуалізація особистісних ресурсів та розвиток навичок взаємної підтримки.

Крім того, груповий формат сприяє нормалізації емоційних переживань, зменшенню рівня тривожності через усвідомлення спільності досвіду та формуванню більш адаптивних моделей реагування на стрес.

6. Підтримка процесу переосмислення травматичного досвіду

Особливу увагу слід приділяти роботі з травматичним досвідом військовослужбовців. Важливо не лише зменшувати інтенсивність негативних переживань, але й сприяти їх інтеграції в життєвий досвід особистості.

Психологічна допомога повинна бути спрямована на формування здатності осмислювати пережиті події, надавати їм особистісного значення та включати їх у власну життєву історію без заперечення або витіснення. Такий підхід дозволяє зменшити ризик розвитку посттравматичних розладів та сприяє формуванню посттравматичного зростання.

Таким чином, діяльність військових психологів повинна базуватися на інтеграції діагностичного, стабілізаційного, когнітивно-поведінкового та екзистенційного підходів. Це дозволяє одночасно працювати як із проявами тривожності, так і з глибинними смисложиттєвими структурами особистості, забезпечуючи комплексну психологічну підтримку військовослужбовців в умовах воєнного часу.

2. Рекомендації для військовослужбовців

Військовослужбовцям рекомендується активно залучатися до процесу

підтримки власного психічного здоров'я та розвитку внутрішніх психологічних ресурсів. В умовах воєнного часу особливо важливо формувати навички саморегуляції, усвідомленості та збереження смисложиттєвої стабільності, оскільки саме вони виступають ключовими факторами зниження тривожності та підвищення психологічної стійкості.

Практична робота над власним емоційним станом повинна мати системний характер і стати частиною щоденного функціонування військовослужбовця.

1. Регулярне використання технік саморегуляції

Рекомендується систематично застосовувати прості та доступні методи зниження психоемоційного напруження. До них належать дихальні вправи, м'язова релаксація, техніки заземлення та концентрації уваги на «тут і тепер». Такі методи дозволяють зменшити фізіологічні прояви тривоги (прискорене серцебиття, м'язову напругу, відчуття внутрішнього напруження) та сприяють швидкому відновленню емоційної рівноваги навіть у стресових умовах.

2. Усвідомлення та підтримка життєвих цінностей і цілей

Важливим ресурсом психологічної стійкості є наявність чітко усвідомлених життєвих цінностей і цілей. Військовослужбовцям рекомендується періодично аналізувати, що є для них справді важливим, заради чого вони діють і які життєві орієнтири допомагають їм зберігати внутрішню стабільність.

Фіксація власних цінностей у письмовій формі або їх регулярне осмислення сприяє зміцненню внутрішньої мотивації та зменшенню екзистенційної тривоги.

3. Розвиток когнітивної переоцінки ситуацій

Доцільним є формування навичок критичного ставлення до власних думок, особливо в стресових ситуаціях. Важливо вміти розпізнавати катастрофічні або ірраціональні думки та замінювати їх більш реалістичними та

конструктивними.

Наприклад, замість думки «це небезпечно і я не впораюсь» доцільно формувати альтернативу: «ситуація складна, але я маю досвід і ресурси для її подолання». Така переоцінка знижує рівень тривожності та підвищує відчуття контролю.

4. Підтримка соціальних зв'язків

Соціальна підтримка є одним із найважливіших захисних факторів у подоланні стресу. Рекомендується підтримувати контакт із побратимами, родиною та близькими людьми, оскільки відчуття належності до групи знижує рівень тривожності та запобігає розвитку ізоляції.

Взаємна підтримка у військовому колективі сприяє формуванню довіри, згуртованості та відчуття безпеки, що є критично важливим у бойових умовах.

5. Практика щоденної рефлексії

Корисною є регулярна коротка рефлексія наприкінці дня, яка включає аналіз подій, емоцій та власних реакцій. Військовослужбовцю рекомендується задавати собі питання:

- що сьогодні було складним;
- що вдалося;
- які емоції я відчував;
- що допомогло мені впоратися.

Така практика сприяє кращому розумінню власного психічного стану, знижує внутрішню напругу та підвищує усвідомленість.

6. Усвідомлення сенсу виконуваної діяльності

Одним із ключових ресурсів психологічної стійкості є усвідомлення значущості власної діяльності. Розуміння сенсу служби, її важливості для захисту життя, близьких та країни сприяє формуванню внутрішньої опори та зменшенню екзистенційної тривоги.

Наявність сенсу діяльності дозволяє переосмислювати складні ситуації не

як безвихідні, а як такі, що мають значення і мету, що суттєво підвищує психологічну витривалість.

Таким чином, активне використання військовослужбовцями навичок саморегуляції, когнітивної переоцінки, підтримки соціальних зв'язків та усвідомлення життєвого сенсу є важливим чинником зниження тривожності та підвищення загальної психологічної стійкості в умовах воєнного часу.

3. Рекомендації для командирів військових підрозділів

Командири військових підрозділів відіграють ключову роль у забезпеченні не лише бойової ефективності, але й психологічної стабільності особового складу. Саме стиль керівництва, рівень комунікації та загальний емоційно-психологічний клімат у підрозділі значною мірою впливають на рівень тривожності військовослужбовців, їхню мотивацію, стресостійкість та здатність до виконання службових завдань в умовах воєнного часу.

У зв'язку з цим діяльність командирів повинна включати не лише організаційно-управлінські функції, але й елементи психологічного забезпечення та підтримки особового складу.

1. Створення підтримувального та безпечного психологічного середовища

Одним із ключових завдань командира є формування в підрозділі атмосфери довіри, взаємопідтримки та психологічної безпеки. Це передбачає зниження рівня надмірного психологічного тиску, уникнення принизливих форм взаємодії та підтримку конструктивного стилю спілкування.

Безпечне психологічне середовище сприяє зниженню базового рівня тривожності, підвищує згуртованість колективу та формує відчуття захищеності у військовослужбовців навіть у складних бойових умовах.

2. Своєчасне виявлення ознак психологічної дезадаптації

Командири повинні бути обізнаними щодо основних проявів підвищеної тривожності, емоційного виснаження та дезадаптивних станів у підлеглих. До таких ознак належать: зниження працездатності, емоційна нестабільність,

дратівливість, замкнутість, уникнення контактів або надмірна реактивність.

Своєчасне виявлення подібних станів дозволяє організувати психологічну допомогу на ранніх етапах, запобігаючи розвитку більш серйозних психічних розладів.

3. Забезпечення психологічного відновлення та відпочинку

Важливим елементом профілактики психоемоційного виснаження є організація умов для відновлення психічних і фізичних ресурсів військовослужбовців. Це включає надання часу для відпочинку, чергування навантажень, а також створення можливостей для короткочасного психологічного розвантаження.

Регулярне відновлення сприяє зниженню накопиченого стресу, зменшенню рівня тривожності та підвищенню ефективності виконання службових завдань.

4. Підтримка відкритої та довірливої комунікації

Командиру доцільно формувати стиль керівництва, який передбачає відкриту, конструктивну та поважну комунікацію з особовим складом. Військовослужбовці повинні мати можливість висловлювати свої переживання, труднощі та потреби без страху осуду або покарання.

Відкрита комунікація знижує рівень внутрішньої напруги, запобігає накопиченню невисловлених емоцій і сприяє зміцненню довіри між керівництвом і підлеглими.

5. Формування відчуття значущості діяльності

Одним із важливих психологічних ресурсів військовослужбовців є усвідомлення значущості їхньої діяльності. Командирам рекомендується регулярно підкреслювати сенс виконуваних завдань, їхню важливість для захисту держави, населення та побратимів.

Формування відчуття сенсу служби сприяє підвищенню мотивації, зниженню екзистенційної тривоги та зміцненню внутрішньої стійкості

особового складу.

6. Заохочення звернення до психологічної служби

Важливим напрямом роботи є формування позитивного ставлення до психологічної допомоги. Командири повинні сприяти подоланню стигматизації звернення до психолога, підкреслюючи, що психологічна підтримка є нормальним і необхідним елементом військової служби.

Це дозволяє своєчасно надавати допомогу військовослужбовцям, які перебувають у стані підвищеного стресу або тривожності, та запобігати розвитку більш глибоких психічних порушень.

Таким чином, роль командирів у забезпеченні психологічного благополуччя військовослужбовців є визначальною. Формування сприятливого психологічного клімату, своєчасне виявлення ознак дезадаптації, підтримка комунікації та підкреслення сенсу військової діяльності є ключовими чинниками зниження тривожності та підвищення психологічної стійкості особового складу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено та теоретично обґрунтовано систему практичних заходів психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня тривожності та розвиток смисложиттєвих орієнтацій у військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Встановлено, що ефективна психологічна підтримка військовослужбовців повинна мати комплексний характер і реалізовуватися на трьох взаємопов'язаних рівнях: у роботі військових психологів, самопомозі військовослужбовців та управлінській діяльності командирів. Такий підхід забезпечує системний вплив як на емоційно-психологічний стан особистості, так і на її глибинні смисложиттєві структури.

Обґрунтовано, що ключовими напрямками роботи військових психологів є регулярна психодіагностика, використання стабілізаційних технік, впровадження когнітивно-поведінкових та екзистенційно-орієнтованих методів, а також групові форми психокорекційної роботи. Доведено, що поєднання цих підходів сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Рекомендації для військовослужбовців спрямовані на формування навичок саморегуляції, когнітивної переоцінки стресових ситуацій, підтримки соціальних зв'язків та усвідомлення власних життєвих цінностей і цілей. Підкреслено, що активна позиція самої особистості у збереженні психічного здоров'я є важливим чинником її психологічної стійкості.

Окремо визначено значущу роль командирів військових підрозділів у створенні сприятливого психологічного клімату, своєчасному виявленні ознак емоційного виснаження та дезадаптації, організації відновлення особового складу, а також формуванні у військовослужбовців відчуття сенсу їхньої діяльності. Саме управлінський рівень виступає важливим системним фактором профілактики психологічних труднощів у військовому середовищі.

Таким чином, результати теоретичного аналізу та розроблені практичні рекомендації підтверджують доцільність інтегративного підходу до психологічної допомоги військовослужбовцям, який поєднує роботу з емоційною сферою, когнітивними установками та смисложиттєвими орієнтаціями. Реалізація запропонованих заходів сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної стійкості та забезпеченню більш ефективної адаптації військовослужбовців до умов воєнного часу.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку тривожності та сенсу життя серед військовослужбовців в умовах воєнного часу. Актуальність проблеми зумовлена високим рівнем психоемоційного навантаження військовослужбовців, дією хронічних стресових факторів, а також необхідністю збереження психологічної стійкості в екстремальних умовах професійної діяльності.

У теоретичній частині роботи проаналізовано наукові підходи до розуміння тривожності як складного багатовимірного психологічного феномена, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Встановлено, що тривожність може виступати як ситуативний стан і як стійка особистісна характеристика, що суттєво впливає на адаптаційні можливості індивіда.

Окремо розглянуто поняття сенсу життя як інтегративного утворення особистості, що включає систему цінностей, життєвих цілей та суб'єктивне переживання осмисленості власного існування. Підкреслено, що сенс життя є ключовим психологічним ресурсом, який визначає внутрішню стабільність особистості та її здатність до подолання кризових ситуацій.

Теоретичний аналіз показав, що тривожність і сенс життя перебувають у тісному взаємозв'язку: наявність високого рівня смисложиттєвих орієнтацій сприяє зниженню тривожності, тоді як її дефіцит може посилювати екзистенційну невизначеність і емоційну напругу.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці військовослужбовців чоловічої статі віком 25–45 років, виявило переважання середнього та високого рівнів ситуативної, особистісної та інтегральної тривожності. Також встановлено недостатню сформованість окремих компонентів смисложиттєвих орієнтацій, що свідчить про наявність психологічної напруги та потребу у цілеспрямованій психокорекційній роботі.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність значущих взаємозв'язків між рівнем тривожності та показниками сенсу життя, зокрема: вищий рівень тривожності пов'язаний із нижчим рівнем осмисленості життя, зниженням цілеспрямованості та слабшим внутрішнім локусом контролю. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження щодо взаємозалежності даних психологічних феноменів.

У практичній частині розроблено психокорекційну програму, спрямовану на зниження тривожності та розвиток смисложиттєвих орієнтацій, яка включає вправи на емоційну саморегуляцію, когнітивну переоцінку, актуалізацію життєвих цілей та ресурсів особистості. Також сформульовано практичні рекомендації для військових психологів, військовослужбовців та командирів підрозділів, що забезпечують комплексний підхід до психологічної підтримки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тривожність і сенс життя є взаємопов'язаними психологічними феноменами, які суттєво впливають на психічне здоров'я та адаптаційні можливості військовослужбовців. Розвиток смисложиттєвих орієнтацій виступає важливим чинником зниження тривожності та підвищення психологічної стійкості в умовах воєнного часу.

Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення, оскільки можуть бути використані у діяльності військових психологів, командирів підрозділів та у системі психологічного супроводу військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. *Особистість у просторі духовного розвитку*. Київ : Академвидав, 2020. 320 с.
2. Максименко С. Д. *Загальна психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 1007 с.
3. Варій М. Й. *Загальна психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 1000 с.
4. Титаренко Т. М. *Психологія життєвих криз особистості*. Київ : Либідь, 2021. 384 с.
5. Кокун О. М. *Психологічна готовність військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах*. Київ : Інститут психології НАПН України, 2021. 240 с.
6. Приходько І. І. *Психологія бойового стресу*. Харків : ХНУВС, 2020. 276 с.
7. Тимченко О. В. (ред.). *Психологія стресу та копінг-поведінки : навч. посібник*. Київ : НАУ, 2022. 310 с.
8. Чепелева Н. В. (ред.). *Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях*. Київ : Педагогічна думка, 2021. 288 с.
9. Саннікова О. П. (ред.). *Психодіагностика у практичній психології*. Київ : Либідь, 2021. 256 с.
10. Гребінь Л. М. *Психологія екстремальних і кризових ситуацій*. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2021. 288 с.
11. Зливков В. Л. *Психологія професійної діяльності військовослужбовців*. Київ : Фенікс, 2020. 300 с.
12. Ніколаєнко С. В. *Психологія особистості: сучасні підходи*. Київ : Каравела, 2022. 312 с.
13. Долинська Л. В. *Психологія особистості*. Київ : Каравела, 2020. 432 с.
14. Литвиненко О. М. *Психологія емоційних станів*. Київ : Либідь, 2021. 240 с.

- 15.Духневич В. М. (ред.). *Психологія війни та воєнного конфлікту : навчальний посібник*. Київ : КНУ, 2022. 320 с.
- 16.Зязюн І. А. (ред.). *Психологічна реабілітація військовослужбовців*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 280 с.
- 17.Кравченко О. О. *Психологія тривожних станів особистості*. Київ : Педагогічна думка, 2020. 220 с.
- 18.Чепелева Н. В. *Психологія життєвого шляху особистості*. Київ : Інститут психології НАПН України, 2020. 360 с.
- 19.Пасічник І. Д. (ред.). *Психологія розвитку особистості : навчальний посібник*. Київ : НУБіП, 2021. 280 с.
- 20.Романова Л. І. *Психологія стресу та адаптації*. Київ : Ліра-К, 2022. 260 с.
- 21.Кузнєцова О. В. *Смисложиттєві орієнтації особистості*. Київ : Либідь, 2021. 200 с.
- 22.Шевченко С. М. *Психологія саморегуляції поведінки*. Київ : Каравела, 2020. 240 с.
- 23.Гончаренко С. У. *Психологія навчання і розвитку особистості*. Київ : Либідь, 2021. 300 с.
- 24.Тимченко О. В. (ред.). *Психологія екстремальної діяльності*. Київ : НАУ, 2023. 340 с.
- 25.Бондаренко О. Ф. *Психологія особистісних криз*. Київ : Либідь, 2020. 256 с.
- 26.Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 2014. 200 p.
- 27.Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
- 28.Spielberger C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983. 50 p.
- 29.Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P.

1069–1081.

30. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.

Опис психокорекційних вправ програми розвитку сенсу життя та зниження тривожності

Вправа 1. «Знайомство через ресурс»

Мета: встановлення довіри в групі, зниження первинної напруги, актуалізація позитивних ресурсів.

Інструкція:

Учасникам пропонується по черзі представитися та назвати своє ім'я, а також відповісти на запитання: *«Що допомагає мені триматися у складних ситуаціях?»*

Психолог наголошує, що відповідь не повинна бути «ідеальною» — важливо говорити про реальні ресурси: людей, цінності, навички, переконання.

Хід виконання:

1. Кожен учасник висловлюється по колу.
2. Інші учасники уважно слухають без коментарів.
3. Після завершення кола психолог підсумовує спільні ресурси групи.

Обговорення:

- Що було легко/складно говорити?
- Чи усвідомлювали ви раніше свої ресурси?

Вправа 2. «Що мене тривожить?»

Мета: усвідомлення джерел тривоги та їх структурування.

Інструкція:

Учасникам пропонується індивідуально записати на аркуші всі ситуації, думки або події, які викликають у них тривогу в даний момент.

Хід виконання:

1. 5–7 хвилин тихої індивідуальної роботи.
2. Учасники групують тривоги за категоріями:
 - «те, на що я можу впливати»

- «те, на що я не можу впливати»

3. Обговорення в групі.

Обговорення:

- Які тривоги переважають?
- Що з цього можна змінити?

Вправа 3. «Дихання 4–7–8»

Мета: зниження рівня фізіологічної тривожності, стабілізація емоційного стану.

Інструкція психолога: «Сядьте зручно. Закрийте очі. Зосередьте увагу на диханні».

Хід виконання:

1. Вдих через ніс — 4 секунди
2. Затримка дихання — 7 секунд
3. Повільний видих через рот — 8 секунд

Цикл повторюється 5–7 разів.

Рекомендація:

Використовувати щоденно або в момент стресу.

Вправа 4. «Мої життєві цінності»

Мета: актуалізація смисложиттєвих орієнтацій.

Інструкція:

Учасникам пропонується написати 5–7 найважливіших цінностей у житті.

Після цього необхідно:

- вибрати 3 найголовніші;
- пояснити, чому саме вони є ключовими.

Обговорення:

- Як ці цінності проявляються у вашому житті?
- Чи живете ви відповідно до них?

Вправа 5. «Моє майбутнє через 3 роки»

Мета: формування життєвих цілей і позитивної перспективи.

Інструкція:

Учасникам пропонується уявити своє життя через 3 роки та письмово описати:

- де вони знаходяться;
- чим займаються;
- які мають досягнення;
- як почуваються емоційно.

Обговорення:

- Що було найскладніше у виконанні?
- Що з описаного вже зараз можна почати робити?

Вправа 6. «Мій ресурс у складних ситуаціях»

Мета: формування внутрішньої опори та психологічної стійкості.

Інструкція:

Кожен учасник відповідає письмово на запитання:

- «Що допомагає мені не зламатися у важких ситуаціях?»
- «Які мої сильні сторони?»
- «Хто або що мене підтримує?»

Після цього відбувається обговорення в групі.

Завершення:

Психолог підкреслює індивідуальні та групові ресурси, які були виявлені.

Вправа 7. «Підсумкове коло»

Мета: інтеграція досвіду та закріплення позитивних змін.

Інструкція:

Кожен учасник по колу завершує фразу:

- «Після участі в програмі я зрозумів(ла)...»
- «Я беру з собою...»

Завершення роботи: Психолог підсумовує зміни, підкреслює прогрес групи та формує позитивне завершення процесу.

Загальний висновок до додатка

Запропоновані вправи спрямовані на комплексну роботу з емоційною сферою та смисложиттєвими орієнтаціями військовослужбовців. Їх поєднання дозволяє одночасно знижувати рівень тривожності та активізувати внутрішні ресурси особистості, що є особливо важливим в умовах воєнного часу.