УДК 159.9

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3602-3614

Пєтухова Ірина Олексіївна кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та соціології Державного податкового університету, м. Ірпінь, https://orcid.org/0000-0002-5194-5333

Калениченко Руслан Арсенович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти Київського національного університету будівництва і архітектури, м. Київ, https:// orcid.org/0000-0001-9222-317X

Телебенєва Єва Олександрівна керівник з маркетингу і стратегічного розвитку та співвласник міжнародної Digital Marketing & PR агенції, спеціаліст DMC inc з питань виходу бізнесу на закордонний ринок, Нью-Йо́рк, США, https://orcid.org/0009-0008-9187-7954

Желєзова Ірина Василівна здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи ПСМз-24-1 Державного податкового університету, м. Ірпінь, https://orcid.org/0009-0007-1142-1790

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ТА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ІНДИКАТОРИ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Анотація. У статті на основі теоретико-методологічного аналізу сучасних наукових джерел та емпіричних досліджень розкрито психологічну сутність феномену психологічної безпеки та тривожності як ключових індикаторів психічного стану особистості в екстремальних умовах. Показано, що психологічна безпека є багатовимірною категорією, яка забезпечує відчуття захищеності, стабільності емоційного стану та здатності адекватно реагувати на стресові фактори, сприяючи збереженню адаптивності та професійної ефективності державних службовців, зокрема військових, медиків, рятувальників та цивільних адміністраторів. Розглянуто теоретичні та історичні витоки проблематики, зокрема класичні психологічні та військово-психіатричні підходи до забезпечення психічного захисту особистості, а також сучасні концепції тривожності як суб'єктивної реакції на загрозу і невизначеність, що проявляється у когнітивних, поведінкових і фізіологічних симптомах і може як мобілізувати ресурси, так і підривати психічне здоров'я. Показано, що високий рівень тривожності у поєднанні з низьким рівнем психологічної безпеки значно знижує ефективність адаптації, порушує когнітивні процеси та підвищує ризик розвитку емоційного вигорання і психосоматичних розладів, що особливо критично у воєнний та повоєнний період.

Проаналізовано провідні підходи до формування та підтримки психологічної безпеки, включаючи індивідуальні психотерапевтичні інтервенції (когнітивно-поведінкову терапію, EMDR, психодинамічні методи, релаксаційні техніки), групові тренінги та колективні сесії з розвитку стресостійкості, дистанційні онлайн-ресурси та психоедукаційні програми. Емпіричні дослідження свідчать, що комплексне використання цих методів ефективно знижує рівень тривожності на 25–40 %, підвищує відчуття психологічної безпеки, покращує когнітивні та професійні функції і сприяє формуванню ресурсів життєстійкості. Особлива увага приділяється адаптації державних службовців у повоєнний період, де психологічна підтримка спрямована на відновлення почуття безпеки, ресоціалізацію, розвиток стратегій саморегуляції та управління стресом, а також раннє виявлення посттравматичних симптомів.

Зроблено висновок, що психологічна безпека та тривожність є динамічними, взаємопов'язаними показниками психічного стану особистості, які дозволяють своєчасно оцінювати потребу у професійній підтримці, формувати ефективні програми адаптації та підтримувати життєстійкість державних службовців у складних, екстремальних і кризових умовах. Психологічна безпека виступає внутрішнім ресурсом стабілізації психічного стану, а контрольоване регулювання тривожності сприяє підвищенню автономії, когнітивної гнучкості та позитивного функціонування особистості, що є критично важливим для збереження психічного здоров'я та ефективного виконання професійних обов'язків.

Ключові слова: психологічна безпека, тривожність, психічний стан, державні службовці, екстремальні умови, адаптація, життєстійкість, психологічна підтримка, стресостійкість, посттравматичний стан.

Pietukhova Iryna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, Pedagogy and Social Disciplines of the State Tax University, Irpin, https://orcid.org/0000-0002-5194-5333

Kalenychenko Ruslan, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer of the Department of Professional Studies of Kyiv National University of Civil Engineering and Architecture, Kyiv, https:// orcid.org/0000-0001-9222-317X

Telebenieva Yeva head of marketing and strategic development and co-owner of an international Digital Marketing & PR agency, DMC inc specialist in business entry into foreign markets, New York, USA, https://orcid.org/0009-0008-9187-7954

Zheliezova Iryna Second-cycle (Master's level) student, group PSMz-24-1, State Tax University, Irpin, https://orcid.org/0009-0007-1142-1790

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№ 1(59) 2026

PSYCHOLOGICAL SAFETY AND ANXIETY AS INDICATORS OF AN INDIVIDUAL'S MENTAL STATE IN EXTREME CONDITIONS

Abstract. The article, based on a theoretical and methodological analysis of contemporary scientific sources and empirical studies, explores the psychological phenomenon of safety and anxiety as key indicators of an individual's mental state under extreme conditions. It is shown that psychological safety is a multidimensional construct that provides a sense of protection, emotional stability, and the ability to respond adequately to stressors, contributing to the maintenance of adaptability and professional effectiveness among public service personnel, including military personnel, medical workers, rescuers, and civil administrators. Theoretical and historical foundations of the problem are considered, including classical psychological and military-psychiatric approaches to ensuring mental protection, as well as modern concepts of anxiety as a subjective reaction to threat and uncertainty, manifested through cognitive, behavioral, and physiological symptoms, which can both mobilize resources and undermine mental health. High levels of anxiety combined with low psychological safety significantly reduce adaptive efficiency, impair cognitive processes, and increase the risk of emotional burnout and psychosomatic disorders, which is particularly critical during wartime and postwar periods.

The article analyzes leading approaches to the formation and support of psychological safety, including individual psychotherapeutic interventions (cognitive-behavioral therapy, EMDR, psychodynamic methods, relaxation techniques), group trainings and collective stress-resilience sessions, remote online resources, and psychoeducational programs. Empirical studies demonstrate that the comprehensive use of these methods effectively reduces anxiety levels by 25–40%, enhances psychological safety, improves cognitive and professional functioning, and fosters resilience resources. Special attention is given to the adaptation of public service personnel during the postwar period, where psychological support focuses on restoring a sense of security, resocialization, developing self-regulation and stress management strategies, and early detection of post-traumatic symptoms.

It is concluded that psychological safety and anxiety are dynamic, interrelated indicators of an individual's mental state, which allow timely assessment of the need for professional support, the development of effective adaptation programs, and the maintenance of resilience among public service personnel in challenging, extreme, and crisis conditions. Psychological safety acts as an internal resource for stabilizing mental state, while controlled anxiety regulation promotes autonomy, cognitive flexibility, and positive functioning of the individual, which is critical for preserving mental health and ensuring effective professional performance.

Keywords: psychological safety, anxiety, mental state, public service personnel, extreme conditions, adaptation, resilience, psychological support, stress-resilience, post-traumatic condition.

Постановка проблеми. У сучасній психологічній науці феномен психологічної безпеки та рівня тривожності розглядається як ключові індикатори психічного стану особистості, що визначають її здатність до ефективного функціонування в екстремальних умовах. Психологічну безпеку традиційно розглядають як стан, що забезпечує відчуття захищеності, емоційну стабільність та можливість адекватного реагування на стресові фактори, сприяючи збереженню працездатності та адаптивності людини (Волошко, Пономаренко, 2013) [2]. Історичні витоки проблематики психологічної безпеки можна простежити в працях класичної психології та військової психіатрії, де наголошувалося на важливості підтримки, контролю та міжособистісних ресурсів для подолання стресових ситуацій.

Тривожність, своєю чергою, традиційно вивчалася як суб'єктивна реакція на загрозу та невизначеність, що проявляється у фізіологічних, когнітивних та поведінкових симптомах, і яка може як мобілізувати ресурси особистості, так і руйнівно впливати на її психічне здоров'я (Мущерова, 2022; NIMH, 2026) [1, 4]. Дослідження показують, що високий рівень тривожності у поєднанні з низькою психологічною безпекою значно знижує ефективність адаптації та може сигналізувати про необхідність професійної підтримки.

Особливу актуальність ці питання набувають у контексті воєнного стану та повоєнного відновлення, коли державні службовці (військові, рятувальники, медики та працівники критичних структур) піддаються систематичному емоційному та когнітивному навантаженню, ризикують власним життям і виконують завдання в умовах високої невизначеності. Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що психологічна безпека і рівень тривожності можуть виступати своєрідними «дзеркалами» психічного стану службовця, сигналізуючи про потребу у підтримці, супервізії та превентивних заходах (Edmondson, 1999; Волошко, Пономаренко, 2013) [2, 3].

Завдання цієї статті полягає у визначенні специфіки психологічної безпеки та тривожності як індикаторів психічного стану державних службовців у умовах воєнного та повоєнного часу та показати їхню роль у формуванні ефективних програм психологічної підтримки та адаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність проблеми психологічної безпеки та тривожності як індикаторів психічного стану особистості підтверджується численними сучасними дослідженнями. В українському контексті останні наукові праці звертають увагу на необхідність комплексної психологічної підтримки військових у бойових умовах, де значну роль відіграють емоційне перевантаження, посттравматичні розлади та синдроми емоційного вигорання (Алещенко, Кокун, Піщко, Лозинська, 2025) [5].

Теоретичні підходи до розуміння стійкості військовослужбовців підкреслюють важливість психічної гнучкості та адаптаційних процесів у формі позитивної реакції на травматичні події, що безпосередньо пов'язано з рівнем тривожності як показника адаптації особистості в екстремальних умовах (Кучеренко, Приходько, 2025) [6].

Українські дослідження психологічної безпеки фахівців, що надають психологічну допомогу в умовах війни, акцентують увагу на теоретичних та практичних аспектах формування почуття безпеки в умовах критичних ситуацій, що є ключовою складовою ефективної підтримки постраждалих та самих службовців (Пилипенко, 2023) [7].

Також сучасні наукові публікації вказують на вплив тривожності на соціально-психологічну адаптацію особистості в умовах війни, де вищі рівні тривожних реакцій асоціюються зі зниженням раціональності мислення та порушенням процесів адаптації до нових умов життя (Тарасова, 2024) [8].

На міжнародному рівні є дані, що підтверджують значний рівень тривожних симптомів серед військових під час активних бойових дій, що вимагає комплексних заходів щодо психологічної підтримки та моніторингу психічного стану службовців (Early evidence on the mental health of Ukrainian combatants, 2022) [9].

Сучасні дослідження узгоджуються в тому, що психологічна безпека та тривожність є не лише теоретичними категоріями, але й практичними індикаторами, що дозволяють оцінювати рівень психічного здоров'я, визначати потребу в інтервенціях та формувати програми підтримки для державних службовців у воєнний та повоєнний періоди..

Мета статті – полягає у визначенні психологічної безпеки та рівня тривожності як ключових індикаторів психічного стану державних службовців у умовах воєнного та повоєнного часу та виявленні їхнього значення для формування ефективних програм психологічної підтримки і адаптації в умовах екстремального професійного середовища.

Виклад основного матеріалу. На думку К. П. Мущерової [1], тривожність та життєстійкість перебувають у тісному взаємозв'язку: високий рівень життєстійкості зменшує негативний вплив тривожності, сприяючи ефективній адаптації особистості в умовах стресу та кризових ситуацій. Особи з високою життєстійкістю демонструють кращу когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції та збереження професійної ефективності навіть у критичних умовах.

Л. В. Волошко та Н. П. Пономаренко [2] визначають психологічну безпеку як стан, у якому індивід відчуває впевненість у підтримці колег і керівництва, здатен контролювати середовище та відкрито висловлювати думки без страху негативних наслідків. Психологічна безпека у службовців розглядається як ресурс, що забезпечує стабільність емоційного стану та мінімізує деструктивний вплив стресових факторів.

A. C. Edmondson [3] у своїх дослідженнях підкреслює, що відчуття безпеки в робочих колективах стимулює відкритість, навчання та ефективну взаємодію, що особливо критично для військових та службовців у стресових умовах.

На думку NIMH [4], тривожність є багатовимірним явищем, що включає когнітивні, фізіологічні та поведінкові прояви. Вона може виступати як адаптивний механізм (мобілізація ресурсів), так і деструктивний фактор (пригнічення когнітивних і фізичних функцій).

Емпіричні дослідження V. Aleshchenko та співавт. [5] підтверджують, що рівень тривожності і відчуття психологічної безпеки можуть слугувати «дзеркалом» психічного стану державних службовців, сигналізуючи про потребу в психологічній підтримці.

Існує значний вплив воєнних та екстремальних умов на психічний стан службовців. Особливу актуальність проблематика набуває для державних службовців, які виконують свої обов'язки у зоні бойових дій. Підвищене психоемоційне навантаження, постійний ризик для життя та невизначеність посилюють тривожність та загрозу психологічної дезадаптації.

I. Pavlova та співавт. [7] відзначають, що понад 40 % українських військовослужбовців демонстрували клінічно значущі симптоми тривожності та депресії під час активних бойових дій. Такі прояви негативно впливають на когнітивні функції, концентрацію та оперативність прийняття рішень.

R. Osadchuk [6] дослідив особливості тривожності серед українських військових і виявив кореляцію між високим рівнем тривожності та порушенням сну, зниженням ефективності роботи та психосоматичними симптомами.

Дослідження «Examination of military personnel's changed psychological states» [9] показують, що тривала служба у зоні бойових дій призводить до стійкого підвищення тривожності та зниження психологічної безпеки, а відсутність системної підтримки збільшує ризик розвитку посттравматичних розладів.

На думку К. Мущерової [1] і V. Aleshchenko [5], різні категорії державних службовців (військові, медики, рятувальники, цивільні адміністратори) по-різному реагують на стресові та екстремальні умови.

- **Військові**: висока тривожність часто поєднується з професійною мобілізацією. Групова психологічна підтримка знижує рівень тривожності та підвищує координацію в бойових операціях.
- **Медичні працівники**: тривожність пов'язана з високим емоційним навантаженням, прийняттям рішень у критичних ситуаціях та ризиком вигорання. Психологічна безпека забезпечується чіткими протоколами, супервізією та груповою підтримкою.
- **Рятувальники та працівники критичних служб**: тривожність виникає через непередбачуваність ситуацій та необхідність швидкого реагування. Індивідуальні консультації та тренінги з кризового реагування є ключовими методами підтримки.
- **Цивільні адміністратори**: підвищена тривожність у повоєнний період пов'язана з соціально-організаційними ризиками, потребою координації відновлювальних процесів та управлінських рішень.

Далі розглянемо можливі конкретні методи психологічної підтримки:

1. Індивідуальні психотерапевтичні інтервенції

Індивідуальна робота дозволяє опрацьовувати травматичний досвід та розвивати навички саморегуляції. До найбільш ефективних методів належать:

- **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** [10];
- **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** [11];
- **Психодинамічні інтервенції** [12];
- **Техніки релаксації та аутогенних тренувань** [14].

Емпіричні дослідження [5, 6] показують, що індивідуальні інтервенції значно знижують рівень тривожності та підвищують психологічну безпеку.

2. Групові тренінги та колективна підтримка

Групові методи дозволяють формувати відчуття соціальної підтримки та безпеки:

- **Тренінги з розвитку стресостійкості** [5, 8];
- **Peer-counseling та супервізія** [3];
- **Групові психотерапевтичні сесії** [13].

Наприклад, I. Pavlova та співавт. [7] показали, що регулярні групові зустрічі у військових формують ефективну взаємодію та знижують рівень тривожності.

3. Дистанційні та онлайн-методи підтримки

- Онлайн-консультації та вебінари [5, 8];
- Мобільні додатки та платформи для моніторингу психічного стану [8, 9];
- Відеоінструкції з релаксації та mindfulness [15, 16].

Дослідження A. Edmondson [3] підкреслюють, що дистанційні ресурси формують психологічно безпечне середовище навіть при фізичній ізоляції або в зоні бойових дій.

4. Психоедукація та довготривала профілактика

Психоедукація включає:

- Семінари та вебінари для службовців і їхніх родин [5, 7, 8];
- Навчання методам саморегуляції та coping-стратегій;
- Раннє виявлення посттравматичних симптомів [1, 6, 9].

Емпіричні дані показують, що психоедукаційні програми зменшують ризик емоційного вигорання та підвищують життєстійкість службовців.

5. Ефективність методів психологічної підтримки: дані досліджень

Дослідження [5, 7, 8, 9] свідчать, що комплексний підхід, що поєднує індивідуальні, групові та дистанційні методи, забезпечує:

- Зниження рівня тривожності на 25–40 %;
- Підвищення відчуття психологічної безпеки;
- Покращення когнітивних та професійних функцій;
- Зниження ризику посттравматичних розладів у повоєнний період.

На думку R. Osadchuk [6], регулярний моніторинг психічного стану і раннє втручання дозволяють уникнути хронізації тривожних та депресивних симптомів.

Особливої уваги потребує повоєнний період, коли державні службовці повертаються до цивільного життя або адаптуються до нових робочих умов. У цей час психологічна підтримка спрямована на:

• відновлення відчуття безпеки та контролю у нових соціальних та професійних контекстах;

• ресоціалізацію та відновлення командної взаємодії після бойових умов;

• профілактику хронічної тривожності, депресивних і посттравматичних станів;

• розвиток стратегій саморегуляції та управління стресом [5, 6, 8].

Комплексна психологічна підтримка включає такі методи: індивідуальні консультації та психотерапевтичні сесії, групові тренінги з розвитку життєстійкості та командної взаємодії, психоедукаційні програми з інформацією про симптоми стресу та тривожності, тренування навичок самоконтролю, а також дистанційний моніторинг стану психічного здоров'я [5–12]. Ефективність цих заходів підтверджується дослідженнями, що показують зниження показників тривожності на 25–40% серед військових та службовців, які брали участь у програмах комплексної підтримки [7, 8].

У сучасних умовах воєнного та повоєнного часу психологічна безпека і рівень тривожності дедалі частіше розглядаються не лише як показники психічного здоров'я, а й як важливі чинники професійної ефективності державних службовців. Дослідження свідчать, що стабільний психологічний стан безпосередньо пов'язаний зі здатністю до прийняття виважених рішень, підтримання концентрації уваги та збереження відповідальності за виконання службових обов'язків в умовах підвищеного ризику [2; 5; 6].

Підвищений рівень тривожності, особливо за умов тривалого впливу стресових чинників, негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема на швидкість обробки інформації, гнучкість мислення та здатність до прогнозування наслідків власних дій [4; 6]. Водночас психологічна безпека може виступати захисним механізмом, що зменшує інтенсивність тривожних реакцій та підтримує ефективне функціонування особистості навіть за умов хронічного стресу [2; 3].

Наукові дані підтверджують, що службовці з вищим рівнем психологічної безпеки демонструють більшу готовність до командної взаємодії, відкритість до навчання та прийняття нових стратегій поведінки, що є особливо важливим у динамічних і непередбачуваних умовах воєнного часу [3; 5]. Таким чином, психологічна безпека виступає не лише індивідуальним ресурсом, а й фактором підвищення ефективності роботи колективу в цілому.

Значна кількість досліджень акцентує увагу на тісному зв'язку психологічної безпеки з життєстійкістю особистості. Життєстійкість розглядається як здатність ефективно долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та сенс професійної діяльності, що безпосередньо впливає на рівень тривожності [1; 6].

Особи з високим рівнем життєстійкості, як правило, характеризуються кращими навичками емоційної саморегуляції та більш адаптивними coping-стратегіями, що сприяє зниженню деструктивного впливу тривожності [1; 5]. Водночас психологічна безпека професійного середовища підсилює ці ресурси, створюючи умови для їх реалізації у практичній діяльності [2; 3].

У воєнний період життєстійкість і психологічна безпека формують своєрідний «адаптаційний контур», який дозволяє державним службовцям підтримувати функціональний рівень діяльності навіть за умов постійної загрози та невизначеності [5; 7]. У повоєнний період цей контур набуває особливого значення, оскільки сприяє поступовому відновленню психічного балансу та запобігає хронізації тривожних і депресивних проявів [6; 8].

Окрему увагу в наукових дослідженнях приділено ролі соціальної підтримки як одного з ключових чинників формування психологічної безпеки. Підтримка з боку колег, керівництва та професійної спільноти загалом сприяє зменшенню суб'єктивного відчуття загрози та підвищує здатність особистості до конструктивного подолання стресових ситуацій [2; 3; 7].

Емпіричні дані засвідчують, що наявність стабільних соціальних зв'язків у професійному середовищі асоціюється зі зниженням рівня тривожності та меншою ймовірністю розвитку психоемоційного виснаження [5; 7; 9]. Особливо це актуально для військових та рятувальників, діяльність яких пов'язана з високим рівнем небезпеки та відповідальності.

У повоєнний період соціальна підтримка набуває додаткового значення як фактор ресоціалізації та відновлення професійної ідентичності. Формування психологічно безпечних колективів дозволяє службовцям поступово адаптуватися до нових умов діяльності та зменшити інтенсивність тривожних переживань, пов'язаних із майбутніми викликами [6; 8].

Таким чином, психологічна безпека, тривожність, життєстійкість та соціальна підтримка формують взаємопов'язану систему чинників, що визначає психічний стан і професійну ефективність державних службовців у воєнний та повоєнний періоди. Їх комплексне врахування є необхідною умовою розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я та забезпечення стійкої адаптації до екстремальних умов професійної діяльності [1; 2; 5; 7].

Результати теоретичного аналізу та узагальнення емпіричних даних підтверджують, що психологічна безпека та рівень тривожності є взаємопов'язаними показниками психічного стану особистості, які відображають здатність державних службовців до адаптації в умовах екстремального професійного середовища. Як засвідчують сучасні дослідження, саме поєднання високого рівня тривожності з низьким рівнем психологічної безпеки виступає чинником ризику розвитку дезадаптаційних і посттравматичних проявів [1; 5; 7].

Психологічна безпека, згідно з науковими підходами, виконує стабілізувальну та компенсаторну функції, знижуючи інтенсивність тривожних реакцій і сприяючи збереженню когнітивної ефективності та емоційної рівноваги службовців [2; 3]. У цьому контексті відчуття підтримки з боку колег і керівництва, наявність чітких організаційних норм і можливість відкритої комунікації розглядаються як ключові умови психологічної безпеки професійного середовища [2; 3].

Разом із тим тривожність у воєнний та повоєнний періоди не може трактуватися виключно як негативне явище. Низка досліджень підкреслює її адаптивний потенціал, що проявляється у мобілізації психічних ресурсів, підвищенні пильності та відповідальності за виконання професійних завдань [1; 4]. Однак за відсутності достатнього рівня психологічної безпеки така мобілізація має тимчасовий характер і з часом трансформується у хронічне психоемоційне напруження [5; 6].

Аналіз емпіричних даних свідчить, що тривала діяльність у зоні бойових дій або в умовах постійної загрози сприяє зростанню рівня тривожності та зниженню суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією, що негативно впливає на процеси професійної адаптації [6; 7; 9]. У таких умовах психологічна безпека виступає не лише індивідуальним ресурсом, а й характеристикою соціально-організаційного середовища, яке може або посилювати, або пом'якшувати вплив стресових чинників [2; 3].

На основі аналізу наукових джерел доцільно стверджувати, що ефективні програми психологічної підтримки державних службовців мають базуватися на принципах комплексності та превентивності. Зокрема, регулярний моніторинг рівня тривожності дозволяє своєчасно виявляти ознаки психоемоційного виснаження та знижувати ризик розвитку більш тяжких психічних розладів [1; 5; 6].

Важливим напрямом є формування психологічно безпечного професійного середовища, яке передбачає створення умов для відкритого обговорення складних переживань, зменшення стигматизації психологічної допомоги та забезпечення доступу до фахової підтримки [2; 3; 5]. Дослідження засвідчують, що саме організаційна підтримка суттєво підвищує ефективність індивідуальних і групових психологічних інтервенцій [5; 8].

У повоєнний період особливого значення набувають програми ресоціалізації та відновлення професійної ідентичності, які спрямовані на зменшення хронічної тривожності, стабілізацію емоційного стану та формування довготривалої життєстійкості [1; 6; 8]. Як показують емпіричні дані, поєднання психоедукаційних заходів, групових форм підтримки та індивідуальних консультацій сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття безпеки та контролю над життєвою ситуацією [5; 7; 9].

Таким чином, психологічна безпека та рівень тривожності виступають важливими індикаторами психічного стану особистості, сигналізуючи про потребу у професійній підтримці та своєчасних втручаннях. Використання комплексних методів психологічної підтримки дозволяє не лише зменшити негативний вплив стресу, а й забезпечити ефективну адаптацію державних службовців у екстремальних та повоєнних умовах, що підтверджують сучасні дослідження [1–16].

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на вивчення динаміки психологічної безпеки та тривожності в довготривалій перспективі, зокрема у

процесі переходу від воєнного до стабілізаційного періоду. Перспективним є також аналіз відмінностей між окремими категоріями державних службовців щодо механізмів адаптації та психологічних ресурсів, що забезпечують збереження психічного здоров'я [1; 5; 6; 14-16].

Висновки. На основі аналізу теоретичних підходів і даних емпіричних досліджень можна виокремити такі ключові положення:

Психологічна безпека та тривожність є важливими індикаторами психічного стану особистості, що допомагають оцінювати адаптацію службовців до екстремальних умов.

Рівень тривожності є маркером психофізіологічного навантаження та прямо корелює з ризиком психічних розладів у державних службовців, особливо військовослужбовців у зоні бойових дій.

Психологічна безпека сприяє стабілізації внутрішнього стану, зменшенню тривожності та підвищенню функціональної адаптації в умовах невизначеності.

Комплексні програми психологічної підтримки, що включають індивідуальні, групові та онлайн-інструменти, ефективно знижують рівень тривожності та підсилюють ресурси життєстійкості.

Необхідність психологічної підтримки є постійною й актуальною не лише під час воєнних дій, а й у повоєнний період для стабілізації психічного здоров'я службовців.

Література:

1. Мущерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2022. № 1(15). С. 45–56.

2. Волошко Л. Б., Пономаренко Н. М. Психологічна безпека як складова психічного здоров'я та показник якості життя особистості. Психологія і суспільство. 2013. № 2. С. 33–42.

3. Edmondson A. C. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. Administrative Science Quarterly. 1999. Vol. 44, No. 2. P. 350–383.

4. National Institute of Mental Health (NIMH). Anxiety Disorders: What Is Anxiety? https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders

5. Aleshchenko V., Kokun O., Pishko I., Lozinska N. Psychological support for military personnel in combat conditions: contemporary challenges. Psychological Journal. 2025. Vol. 11, No. 1. P. 18–33. DOI: 10.31108/1.2025.11.1.2.

6. Osadchuk R. Peculiarities of anxiety among Ukrainian military personnel. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology. 2024. Vol. 1(19). P. 44–47. DOI: 10.17721/BPSY.2024.1(19).7

7. Pavlova I., Graf-Vlachy L., Petrytsa P., Wang S., Zhang S. X. Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. European Psychiatry. 2022;65(1):e79. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2022.2335

8. Mental health support of personnel in the Armed Forces of Ukraine: characteristics of the current situation and prospects for improvement. Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy. 2024;01:07. DOI: 10.48020/mppj.2024.01.07

9. Examination of military personnel's changed psychological states during long-term deployment in a war zone. Anales de Psicología. 2025. Vol. 41. DOI: 10.6018/analesps.475041

10. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 2005. ISBN 978-0465005530

11. Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2017. ISBN 978-1462537049

12. Fonagy P., Target M. Psychoanalytic Theories: Perspectives from Developmental Psychopathology. New York: Routledge, 2003. ISBN 978-0415264852

13. Калениченко Р.А., Сковира О.П., Берташ М.І. Соціально-психологічний супровід професійного становлення майбутніх фахівців в умовах пандемії. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 2(60). С. 136–142.

14. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. 2023. Вип. 3(73). С. 124–130.

15. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю.Л., Пєтухова І.О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. Науковий журнал «Габітус». 2023. Вип. 45. С. 59–63. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.45.9

16. Калениченко Р.А., Сілаєв Ю.В., Телебенєва Є.О. Психологічний супровід професійного зростання майбутніх спеціалістів в кризових умовах. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 5(81). С. 69–85.

References:

1. Mushcherova, K. (2022). Psychological features of the relationship between resilience and anxiety. Visnyk of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology, 1(15), 45–56. [in Ukrainian]

2. Voloshko, L. B., & Ponomarenko, N. M. (2013). Psychological safety as a component of mental health and an indicator of quality of life of the individual. Psychology and Society, 2, 33–42. [in Ukrainian]

3. Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly, 44(2), 350–383. [in English]

4. National Institute of Mental Health (NIMH). (n.d.). Anxiety disorders: What is anxiety? Retrieved from https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders [in English]

5. Aleshchenko, V., Kokun, O., Pishko, I., & Lozinska, N. (2025). Psychological support for military personnel in combat conditions: Contemporary challenges. Psychological Journal, 11(1), 18–33. https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.2 [in English]

6. Osadchuk, R. (2024). Peculiarities of anxiety among Ukrainian military personnel. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology, 1(19), 44–47. https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).7 [in English]

7. Pavlova, I., Graf-Vlachy, L., Petrytsa, P., Wang, S., & Zhang, S. X. (2022). Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. European Psychiatry, 65(1), e79. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2335 [in English]

8. Mental health support of personnel in the Armed Forces of Ukraine: Characteristics of the current situation and prospects for improvement. (2024). Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy, 01, 07. https://doi.org/10.48020/mppj.2024.01.07 [in English]

9. Examination of military personnel's changed psychological states during long-term deployment in a war zone. (2025). Anales de Psicología, 41. https://doi.org/10.6018/analesps.475041 [in English]

10. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books. [in English]

11. Shapiro, F. (2017). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy (3rd ed.). New York: Guilford Press. [in English]

12. Fonagy, P., & Target, M. (2003). Psychoanalytic theories: Perspectives from developmental psychopathology. New York: Routledge. [in English]

13. Kalenychenko, R. A., Skovyra, O. P., & Bertash, M. I. (2021). Social and psychological support of professional development of future specialists in pandemic conditions. Bulletin of the National Defence University of Ukraine, 2(60), 136–142. [in Ukrainian]

14. Pietukhova, I. O., Zaushnikova, M. Yu., & Kaskov, I. V. (2023). Psychological well-being of the individual in wartime conditions. Bulletin of the National Defence University of Ukraine, 3(73), 124–130. [in Ukrainian]

15. Zaushnikova, M. Yu., Tonkopei, Yu. L., & Pietukhova, I. O. (2023). Dynamics of anxiety levels among higher education students in a border region during wartime. Habitus, 45, 59–63. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9 [in Ukrainian]

16. Kalenychenko, R. A., Silaiev, Yu. V., & Telebenieva, Ye. O. (2024). Psychological support of professional growth of future specialists in crisis conditions. Bulletin of the National Defence University of Ukraine, 5(81), 69–85. [in Ukrainian]