

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»
Завідуючий кафедри
_____ Карсканова С. В.
« 10 » 06 _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»
зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему “ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК ВОЄННОГО СТРЕСУ,
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ВІДКЛАДЕНИХ ЖИТТЄВИХ
РІШЕНЬ ОСОБИСТОСТІ”**

Виконала: студент(ка) групи 4551(з)
_____ Медведьєва І. В.
(підпис)

Керівник роботи:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
(посада, науковий ступень вчене звання)
_____ Чугуєва І. Є.

Миколаїв 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий гуманітарний інститут**

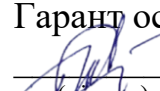
Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми


Чугуєва І.Є.

«25» __02__2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студента/ки **Медведьєва Ірина Вікторівна****1. Тема роботи: «Взаємозв'язок воєнного стресу. стресостійкості та реалізації відкладених життєвих рішень особистості**Керівник роботи канд. психол. наук, доцент **Чугуєва Інна Євгенівна**

Затверджені наказом ректора №198-уч від «25» лютого 2026 року

2. Термін подання роботи: 5.06.2026.**3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.****4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):** теоретичні основи дослідження воєнного стресу, стресостійкості та реалізації відкладених життєвих рішень особистості; емпіричне вивчення взаємозв'язку воєнного стресу, стресостійкості та реалізації відкладених життєвих рішень особистості; розробка психологічних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості в умовах воєнного часу.**5. Перелік презентаційних матеріалів:** презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як назва, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).**6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року.**

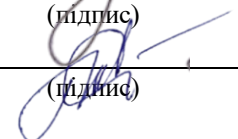
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	10.02.2026	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	15.02.2026	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	25.02.2026	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	01.03.2026	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	15.03.2026 - 31.03.2026	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2026 – 10.05.2026	Розділ 2 (15-20 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	10.05.2026 – 15.05.2026	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок (без списку літератури і додатків).
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2026 – 05.06.2026	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	08.06.2026 – 12.06.2026	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2026 – 12.06.2026	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2026 – 14.06.2026	
13.	Захист роботи	15.06.2026- 20.06.2026	

Студент

Керівник роботи


(підпис)


(підпис)

Медведєва І. В.

Чугуєва І. Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі розглянуто проблему взаємозв'язку воєнного стресу, стресостійкості та реалізації відкладених життєвих рішень особистості. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення воєнного стресу, життєстійкості та феномену відкладеного життя в умовах війни. Особливу увагу приділено ролі стресостійкості як психологічного ресурсу особистості в умовах тривалого воєнного навантаження. Ключові слова: воєнний стрес, стресостійкість, життєстійкість, відкладені життєві рішення, синдром відкладеного життя, психологічна адаптація.

Медведьєва І. В.. Взаємозв'язок воєнного стресу, стресостійкості та реалізації відкладених життєвих рішень особистості : кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2026. 41с.

ANNOTATION

The qualification work examines the relationship between war-related stress, resilience, and the implementation of postponed life decisions. The paper provides a theoretical analysis of modern scientific approaches to the study of war stress, psychological hardiness, and the phenomenon of postponed life under wartime conditions. Particular attention is paid to resilience as an important psychological resource that supports personality adaptation during prolonged exposure to military stress. Keywords: war stress, resilience, hardiness, postponed life decisions, postponed life syndrome, psychological adaptation.

Medvedieva I. V. Relationship between War Stress, Resilience and the Implementation of Postponed Life Decisions: Bachelor's Qualification Work in Specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 41 p

ЗМІСТ

ВСТУП.	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТРЕСУ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ВІДКЛАДЕНИХ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Воєнний стрес та стресостійкість	9
1.2. Проблема відкладання життєвих рішень в умовах війни	13
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТРЕСУ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ВІДКЛАДЕНИХ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ ОСОБИСТОСТІ	21
2.1. Методичне забезпечення дослідження: вибірка, діагностичний інструментарій, етапи дослідження	21
2.2. Аналіз результатів дослідження	25
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості	31
Висновки до розділу 2	34
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила психологічні умови життя особистості. Тривале перебування в ситуації небезпеки, невизначеності та хронічного емоційного напруження стало частиною повсякденного досвіду мільйонів людей, особливо жителів прифронтових міст. Одним із таких є Миколаїв, населення якого впродовж тривалого часу перебуває під впливом постійної воєнної загрози.

Попри високий рівень стресу та психологічного виснаження, у частини людей

спостерігається не лише адаптація до складних умов, а й активізація життєвої позиції: укладання шлюбів, народження дітей, зміна професії, започаткування нових проєктів та реалізація рішень, які тривалий час відкладалися. Водночас інша частина людей демонструє протилежну тенденцію — стан психологічного «завмирання», зниження активності та відкладання важливих життєвих рішень.

Такий контраст у реагуванні на воєнний стрес актуалізує проблему ролі стресостійкості як психологічного ресурсу, що може впливати на здатність особистості не лише адаптуватися до кризових умов, а й зберігати здатність до життєвого вибору, планування та реалізації важливих рішень.

Такий феномен може розглядатися як прояв посттравматичного зростання, коли екстремальні умови не лише дестабілізують особистість, але й стають поштовхом до переосмислення життєвих цінностей і прийняття важливих рішень.

Водночас спостерігається й протилежна тенденція — формування стану «психологічного завмирання» або так званого синдрому відкладеного життя, що пов'язаний із прокрастинацією життєво значущих рішень.

Таким чином, виникає наукова проблема: чому в умовах тривалого воєнного стресу одні особистості схильні до відкладання життєвих рішень, тоді як інші активізують свою життєву позицію та реалізують раніше відкладені плани.

Виявлення психологічних механізмів цієї різниці є важливим для розуміння як індивідуальної, так і колективної психологічної стійкості в умовах воєнного середовища. У цьому контексті особливого значення набуває феномен стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що визначає здатність ефективно адаптуватися до стресових умов, зберегти внутрішню рівновагу та підтримувати активну життєву позицію.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості особистості в умовах тривалого воєнного стресу.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем воєнного стресу, показниками стресостійкості та ступенем реалізації відкладених життєвих рішень у жителів прифронтового міста.

Мета дослідження – виявити та теоретично обґрунтувати роль стресостійкості як чинника, що сприяє подоланню стратегії відкладеного життя та активізації прийняття значущих життєвих рішень в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення воєнного стресу та його впливу на життєве планування особистості.
2. Розкрити сутність поняття стресостійкості та її структуру як психологічного ресурсу.
3. Дослідити феномен відкладених життєвих рішень (прокрастинації) та умови їх реалізації в екстремальних ситуаціях.
4. Розробити та апробувати авторську анкету для виявлення структури відкладених життєвих рішень та фактів їх реалізації під час війни.
5. Дослідити взаємозв'язок між рівнем воєнного стресу, стресостійкістю та життєвою активністю мешканців Миколаєва.
6. Сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки психологічної стійкості в умовах воєнного середовища.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел;

Емпіричні методи:

1. Шкала психологічного стресу PSM-25 (Lemur–Tessier–Fillion) — для визначення рівня актуального стресу;
2. Тест життєстійкості (S. Maddi) — для оцінки рівня стресостійкості (залученість, контроль, прийняття ризику);
3. Авторська анкета «Реалізація життєвих планів у воєнний час»;

Математичні методи:

- Кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.
- Вибірка дослідження становила 40 жителів м. Миколаєва, які проживають у місті під час війни, віком від 30-40 років.
- До складу вибірки увійшли 35 жінок і 5 чоловіків.
- Наукова новизна дослідження полягає у виявленні та описі феномену підвищеної життєвої активності особистості в умовах прифронтового середовища, а також у визначенні ролі стресостійкості як чинника реалізації відкладених життєвих рішень.
- Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, розробці програм підтримки населення, яке перебуває в умовах воєнного стресу, а також у формуванні рекомендацій щодо розвитку стресостійкості та активізації життєвих рішень.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТРЕСУ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ВІДКЛАДЕНИХ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Воєнний стрес та стресостійкість

Проблема стресу є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки стресові фактори супроводжують практично всі сфери життєдіяльності людини. Особливої значущості це питання набуває в умовах воєнного часу, коли психіка особистості тривалий період перебуває під впливом хронічної небезпеки, невизначеності та емоційного напруження.

Фундатором наукового дискурсу навколо феномену стресу виступив канадський дослідник Ганс Сельє, котрий інтерпретував його як генералізовану, неспецифічну відповідь біологічного організму на будь-які інтенсивні вимоги екзогенного середовища. Згідно з його концепцією, даний стан репрезентує собою еволюційно зумовлений адаптаційний комплекс, орієнтований на екстрену мобілізацію внутрішніх ресурсів задля подолання деструктивних обставин. Г. Сельє детермінував тріаду послідовних фаз розгортання стрес-реакції: стадію первинної тривоги (аларм-реакцію), стадію резистентності (стійкого опору) та стадію фінального виснаження. За умов пролонгованого та кумулятивного деструктивного тиску стресорів захисний потенціал психіки й організму неминуче вичерпується, що провокує соматизацію та декомпенсацію психічного здоров'я особистості.

Глибинна психологізація зазначеної концепції відбулася завдяки працям Річарда Лазаруса, який переніс фокус уваги з суто фізіологічних маркерів на когнітивно-опосередковані процеси. На противагу лінійному біологічному підходу, Р. Лазарус обґрунтував інтер суб'єктивну природу стресу, розглядаючи його як динамічний результат транзакції між індивідом та світом. Провідну детермінуючу роль учений відводив когнітивній оцінці загрози: інтенсивність психоемоційного збудження та подальший вибір копінг-

стратегій зумовлюються не об'єктивними параметрами події, а її суб'єктивною інтерпретацією та смисловим наповненням для конкретної людини.

В умовах війни стрес набуває особливої специфіки. Воєнний стрес характеризується високою інтенсивністю, тривалістю та комплексним впливом на всі сфери життя людини. Його можна визначити як психоемоційний стан, що виникає внаслідок постійного переживання загрози життю, втрати безпеки, руйнування звичного способу життя та необхідності адаптації до умов воєнного середовища.

Особливістю воєнного стресу є його хронічний характер. На відміну від короточасних кризових ситуацій, війна створює умови тривалого психологічного напруження, коли людина змушена постійно адаптуватися до нових викликів та невизначеності. Тривале перебування у стані очікування небезпеки активізує захисні механізми психіки, однак водночас поступово виснажує адаптаційні ресурси організму.

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови життя населення та стала джерелом масштабної психологічної травматизації. Постійні повітряні тривоги, ризик обстрілів, вимушене переселення, економічні труднощі, втрата близьких людей та невизначеність майбутнього є потужними стресогенними чинниками. Особливо складною є ситуація для жителів прифронтових територій, які тривалий час перебувають в умовах підвищеної небезпеки та змушені пристосовуватися до життя в умовах воєнної загрози.

Психологічними наслідками воєнного стресу можуть бути підвищена тривожність, емоційне виснаження, дратівливість, порушення сну, труднощі концентрації уваги, депресивні переживання, відчуття безсилля та зниження життєвої активності. У деяких випадках тривалий стрес може призводити до формування стану психологічного «завмирання», коли людина втрачає мотивацію до активної діяльності та відкладає прийняття важливих життєвих рішень.

Важливе місце у вивченні проблеми подолання стресу займає ресурсний підхід, представлений у роботах Стівена Хобфолла. Відповідно до теорії

збереження ресурсів, людина прагне накопичувати, підтримувати та захищати ресурси, які мають для неї цінність. До таких ресурсів належать матеріальні блага, соціальні контакти, професійний статус, фізичне здоров'я, почуття безпеки, впевненість у власних силах та підтримка з боку оточення.

С. Хобфолл зазначав, що психологічний стрес виникає внаслідок втрати ресурсів, загрози їх втрати або неможливості відновити вже втрачені ресурси. Саме тому війна виступає потужним стресогенним фактором, адже пов'язана з численними втратами як матеріального, так і психологічного характеру. У таких умовах особливого значення набувають внутрішні ресурси особистості, які допомагають народу підтримувати психологічну стабільність та адаптуватися до складних життєвих обставин. Одним із найважливіших внутрішніх ресурсів є стресостійкість. У психології стресостійкість розглядається як здатність людини зберігати ефективність діяльності, психологічну рівновагу та здатність до адаптації в умовах підвищеного стресового навантаження. Вона включає сукупність особистісних якостей, що забезпечують успішне подолання труднощів та конструктивне реагування на кризові ситуації.

Стресостійкість не означає відсутність негативних емоцій чи переживань. Навпаки, вона передбачає здатність людини визначати складність ситуації, регулювати власні емоції, знаходити внутрішні ресурси та продовжувати діяти навіть за умов невизначеності. Високий рівень стресостійкості сприяє більш ефективному подоланню кризових ситуацій та знижує ризик розвитку дезадаптивних форм поведінки.

Ефективним концептуальним базисом для розуміння природи стресостійкості виступає теорія життестійкості (*hardiness*), сформульована Сальваторе Мадді. Автор інтерпретує життестійкість як інтегральну диспозиційну систему переконань та екзистенційних установок індивіда, яка дозволяє йому ефективно трансформувати життєві стресори, сприймаючи труднощі не як деструктивну загрозу особистісній цілісності, а як конструктивний виклик та стимул для самовдосконалення.

У структурі життєстійкості С. Мадді верифікував три взаємопов'язані вектори: залученість (commitment) — фундаментальне переконання в тому, що активна включеність у події, які розгортаються навколо, дає максимальний шанс віднайти особистісні сенси; контроль (control) — стійка внутрішня установка, згідно з якою власна проактивність та боротьба дозволяють вагомо впливають на кінцеві результати життєдіяльності, навіть за умов тотальної турбулентності навколишнього середовища; прийняття ризику — когнітивна готовність трактувати будь-які зміни, кризи та непередбачувані ситуації як природні уроки життєвого досвіду, що стимулюють безперервний особистісний генез.

У контексті воєнного часу життєстійкість набуває особливого значення. Саме вона допомагає людині підтримувати активну життєву позицію, не втрачати віру у власні сили та зберігати здатність планувати майбутнє навіть в умовах тривалої невизначеності.

Останніми роками у психологічній науці дедалі більше уваги приділяється феномену посттравматичного зростання. Це поняття використовується для опису позитивних психологічних змін, які можуть виникати внаслідок успішного подолання складних життєвих випробувань та травматичних подій. Посттравматичне зростання не заперечує наявності страждання чи негативних переживань, але підкреслює можливість особистісного розвитку після пережитих труднощів.

Дослідники зазначають, що після переживання травматичних подій людина може переосмислювати власні життєві цінності, по-новому оцінювати значущість міжособистісних стосунків, усвідомлювати цінність часу та розвивати відчуття внутрішньої сили. У деяких випадках саме пережита криза стає поштовхом до активних життєвих змін, реалізації відкладених планів та прийняття важливих рішень.

Таким чином, воєнний стрес є складним психологічним явищем, що чинить суттєвий вплив на емоційний стан, поведінку та життєву активність особистості. Водночас характер реагування людини на стрес значною мірою

залежить від рівня її стресостійкості та наявних психологічних ресурсів. Стресостійкість виступає важливим чинником адаптації до воєнних умов, сприяє збереженню психологічної рівноваги та створює передумови для активної реалізації життєвих планів навіть у складних кризових обставинах.

1.2 Проблема відкладання життєвих рішень в умовах війни.

Однією з важливих характеристик зрілої особистості є здатність самостійно приймати життєві рішення та нести відповідальність за їх реалізацію. Саме через процес вибору людина визначає власний життєвий шлях, формує систему цінностей, реалізує особистісний потенціал та досягає поставлених цілей. Життєві рішення охоплюють різні сфери існування особистості: створення сім'ї, народження дітей, професійне самовизначення, зміну місця проживання, здобуття освіти, розвиток власної справи та інші значущі життєві кроки.

У психології процес прийняття рішень розглядається не лише як раціональний вибір між альтернативами, але і як складний особистісний процес, який залежить від емоційного стану людини, рівня її впевненості у собі, життєвого досвіду, системи цінностей та зовнішніх обставин. Особливої складності прийняття рішень набуває в умовах кризових подій, коли майбутнє стає менш передбачуваним, а відчуття контролю над власним життям знижується.

Одним із психологічних явищ, пов'язаних із труднощами прийняття життєвих рішень, є синдром відкладеного життя. Під цим поняттям розуміють особливий спосіб сприйняття власного життя, за якого людина відкладає реалізацію своїх планів, бажань та потреб на майбутнє, очікуючи більш сприятливих обставин. У такому випадку теперішнє життя сприймається як підготовчий етап до майбутнього, яке нібито має настати після досягнення певних умов або подолання труднощів.

Феномен відкладеного життя характеризується переконанням, що справжнє життя починається пізніше: після завершення навчання, досягнення фінансової стабільності, зміни місця проживання або настання безпечних

умов. У результаті людина відкладає важливі рішення, відмовляється від реалізації власних прагнень та переносить відповідальність за власне життя на зовнішні обставини.

Причинами формування синдрому відкладеного життя можуть бути страх невдачі, низька впевненість у власних силах, підвищена тривожність, негативний життєвий досвід, прагнення до надмірного контролю та очікування ідеальних умов для початку активних дій. Тривале перебування у такому стані нерідко призводить до зниження життєвої активності, втрати мотивації та відчуття нереалізованості власного потенціалу.

Тісно пов'язаним із синдромом відкладеного життя є феномен прокрастинації. У психологічній літературі прокрастинація визначається як свідоме відкладання важливих справ або рішень попри усвідомлення їхньої значущості. Основою прокрастинації часто виступають страх помилки, страх відповідальності, невпевненість у результаті або високий рівень внутрішньої напруги. Внаслідок цього людина уникає дій, які можуть призвести до змін у її житті.

В умовах війни проблема відкладання життєвих рішень набуває особливої актуальності. Воєнні події створюють ситуацію тривалої невизначеності, коли людина не може бути впевненою у власній безпеці, стабільності майбутнього та можливості реалізації довгострокових планів. За таких умов частина людей концентрується переважно на задоволенні базових потреб та забезпеченні безпеки, відкладаючи реалізацію важливих життєвих рішень до завершення війни.

Тривалий воєнний стрес може сприяти формуванню стану психологічного «завмирання». У такому стані людина перестає строити довгострокові плани, уникає важливих життєвих змін та орієнтується виключно на короткострокове виживання. Втрата відчуття контролю над життям, виснаження адаптаційних ресурсів та постійна невизначеність можуть посилювати тенденцію до відкладання рішень та знижувати життєву активність особистості.

Водночас вплив війни на особистість не обмежується лише негативними наслідками. Екстремальні події нерідко стають поштовхом до переоцінки життєвих цінностей та зміни ставлення до часу, майбутнього і власного життя. Усвідомлення крихкості людського існування може спонукати людину відмовитися від стратегії постійного очікування та перейти до активної реалізації власних планів.

Подібні процеси пояснюються представниками екзистенційної психології. Зокрема, Віктор Франкл наголошував, що навіть у найскладніших життєвих обставинах людина зберігає свободу внутрішнього вибору та здатність знаходити сенс власного існування. На думку дослідника, саме усвідомлення сенсу допомагає особистості долати труднощі та приймати відповідальні життєві рішення. Представники екзистенційного підходу також підкреслювали, що зустріч людини з кризою, небезпекою або усвідомленням власної смертності часто сприяє переосмисленню життєвих пріоритетів. Те, що раніше здавалося важливим, може втрачати значення, натомість посилюється цінність міжособистісних стосунків, сім'ї, самореалізації та особистісного розвитку.

Проблема особистісного розвитку в умовах подібних життєвих криз ґрунтовно розглядаються і представниками гуманістичної психології. Так, Абрахам Маслоу вважав, що прагнення до самореалізації є однією з базових потреб людини. Навіть за несприятливих обставин особистість зберігає внутрішню тенденцію до розвитку, реалізації власних здібностей та пошуку життєвого сенсу. На думку вченого, складні життєві випробування можуть не лише обмежувати людину, але й стимулювати її до переоцінки життєвих пріоритетів та активізації внутрішніх ресурсів.

Подібною позиції дотримувався Карл Роджерс, який розглядав особистість як відкриту систему, що постійно прагне до зростання та самовдосконалення. Дослідник підкреслював, що навіть у кризових умовах людина здатна знаходити нові можливості для розвитку та переосмислювати власний

життєвий досвід. Важливим результатом такого процесу може ставати підвищення усвідомленості власних потреб, цілей та життєвих пріоритетів.

У контексті воєнних подій особливого значення набуває переоцінка цінності часу та особистої відповідальності за власне життя. Усвідомлення крихкості людського існування нерідко спонукає людину відмовитися від пасивного очікування сприятливих обставин та перейти до активної реалізації намірів, які раніше відкладалися на невизначене майбутнє.

Глибоке наукове обґрунтування таких трансформаційних зрушень представлено в концепції посттравматичного зростання (posttraumatic growth), розробленій Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном. Науковці довели, що досвід подолання високоінтенсивних життєвих криз та психотравмуючих подій супроводжується не лише руйнацією когнітивних схем психіки, а й виступає рушієм для формування якісно нових особистісних характеристик, ампліфікації внутрішньої сили та радикального переосмислення сенсожиттєвих координат.

Р. Тедескі та Л. Келгун диференціювали п'ять фундаментальних векторів посттравматичного зростання: кардинальне підвищення суб'єктивної цінності життя; вихід на новий рівень глибини та автентичності у міжособистісних стосунках; актуалізація та відкриття принципово нових можливостей для життєтворчості; експоненційне зростання індивідуальної психологічної сили; інтенсифікація духовного та екзистенційного розвитку особистості.

Усі ці інтегральні зміни виступають потужним внутрішнім предиктором для остаточного прийняття та втілення тих доленосних рішень, котрі тривалий час блокувалися індивідом через паралізуючий страх, ситуативну тривогу або деструктивне очікування утопічних «ідеальних умов».

Важливим чинником, який визначає характер реагування людини на воєнний стрес, виступає стресостійкість (життєстійкість). Саме рівень стресостійкості значною мірою впливає на те, чи буде особистість схильна до психологічного «завмирання» та відкладання життєвих рішень, чи, навпаки, зможе зберегти

активну життєву позицію та реалізувати власні плани навіть в умовах тривалої небезпеки.

Таким чином, проблема відкладання життєвих рішень в умовах війни є складним психологічним явищем, яке поєднує вплив воєнного стресу, особистісних ресурсів та особливостей життєвого вибору людини. Теоретичний аналіз свідчить про наявність стійкого взаємозв'язку між рівнем стресостійкості особистості та її здатністю реалізовувати відкладені життєві рішення в умовах воєнного середовища. Саме перевірка цього взаємозв'язку становить предмет нашого подальшого емпіричного дослідження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Узагальнення результатів теоретичного аналізу наукових джерел дозволяє констатувати, що проблема деструктивного впливу воєнного стресу на психіку особистості є фундаментальним та надзвичайно актуальним викликом для сучасної психологічної науки й практики в умовах сьогодення України. Пролонговане перебування індивіда в екзистенційно небезпечному середовищі, що марковане хронічною невизначеністю та перманентним емоційним напруженням, трансформує не лише поточний психоемоційний статус людини, а й системно деформує її здатність до довгострокового цілепокладання, блокує чи видозмінює процеси прийняття доленосних життєвих рішень та безпосередню реалізацію особистісних інтенцій.

У ході ретроспективного аналізу класичних та сучасних психологічних підходів було верифіковано амбівалентну природу наслідків воєнного стресу для особистісного генезу. З одного боку, кумулятивний вплив психотравмуючих факторів війни спроможний детермінувати глибоке емоційне виснаження, дифузну тривожність, втрату суб'єктивного локусу контролю над власним буттям та запуск дезадаптивних стратегій поведінки, зокрема прокрастинації та синдрому відкладеного життя. З іншого боку, екстремальні умови життєдіяльності здатні виступати потужним тригером для реструктуризації внутрішнього ресурсного потенціалу, радикальної переоцінки смисложиттєвих координат і цінностей, а також каталізатором проактивного прагнення реалізувати значущі життєві плани, втілення яких раніше безпідставно переноситься на невизначене майбутнє.

Доведено, що ключову медіаторну роль у зазначеному процесі відіграє інтегральна психологічна властивість особистості — її стресостійкість, яка на глибинному рівні операціоналізується через феномен життєстійкості. Саме цей конструкт забезпечує збереження гомеостазу психіки, конструктивну когнітивну оцінку загрози та підтримку високого рівня життєвої активності всупереч тотальному деструктивному тиску зовнішнього середовища. Високий рівень життєстійкості виступає базовим внутрішнім ресурсом, що

дозволяє особистості сприймати кризу як виклик і приймати відповідальні, автентичні рішення у ситуаціях екзистенційного вибору.

Встановлено багатогранну психологічну структуру феномену відкладання життєвих рішень, що розгортається на перетині інтрапсихічних особливостей індивіда та екзогенних макросоціальних криз. В умовах воєнної загрози вагома частина населення схильна до регресії у стан психологічного «завмирання» та пасивного очікування «ідеальних обставин» через деструктивний страх перед майбутнім. Автономно від цього фіксується альтернативна тенденція, узгоджена з положеннями гуманістичної та екзистенціальної психології, а також теорією посттравматичного зростання: когнітивне усвідомлення крихкості буття й лімітованості часового ресурсу стимулює особистість до негайної практичної реалізації планів у сферах професійного самовизначення, сімейних стосунків та особистісного розвитку.

Особливого дослідницького інтересу та емпіричної специфікації в контексті означеної проблеми набуває досвід жителів міста Миколаєва, котрі тривалий час перебували та продовжують перебувати в умовах підвищеної воєнної небезпеки та близькості до зони бойових дій. Попри надскладний екзистенційний контекст, значна частина міської громади демонструє високий рівень адаптивності та життєтворчості, що виражається у створенні нових сімей, народженні дітей, реструктуризації бізнесу, зміні кар'єрного вектора та ухваленні фундаментальних життєвих рішень.

Специфіка поведінкових проявів стала ключовим емпіричним імпульсом для вибору теми моєї наукової роботи та потребує глибокого психологічного вивчення.

Таким чином, підсумки теоретичного моделювання дають вагомі підстави припустити наявність каузальних та кореляційних взаємозв'язків між рівнем переживання воєнного стресу, показниками життєстійкості (стресостійкості) індивіда та успішністю реалізації його відкладених життєвих рішень. Задля верифікації та математико-статистичного підтвердження сформульованого

припущення у наступному розділі роботи буде розгорнуто комплексне емпіричне дослідження із залученням репрезентативного інструментарію:

- шкали психологічного стресу PSM-25 (у адаптації М. Водоп'янової),
- тесту життєстійкості С. Мадді (у адаптації Д. Леонтьєва)
- авторської анкети «Реалізація життєвих планів у воєнний час».

Це дозволить детально та всебічно експлікувати особливості та детермінанти життєвого вибору особистості в умовах воєнного середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕАЛІЗАЦІЇ ВІДКЛАДЕНИХ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

2.1. Організація, процедура та методики емпіричного дослідження.

Перехід від теоретичного моделювання до емпіричної верифікації окресленої проблеми зумовлений необхідністю встановлення реальних психологічних закономірностей, що визначають життєтворчість особистості в екстремальних умовах. Метою емпіричного дослідження є виявлення, аналіз та психологічне обґрунтування взаємозв'язків між рівнем переживання воєнного стресу, показниками життєстійкості (стресостійкості) індивіда та успішністю реалізації його відкладених життєвих рішень.

Відповідно до визначеної мети було сформульовано такі завдання емпіричного етапу роботи:

1. Визначити інтенсивність та специфіку проявів воєнного стресу у досліджуваних.
2. Дослідити рівень сформованості загальної життєстійкості особистості та її структурних компонентів (залученості, контролю, прийняття ризику).
3. Експлікувати особливості реалізації відкладених життєвих рішень, виокремивши специфіку життєвого планування досліджуваних в умовах воєнного часу.
4. Здійснити математико-статистичний аналіз отриманих даних для підтвердження або спростування гіпотези про існування каузальних взаємозв'язків між досліджуваними конструктами.

Емпіричну вибірку дослідження склали мешканці міста Миколаєва, які протягом тривалого часу перебували та продовжують перебувати в умовах підвищеної воєнної небезпеки через близькість до зони бойових дій, регулярні обстріли та загальну інфраструктурну й екзистенційну турбулентність. Загальний обсяг вибірки сформовано за принципом доступності та репрезентативності, що дозволяє екстраполювати отримані результати на генеральну сукупність цивільного населення прифронтових регіонів України.

Участь у дослідженні була добровільною, а збір первинних даних здійснювався із дотриманням принципів конфіденційності та професійної етики психолога.

Процедура дослідження розгорталася протягом декількох послідовних етапів. На першому (підготовчому) етапі здійснювався підбір психодіагностичного інструментарію, що відповідає критеріям валідності, надійності та автентичності щодо мети роботи. На другому (процесуальному) етапі проводилося безпосереднє тестування досліджуваних із використанням бланкових та дистанційних (Google-форми) методів збору інформації. На третьому (аналітичному) етапі здійснювався якісний, кількісний та математико-статистичний аналіз емпіричного масиву даних за допомогою сучасного програмного забезпечення комп'ютерної обробки (зокрема, статистичного пакету SPSS).

Задля забезпечення всебічної експлікації досліджуваних психологічних явищ було сформовано психодіагностичний комплекс, що включає три взаємодоповнюючі інструменти.

Першим компонентом комплексу виступила Шкала психологічного стресу PSM-25 (Psychological Stress Measure), розроблена Л. Лемуром, Р. Тесьє та Л. Філіоном у адаптації М. Водоп'янової. Дана методика орієнтована на вимірювання інтегрального рівня специфічного стресового стану, що безпосередньо переживається особистістю в поточному часовому континуумі. Опитувальник складається з 25 тверджень, які фіксують поведінкові, когнітивні, соматичні та емоційні маркери стресу. Дослідженням пропонується оцінити ступінь вираженості кожного стану за 8-бальною шкалою лікертівського типу.

Перевагою методики PSM-25 є її здатність реєструвати не просто наявність потенційних стресогенних факторів, а безпосередній суб'єктивний відгук психіки на тривале деструктивне навантаження, що є критично важливим для оцінки стану воєнного стресу у жителів прифронтового міста.

Другим базовим інструментом став Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації та модифікації Д. Леонтьєва. Дана методика дозволяє операціоналізувати рівень індивідуальної стресостійкості через систему екзистенційних переконань особистості. Опитувальник містить 45 пунктів і дозволяє діагностувати як загальний індекс життєстійкості, так і три її автономні, але структурно інтегровані компоненти:

Шкала «Залученість» (оцінює переконання індивіда в тому, що активна включеність у життєві процеси дає йому шанс знайти внутрішні сенси, на противагу почуттю відчуженості).

Шкала «Контроль» (детермінує установку особистості на те, що власна проактивність та зусилля дозволяють суттєво впливати на хід подій, на противагу почуттю безпорадності та фаталізму).

Шкала «Прийняття ризику» (фіксує когнітивну готовність людини розглядати будь-які життєві кризи, зміни та загрози як природний стимул для накопичення досвіду та особистісного зростання).

Третім, специфічним компонентом психодіагностичного комплексу виступила авторська анкета «Реалізація життєвих планів у воєнний час». Необхідність розробки авторського напівструктурованого інструментарію зумовлена відсутністю стандартизованих тестів, здатних зафіксувати унікальну динаміку синдрому відкладеного життя та прокрастинації рішень безпосередньо у контексті повномасштабного воєнного конфлікту в Україні.

Анкета спрямована на виявлення таких емпіричних маркерів:

Специфіка життєвого планування (переважання короткострокових, середньострокових чи довгострокових орієнтирів в умовах війни).

Спрямованість прийнятих або відкладених рішень (професійна сфера, сімейні та міжособистісні стосунки, зміна місця проживання, фінансові інвестиції, особистісний розвиток).

Суб'єктивні чинники відкладання дій (страх невизначеності, пасивне очікування закінчення бойових дій, відчуття браку внутрішніх ресурсів, фінансові обмеження).

Прояви посттравматичного зростання та проактивності (випадки прийняття кардинальних рішень саме під впливом усвідомлення крихкості часу й життя). Математико-статистична обробка даних, отриманих за допомогою зазначеного комплексу методик, передбачає використання методів описової статистики (розрахунок середніх значень, стандартного відхилення), критеріїв перевірки нормальності розподілу, а також методів кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона і Спірмена) та регресійного аналізу для перевірки каузального впливу воєнного стресу та життєстійкості на успішність реалізації життєвих рішень.

Таким чином, сформований методологічний та психодіагностичний апарат емпіричного дослідження дозволяє забезпечити високу об'єктивність, точність та всебічність аналізу отриманих результатів, які будуть детально висвітлені та інтерпретовані у наступних підрозділах другого розділу роботи.

2.2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку воєнного стресу, компонентів життєстійкості та реалізації життєвих планів особистості.

Для проведення детального аналізу та статистичної перевірки гіпотез дослідження всі первинні якісні показники 40 респондентів були переведені у кількісні оцінки (ранги):

1. Рівень актуального стресу за методикою PSM-25: 1 — низький рівень (до 60 балів), 2 — середній рівень (61–100 балів), 3 — високий рівень (понад 100 балів).

2. Компоненти життєстійкості за методикою С. Мадді: за кожною з трьох шкал («Залученість», «Контроль», «Прийняття ризику»), а також за інтегральним показником загальної життєстійкості виведено відповідні рівні: 1 — низький, 2 — середній, 3 — високий.

3. Особливості реалізації планів за авторською анкетой:

1 — реакція психологічного «завмирання» (відмова від планування та дій),

2 — позиція очікування «без змін» (пасивне відтермінування до закінчення війни),

3 — стратегія «активної реалізації» (почали діяти та втілювати плани, не чекаючи завершення воєнного стану).

Узагальнену матрицю отриманих індивідуальних емпіричних даних для всієї досліджуваної вибірки мешканців міста Миколаєва ($N = 40$) представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розгорнута матриця показників стресу, шкал життєстійкості та життєвої активності респондентів (N = 40)

№	Стат ь	Ві к	Рівень стресу	Залуче ність	Контро ль	Прийнят тя ризик у	Загальна життєстійкі сть	Реаліза ція планів
1	Жін.	32	2	2	3	2	2	3
2	Жін.	35	2	2	2	2	2	3
3	Жін.	31	1	3	3	2	3	3
4	Чол.	38	2	2	2	1	2	2
5	Жін.	40	3	1	1	1	1	1
6	Жін.	34	2	3	2	2	2	3
7	Жін.	30	1	3	3	3	3	3
8	Жін.	37	2	3	2	2	3	3
9	Жін.	33	2	2	2	2	2	3
10	Чол.	36	1	3	3	2	3	3
11	Жін.	39	2	2	1	2	2	2
12	Жін.	35	3	1	1	2	1	1
13	Жін.	32	2	2	2	3	2	3
14	Жін.	31	1	3	3	3	3	3
15	Жін.	36	2	2	3	2	2	3
16	Жін.	38	2	1	2	2	2	2
17	Жін.	34	1	3	3	2	3	3
18	Чол.	33	2	2	2	2	2	3
19	Жін.	30	2	3	2	2	2	3
20	Жін.	37	1	1	1	1	1	3
21	Жін.	35	2	2	1	1	1	2
22	Жін.	39	3	1	1	1	1	1
23	Жін.	33	2	2	2	2	2	3

24	Жін.	32	1	3	3	2	3	3
25	Чол.	35	2	2	3	2	2	3
26	Жін.	31	2	2	2	1	2	2
27	Жін.	36	1	3	3	3	3	3
28	Жін.	40	2	3	2	2	3	3
29	Жін.	38	2	2	2	2	2	3
30	Жін.	34	1	2	3	2	2	3
31	Жін.	37	3	1	1	1	1	1
32	Жін.	33	2	2	2	1	2	2
33	Чол.	39	2	2	1	2	2	2
34	Жін.	31	1	3	3	2	3	3
35	Жін.	35	2	2	2	3	2	3
36	Жін.	32	2	1	2	1	1	1
37	Жін.	36	1	3	3	3	3	3
38	Жін.	38	2	3	2	2	3	3
39	Жін.	30	1	3	3	2	3	3
40	Жін.	34	2	1	1	2	1	1

Первинний аналіз та описова статистика

Аналіз розподілу респондентів за рівнем психологічного стресу (за шкалою PSM-25) свідчить про глибоку психологічну адаптацію вибірки до тривалої воєнної загрози. Переважна більшість опитаних мешканців Миколаєва — 60,0% (24 особи) — демонструють помірний (середній) рівень стресу. Даний показник свідчить про стан стійкої мобілізації: психіка перебуває в активній емоційній напрузі, проте успішно утримується від гострої декомпенсації та зриву адаптаційних механізмів.

Низький рівень стресу зафіксовано у 30,0% (12 осіб). Ця група респондентів виявляє високий ступінь психологічної резистентності, що базується на

ефективних механізмах когнітивного захисту. Високий рівень стресу виявлено лише у 10,0% (4 особи), що свідчить про виснаження адаптаційного потенціалу психіки та потребу таких респондентів у спеціалізованій психосоціальній підтримці.

Оцінка результатів за авторською анкетною «Реалізація життєвих планів у воєнний час» дозволяє виявити проактивний характер вибірки:

65,0% (26 осіб) обрали стратегію активної реалізації — під впливом умов війни та усвідомлення крихкості людського існування вони почали втілювати життєві плани (створення сім'ї, зміна фаху, початок нового навчання), які роками відкладали у довоєнний період.

20,0% (8 осіб) залишилися в очікувальній позиції «без змін», відклавши ухвалення доленосних рішень на період після завершення бойових дій.

15,0% (6 осіб) продемонстрували реакцію психологічного «завмирання» (відмова від планування та відчуття безпорадності перед невизначеністю).

Оцінка внутрішніх ресурсів стійкості за методикою С. Мадді показала такий відсотковий розподіл рівнів сформованості за кожним компонентом:

Залученість (Commitment): Високий рівень виявлено у 42,5% опитаних, середній — у 45,0%, низький — у 12,5%. Отримані результати доводять, що попри хронічну загрозу люди прагнуть залишатися включеними у соціальні зв'язки та щоденні справи, уникаючи почуття ізоляції.

Контроль (Control): Високий рівень зафіксовано у 45,0% респондентів, середній — у 37,5%, низький — у 17,5%. Це підтверджує, що значна частина містян вірить у власну спроможність самостійно приймати рішення та впливати на особисту долю навіть під воєнним тиском.

Прийняття ризику (Challenge): Високий рівень мають 22,5% осіб, середній — 52,5%, низький — 25,0%.

Даний показник є очікувано нижчим за попередні, що є логічним захисним проявом психіки в умовах реальної загрози безпеці, коли прагнення до збереження стабільності домінує над бажанням ризикувати. Кореляційний аналіз Спірмена

Для статистичної перевірки та математичного підтвердження зв'язків між змінними було застосовано метод рангової кореляції Спірмена. Розрахунки проводились за стандартною формулою, де враховується різниця між рангами показників для кожного респондента та загальний обсяг вибірки ($N = 40$).

Усі отримані результати математичних розрахунків зведені в таблицю 2.2.

Таблиця 2.2.

Коефіцієнти взаємозв'язку між показниками воєнного стресу, шкал життєстійкості та реалізації планів респондентів ($N = 40$)

Психологічні зміни	Коефіцієнт кореляції з реалізацією планів	Коефіцієнт кореляції з рівнем стресу	Рівень значущості
Залученість	0,684	-0,591	p менше або дорівнює 0,01
Контроль	0,732	-0,614	p менше або дорівнює 0,01
Прийняття ризику	0,495	-0,412	p менше або дорівнює 0,01
Загальна життєстійкість	0,712	-0,642	p менше або дорівнює 0,01
Воєнний стрес(PSM)	-0,584	1,000	p менше або дорівнює 0,01

Психологічна інтерпретація результатів

1. Між рівнем воєнного стресу та реалізацією життєвих рішень виявлено помірний негативний зв'язок (коефіцієнт кореляції становить - 0,584 при високому рівні значущості).

Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня воєнного стресу може супроводжуватися зниженням життєвої активності та схильністю до відкладання важливих рішень. Підвищення тривожності та виснаження сил

схиляють людину до формування синдрому відкладеного життя, відмови від дій та психологічного «завмирання».

2. Встановлено сильний позитивний зв'язок між показниками «Контролю» та реалізацією життєвих планів (коефіцієнт кореляції становить 0,732).

Серед компонентів життєстійкості найбільш тісний зв'язок із реалізацією життєвих планів продемонстрував показник контролю. Внутрішнє переконання людини в тому, що вона сама є автором свого життя та здатна приймати рішення навіть під впливом мілітарних загроз, повністю руйнує сценарій відкладеного життя й стимулює до активної самореалізації.

Цей же компонент найсильніше знижує суб'єктивне відчуття стресу (коефіцієнт кореляції становить -0,614).

3. Шкала «Залученість» виявила сильний прямий зв'язок з життєвою про активністю респондентів (коефіцієнт кореляції становить 0,684). Тісний зв'язок доводить: збереження мікросоціальної активності, включеність у роботу та взаємодія з громадою дозволяють людині відчувати життєві смисли, що блокує депресивні стани та дає енергію для реалізації особистих доленосних планів.

4. Шкала «Прийняття ризику» показала помірний позитивний зв'язок з реалізацією рішень (коефіцієнт кореляції становить 0,495). Незважаючи на об'єктивні загрози прифронтової зони, когнітивна готовність сприймати життєві зміни як простір для розвитку та діяти за повної відсутності безпекових гарантій допомагає особистості відмовитися від хронічної стратегії пасивного очікування доленосних рішень без зволікань, трансформуючи перманентну кризу у простір для посттравматичного особистісно.

Узагальнення результатів дослідження

Проведений аналіз дозволив виявити певні особливості взаємозв'язку між рівнем воєнного стресу, показниками життєстійкості та реалізацією відкладених життєвих рішень особистості.

Отримані результати свідчать про те, що більшість опитаних мешканців міста Миколаєва, попри тривале перебування в умовах воєнної небезпеки демонструють достатній рівень психологічної адаптації та зберігають здатність до активної життєвої діяльності. Значна частина респондентів зазначила, що під час війни реалізувала рішення, які раніше відкладала, що може свідчити про переосмислення життєвих цінностей та посилення орієнтації на теперішній момент.

Кореляційний аналіз показав наявність негативного зв'язку між рівнем воєнного стресу та реалізацією життєвих планів, а також позитивного зв'язку між показниками життєстійкості та життєвою активністю особистості. Найбільш виражені зв'язки були виявлені для компонентів «контроль» та «залученість», що дозволяє розглядати їх як важливі психологічні ресурси адаптації до умов воєнного часу.

Таким чином, отримані результати загалом підтверджують припущення про те, що життєстійкість виступає одним із ключових чинників, який допомагає особистості зберігати активну життєву позицію та реалізовувати важливі життєві рішення навіть в умовах тривалого воєнного стресу.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості та подолання синдрому відкладеного життя в умовах воєнного середовища

Результати проведеного дослідження засвідчили, що рівень життєстійкості є одним із провідних чинників, які впливають на здатність особистості адаптуватися до умов воєнного стресу та реалізовувати важливі життєві рішення. Водночас частина респондентів продемонструвала ознаки психологічного «завмирання», що проявляється у втраті мотивації, зниженні життєвої активності та відкладанні значущих планів на невизначене майбутнє. З огляду на отримані результати доцільно запропонувати низку практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток стресостійкості та підтримку активної життєвої позиції особистості.

Першочергового значення набуває розвиток навичок психологічної саморегуляції. До ефективних засобів належать дихальні вправи, техніки м'язової релаксації, ведення щоденника емоцій, практики усвідомленості та формування стабільного режиму дня. Регулярне використання таких методів сприяє зниженню психоемоційного напруження та підвищує відчуття внутрішньої стабільності.

Важливим чинником психологічної стійкості є підтримання соціальних контактів. Спілкування з родиною, друзями, колегами, участь у громадських заходах або волонтерській діяльності допомагають людині зберігати відчуття приналежності до спільноти та зменшують ризик соціальної ізоляції.

Для подолання синдрому відкладеного життя доцільно використовувати принцип «малих кроків». Замість очікування сприятливих умов після завершення війни рекомендується визначати невеликі досяжні цілі та поступово реалізовувати їх у повсякденному житті. Виконання навіть незначних завдань сприяє формуванню відчуття контролю над власним життям і підвищує впевненість у власних можливостях.

Окрему увагу слід приділяти розвитку внутрішнього локусу контролю. Людині важливо концентруватися на тих аспектах життя, які вона здатна змінювати самостійно, а не лише на зовнішні обставини, що не піддаються контролю. Саме відчуття особистої відповідальності за власні рішення є одним із важливих чинників формування життєстійкості.

Результати дослідження також свідчать про необхідність активного використання можливостей професійної психологічної допомоги. У випадках тривалого емоційного виснаження, втрати мотивації, підвищеної тривожності або ознак психологічного «завмирання» доцільним є звернення до фахівців у сфері психічного здоров'я.

У місті Миколаєві функціонує низка організацій та просторів, які надають безоплатну психологічну та психо соціальну допомогу населенню. Важливу роль у цьому напрямі відіграє Український Червоний Хрест, який реалізує

програми психосоціальної підтримки, кризового консультування та соціального супроводу осіб, що постраждали внаслідок війни.

Психологічну допомогу також надають центри психосоціальної підтримки Project HOPE, де проводяться індивідуальні консультації, групові заняття, психо освітні програми та заходи з відновлення емоційного ресурсу.

Важливим ресурсом підтримки жінок є ВОНА Хаб Миколаїв, діяльність якого спрямована на психологічну підтримку, розвиток особистісного потенціалу, професійну реалізацію та зміцнення соціальних зв'язків. У межах діяльності хабу проводяться консультації психологів, групи взаємопідтримки, тренінги та освітні заходи.

Додатковим ресурсом можуть бути громадські та волонтерські ініціативи, які допомагають людині відчувати власну значущість, включеність у життя громади та підтримувати активну життєву позицію навіть в умовах тривалої воєнної невизначеності.

Таким чином, розвиток життестійкості в умовах воєнного середовища має ґрунтуватися як на внутрішніх ресурсах особистості, так і на використанні можливостей професійної психологічної допомоги та підтримки громади. Поєднання особистісних стратегій подолання стресу із доступними соціальними ресурсами створює умови для збереження психологічного благополуччя, подолання синдрому відкладеного життя та реалізації важливих життєвих рішень навіть в умовах тривалої воєнної загрози.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку воєнного стресу, стресостійкості та реалізації відкладених життєвих рішень особистості на прикладі мешканців міста Миколаєва, які проживають у прифронтовому регіоні в умовах тривалої воєнної загрози.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: Шкалу психологічного стресу PSM-25, Тест життєстійкості С. Мадді та авторську анкету «Реалізація життєвих планів у воєнний час». Застосування зазначених методів дозволяє оцінити рівень актуального стресу, особливості життєстійкості респондентів та характер реалізації ними важливих життєвих рішень в умовах війни.

Результати дослідження засвідчили, що більшість опитаних демонструють середній рівень психологічного стресу, що свідчить про адаптацію до складних умов воєнного середовища. Водночас значна частина респондентів зберігає активну життєву позицію та продовжує реалізовувати особисті, сімейні й професійні плани, незважаючи на наявні ризики та невизначеність.

Проведений аналіз показав, що реалізація відкладених життєвих рішень пов'язана з рівнем життєстійкості особистості. Найбільше значення мають такі її компоненти, як контроль над власним життям та залученість у соціальну й професійну діяльність. Особи з вищими показниками життєстійкості частіше демонструють готовність приймати рішення, планувати майбутнє та втілювати свої наміри в життя.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що воєнний стрес не завжди призводить до пасивності чи відкладання життя. Для частини людей кризові обставини стали поштовхом до переосмислення життєвих цінностей, активізації внутрішніх ресурсів та реалізації рішень, які тривалий час залишаються нереалізованими. Така тенденція може розглядатися як один із проявів особистісного зростання в умовах життєвих випробувань.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості, профілактики синдрому відкладеного життя та

використання ресурсів професійної психологічної допомоги й підтримки громади.

Таким чином, результати емпіричного дослідження загалом підтвердили висунуте припущення про наявність взаємозв'язку між рівнем воєнного стресу, показниками життєстійкості та реалізацією відкладених життєвих рішень особистості в умовах тривалої воєнної невизначеності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене вивченню взаємозв'язку воєнного стресу, стресостійкості та реалізації відкладених життєвих рішень особистості в умовах тривалої воєнної загрози. Актуальність обраної теми визначається тим, що повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови життя людей, вплинула на їхній психологічний стан, систему життєвих цінностей, процес прийняття рішень та планування майбутнього.

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що воєнний стрес є складним психологічним явищем, яке виникає внаслідок тривалого впливу загрозливих факторів та характеризується високим рівнем емоційного напруження, тривожності, почуттям невизначеності та необхідністю постійної адаптації до нових умов. Особливістю воєнного стресу є його пролонгований характер, оскільки людина тривалий час перебуває в ситуації потенційної небезпеки та не має можливості повністю усунути джерело стресового впливу.

Теоретичний аналіз також показав, що важливим чинником успішного подолання наслідків стресу виступає стресостійкість особистості. Стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика, що забезпечує здатність людини зберігати психологічну рівновагу, ефективно адаптуватися до змін та продовжувати цілеспрямовану діяльність навіть за несприятливих обставин. Найбільше значення в структурі життєстійкості мають такі компоненти, як залученість, контроль та прийняття ризику, які дозволяють особистості зберігати активну життєву позицію в кризових ситуаціях.

У роботі було проаналізовано проблему відкладених життєвих рішень в умовах війни. Встановлено, що життєві рішення можуть відкладатися під впливом страху, невизначеності, браку ресурсів або внутрішньої невпевненості. Водночас кризові події нерідко стають поштовхом до переосмислення життєвих пріоритетів. Усвідомлення крихкості життя може

спонукати людину відмовитися від стратегії очікування та перейти до реалізації тих планів, які раніше залишалися нереалізованими.

Емпіричне дослідження було проведене серед мешканців міста Миколаєва, які проживають у прифронтовому регіоні та безпосередньо переживають наслідки воєнних подій. Для дослідження було використано Шкалу психологічного стресу PSM-25, Тест життєстійкості С. Мадді та авторську анкету «Реалізація життєвих планів у воєнний час».

Отримані результати показали, що переважна більшість респондентів демонструє середній рівень психологічного стресу. Це свідчить про те, що люди продовжують відчувати вплив воєнних подій, однак поступово формують адаптаційні механізми, які дозволяють підтримувати відносно стабільне функціонування в повсякденному житті.

Дослідження життєстійкості засвідчило, що значна частина опитаних має середні та високі показники за шкалами залученості, контролю та прийняття ризику. Це вказує на збереження здатності брати відповідальність за власне життя, підтримувати соціальні зв'язки, продовжувати професійну діяльність та адаптуватися до нових життєвих викликів.

Особливий інтерес становили результати авторської анкети, спрямованої на вивчення реалізації відкладених життєвих рішень. Отримані дані показали, що більшість респондентів не лише не відмовилися від власних життєвих планів, але й почали активніше реалізовувати їх під впливом воєнних подій. Серед таких рішень найчастіше зустрічалися започаткування нової професійної діяльності, відкриття власної справи, проходження навчання, зміна місця роботи, створення сім'ї або прийняття інших важливих особистих рішень.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Було встановлено, що зі зростанням рівня життєстійкості підвищується готовність особистості до реалізації життєвих планів та прийняття важливих рішень. Особливо вагомим чинником виявився показник контролю, який відображає переконаність людини у власній здатності впливати на події свого життя. Водночас

підвищення рівня стресу супроводжується тенденцією до зниження життєвої активності та посилення схильності до відкладання значущих рішень, водночас результати дослідження дозволяють зробити важливий висновок: воєнний стрес не завжди призводить до пасивності чи психологічного виснаження. Для частини людей переживання війни стає поштовхом до переоцінки життєвих цінностей, зміни ставлення до часу та усвідомлення необхідності реалізовувати важливі рішення вже сьогодні. У цьому контексті можна говорити про прояви особистісного та посттравматичного зростання.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі психологів, кризових консультантів, соціальних працівників та фахівців із психічного здоров'я. Запропоновані рекомендації можуть бути використані під час розробки програм психологічної підтримки населення, яке проживає в умовах воєнної небезпеки, а також у процесі індивідуального психологічного консультування.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу та засвідчили, що стресостійкість є важливим психологічним ресурсом, який допомагає особистості долати синдром відкладеного життя, зберігати активну життєву позицію та реалізовувати значущі життєві рішення навіть в умовах тривалої воєнної загрози. Отримані результати відкривають перспективи для подальшого вивчення психологічних механізмів адаптації та особистісного зростання людини в умовах сучасних суспільних викликів.

Список використаних джерел

1. Александровський Ю. А. Стрес і психічна адаптація. Київ : Здоров'я, 2004. 30 с.
2. Бандура А. Теорія соціального наочіння. Київ : Либідь, 2007. 288 с.
3. Вассерман Л. І., Абабков В. А., Трифонова Е. А. Психологія стресу. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 336 с.
4. Галецька І. І. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. 338 с.
5. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 124 с.
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Київ : НаУКМА, 2020. 248 с.
7. Кокур О. М. Психологія життестійкості особистості. Київ : Талком, 2019. 184 с.
8. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
9. Корольчук М. С. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Ніка-Центр, 2011. 432 с.
10. Крюкова Т. Л. Психологія подолання життєвих труднощів. Кострома : КДУ ім. Некрасова, 2004. 344 с.
12. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 272 с.
13. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологія особистості. Київ : ЦУЛ, 2016. 320 с.
14. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Академвидав, 2013. 416 с.
15. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2010. 649 с.
16. Пірен М. І. Конфліктологія та психологія кризових ситуацій. Київ : МАУП, 2015. 240 с.

17. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ : Академвидав, 2008. 280 с.
18. Сердюк Л. З. Психологія життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 1. № 55. С. 45–53.
19. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
20. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2018. 372 с.
21. Хобфолл С. Стрес, культура та спільнота. Київ : Пульсари, 2017. 408 с.
22. Bonanno G. A. The End of Trauma. New York : Basic Books, 2021. 384 p.
23. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality and Health. Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37. № 1. P. 1–11.
24. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
25. Lemyr L., Tessier R., Fillion L. Mesure du stress psychologique (PSM). Canadian Journal of Behavioural Science. 1990. Vol. 22. № 3. P. 302–321.
26. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1. № 3. P. 160–168.
27. Maddi S. R. Hardiness. New York : Springer, 2013. 88 p.
28. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18.
29. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. Geneva : WHO, 2023.
30. American Psychological Association. Building Your Resilience. Washington : APA, 2023.
31. Міністерство охорони здоров'я України. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка населення. URL: <https://moz.gov.ua> (дата звернення: 14.06.2026).
32. Національна психологічна асоціація України. Рекомендації щодо психологічної допомоги в умовах війни. URL: <https://www.npa-ua.org> (дата звернення: 14.06.2026).

33. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com> (дата звернення: 14.06.2026).
34. Товариство Червоного Хреста України. URL: <https://redcross.org.ua> (дата звернення: 14.06.2026).
35. ВОНА Хаб Україна. URL: <https://www.vonahub.org.ua> (дата звернення: 14.06.2026).
36. UNICEF Ukraine. Mental Health and Psychosocial Support. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (дата звернення: 14.06.2026).
37. Міжнародна організація з міграції (МОМ) в Україні. URL: <https://ukraine.iom.int> (дата звернення: 14.06.2026).
38. Карітас України. URL: <https://caritas.ua> (дата звернення: 14.06.2026).
39. Благодійний фонд «Право на захист». URL: <https://r2p.org.ua> (дата звернення: 14.06.2026).
40. Координаційний центр з надання безоплатної правничої допомоги. URL: <https://legalaids.gov.ua> (дата звернення: 14.06.2026).