

кризовий стан – це не тільки стан його фінансової спроможності і матеріальних можливостей, а й стан його свідомості. Тому сьогодні надто важливо і актуально говорити про аксіологію цінностей, бо вона формує націю.

Список джерел інформації

1. Ручка А. Прикладна культурологія і культурні практики. URL: <https://doi.org/10.30970/PPS.2023.49.3> (дата звернення: 18.10.25)
2. Верстин А. Трансформація моральних цінностей у постмодерну добу: філософський та аксіологічний аспект. *Вісник Львівського університету. Серія філос.- політолог. студії*. 2023. Випуск 49. С. 35-38

Калініченко К.В., Шанідзе Н.О.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК НОРМА В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

ANXIETY AS A NORM UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY DURING THE WAR IN UKRAINE

Війна в Україні з кожним роком усе більше і більше впливає на психічне здоров'я населення, змінивши як соціальну, так і психологічну дійсність. Постійне знаходження в небезпеці, страх втратити близьких людей, зруйновані міста навколо, вимушена еміграція – усе це глибоко позначається на емоційному стані українців, а тривала невизначеність стає передумовою збільшення рівня тривоги й хронічного напруження. У таких умовах питання психічного здоров'я набуває особливої актуальності, адже мова йде не лише про індивідуальне самопочуття, а про загальну стійкість нації.

Тривожність стає ключовим феноменом сучасного українського досвіду, і

з часом змінилася сама природа тривоги: вона перестала виконувати лише сигнальну функцію небезпеки і поступово перетворилася на спосіб адаптації до життя в умовах нестабільності і невизначеності [1]. Тема тривоги та тривожності людини є особливо актуальною зараз, адже цей феномен виходить за межі суто психологічного виміру й набуває соціального значення. Сьогодні це впливає на внутрішній стан особистості і на характер міжособистісної взаємодії, сприйняття майбутнього та здатність до адаптації у мінливому середовищі.

Важливо, вивчаючи наукову літературу, звернути увагу на вже існуючі теоретичні основи дослідження. Наприклад, Зігмунд Фройд описував тривогу як сигнал внутрішнього конфлікту між свідомим і несвідомим, як реакцію «Я» на загрозу з боку несвідомих потягів, Карен Хорні, у свою чергу, вбачала у тривозі результат невпевненості у власній цінності та відчуття беззахисності перед ворожим світом. Ролло Мей трактував тривогу як екзистенційну, що пов'язана з усвідомленням неминучості смерті, важливості питань свободи та відповідальності. У працях Спілбергера виокремлено два рівні тривожності: ситуативна та особистісна. Досліджуючи питання впливу війни на психіку українців, ці два типи тривоги зливаються, утворюючи нову форму: хронічну адаптивну тривожність [2].

Під впливом воєнних подій змінюється звичний рівень емоційного напруження, який раніше вважався нормальним. Багато людей перебувають у стані постійного очікування небезпеки, що породжує тривогу навіть тоді, коли прямої загрози немає. Це проявляється у прагненні постійно стежити за новинами, труднощах із концентрацією, порушеннях сну, підвищеній дратівливості. Часто додаються також соматичні прояви, такі як напруга м'язів, прискорене серцебиття і головний біль [3].

Так, у суспільстві поступово відбувається нормалізація тривоги, тобто люди звикають до життя в постійній небезпеці. Вони продовжують виконувати буденні обов'язки навіть під звуки сирен, а почуття страху перетворюється у

фонову тривогу. Цей феномен можна описати як адаптивну тривожність, яка дозволяє функціонувати, не втрачаючи зв'язку з реальністю. Новизна дослідження полягає у трактуванні тривожності не лише як негативного стану, а як адаптивної та умовно-нормальної реакції особистості на тривале перебування в умовах невизначеності, що дозволяє розглядати її як психологічний механізм виживання, який допомагає зберегти себе.

На сьогоднішній день тривожність стає колективним станом суспільства, який проявляється у схожих моделях поведінки. Наприклад, у надмірному споживанні інформації і чутливого контенту, що вже не так травмує, на перший погляд. У постійному обговоренні воєнних тем і житті у неусвідомленому очікуванні поганих новин.

Попри постійну небезпеку та відчуття невизначеності, українська спільнота поступово виробляє власні психологічні способи захисту, які допомагають зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до умов війни. Психологічні захисні механізми – це несвідомі процеси, що дозволяють впоратись з труднощами і не допустити руйнування психіки під надмірним впливом тривалого стресу. Хоч вони і не усувають реальну загрозу, але дозволяють жити далі, зберігаючи базове відчуття стабільності і відносне почуття задоволеності життям [4].

Одним із найпомітніших захистів став гумор як спосіб зняти напругу через іронію, жарт чи актуальний мем. Такий спосіб повертає людині відчуття контролю над ситуацією і дає змогу хоча б на мить подивитися на події зі сторони. Інший поширений механізм – раціоналізація, коли люди намагаються пояснити події логічно, надати їм сенсу, щоб зменшити емоційне навантаження. Волонтерство можна розглядати як приклад сублімації – перетворення тривоги у допомогу як конкретний вчинок. Через активність людина повертає собі відчуття впливу на світ, що помітно знижує безсилля. У багатьох людей активізується механізм заперечення – тимчасове відсунення страшної реальності, що дозволяє функціонувати у повсякденному житті. Хтось вдається

до інтелектуалізації, коли переключається на нескінченний аналіз, наукові знання і статистику, щоб зменшити яскравість емоцій. Так, тривога перестає бути лише деструктивним відчуттям, передусім вона є сигналом психіки, що трансформується у рушійну силу взаємодії.

Отже, тривожність зараз перестає бути лише індивідуальною реакцією на стрес і набуває рис колективного досвіду, який об'єднує людей, допомагаючи підтримувати життєздатність в екстремальних умовах. У ситуації війни тривога стала способом адаптації, що забезпечує пильність, готовність діяти й здатність відчувати зв'язок із іншими. Можливо, саме завдяки цьому захисному механізму суспільство знаходить сили для взаємопідтримки та збереження людяності. У висновку, доцільно розглядати тривожність не лише як симптом, а як нормальний прояв психіки у ненормальних умовах, що прагне зберегти себе в умовах невизначеності та небезпеки.

Список джерел інформації

1. Бахарєва Г. Ю., Черкашин А. І. Методика корекції тривожних станів громадян України. Київ. 2025.
2. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
3. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 49(1). С. 32-48.
4. Лісовенко А., Вишар Є. Тривожність та її подолання. *Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції*. Полтава, 19-20 травня 2022 р. Полтава : Полтавський інститут економіки і права. 2022. С. 515-517.

Кустова Є. В., Григор'єва С.В.,

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна

СОЦІАЛЬНА СТРАТИФІКАЦІЯ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: