

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

УДК 159.923;355.23;159.92

**ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ  
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка IV курсу 465 групи

**СКАКУНОВА Олександра**

**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук, доцент

**ДРОЗД Олена Володимирівна**

Миколаїв – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
 <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ</b>	
1.1. Поняття, види тривожності та фактори, що впливають на рівень тривожності.....	6
1.2. Особливості прояву тривожності у молоді.....	25
1.3. Вплив війни на рівень тривожності у молоді.....	31
Висновки до першого розділу.....	36
 <b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ</b>	
2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми тривожності у молоді...	38
2.2. Проведення дослідження та обробка результатів.....	43
2.3 Аналіз отриманих результатів дослідження.....	54
Висновки до другого розділу.....	57
 <b>РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ</b>	
3.1 Програма корекції тривожності у молоді.....	59
3.2 Результати психологічної корекції тривожності у молоді в умовах війни.....	64
3.3 Розробка практичних рекомендацій з подолання тривожності в умовах воєнного стану.....	71
Висновки до третього розділу.....	75
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	84

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах війни молодь стикається з найважчими випробуваннями, серед яких одним із найбільш актуальних є тривожність. Військові конфлікти, кризові ситуації та загрози безпеці не лише створюють фізичні загрози для молоді, а й викликають серйозні психологічні турботи, що можуть мати тривалі наслідки.

Психологічна підтримка, розвиток стресостійкості, створення позитивного середовища та виявлення внутрішніх ресурсів – це лише деякі з методів, які можуть допомогти молоді подолати тривожність та відновити своє психологічне благополуччя.

Актуальність дослідження психологічних шляхів подолання тривожності у молоді в умовах війни надзвичайно важлива в сучасному світі, оскільки військові конфлікти, терористичні загрози та кризові ситуації поширюються на більшість країн, залишаючи за собою сліди психологічного травмування та стресу, особливо серед молоді. Вивчення цієї проблеми має велике значення як для академічного, так і для практичного поля психології, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки та інтервенції для молоді, яка пережила військові події чи знаходиться під впливом військового конфлікту.

Так, проблемам вивчення стресу, внутрішніх конфліктів, тривожності присвячені спеціальні дослідження таких науковців: С. Гроф, О. Маурер, Р. Мей, О. Ранк, Ч. Спілбергер, К. Халл та ін. Серед вітчизняних дослідників проблему стресу досліджують В. Гришко, Б. Пахоль, Ю. Кашлюк, Н. Каргіна, І. Галян, Т. Титаренко та ін.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження методів корекції тривожності у студентів в умовах війни.

Для досягнення цієї мети були сформульовані наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз та вивчити основні психологічні концепції з метою визначення основних підходів до розуміння поняття тривожності та її специфіки.

2. Визначити особливості впливу тривожності у молоді.

3. Охарактеризувати вплив війни на рівень тривожності.

4. Дослідити особливості тривожності молоді в умовах війни

5. Розробити програму подолання тривожності у молоді, пов'язаної з умовами війни та перевірити їх ефективність.

**Об'єктом дослідження** є тривожність особистості.

**Предметом дослідження** є засоби та методи корекції тривожності молоді в умовах війни.

Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: *теоретичні методи* (теоретико-методологічний аналіз, класифікацію та систематизацію наукових джерел, порівняння та узагальнення даних з теоретичних та експериментальних досліджень); *експериментальні методи* (тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент); *математико-статистичні методи* (кореляційний аналіз К. Пірсона, t-критерій Стьюдента). Під час проведення експериментального дослідження використовувалися наступні *психологічні методики, тести та опитування*: методика «Спілберга-Ханіна (STAI)»; «Шкала тривожності Бека (BAI)»; методика «Шкала тривожності Тейлора»; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що матеріали емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами при проведенні індивідуальної та групової роботи з особами, які переживають тривогу. Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсу «Психологія професійного становлення особистості», «Кризова психологія». За результатами проведеного дослідження розроблено психокорекційну

програму подолання тривожності, яка може стати в нагоді практичним психологам.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Навчально-наукового медичного інституту, кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У експерименті взяли участь 30 студентів університету (17 дівчат і 13 юнаків) віком 18-23 років.

**Апробація результатів дослідження.** Основні ідеї та результати дослідження доповідались та обговорювались на II Міжнародній науково-практичній конференції – 2024: «Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації» (17 квітня 2024 р., м. Дніпро).

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи висвітлено у статті журналу Категорії Б: Скакунова О., Дрозд О.В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. Габітус. (червень 2024).

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який включає 60 найменувань українських та зарубіжних авторів. Основний зміст роботи викладено на 75 сторінках комп'ютерного тексту (повний обсяг роботи 93 сторінки); робота містить 5 таблиць та 12 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ

#### 1.1. Поняття, види тривожності та фактори, що впливають на рівень тривожності

Тривожність є станом, який відомий багатьом сучасним людям. Багато хто розуміє його природу і вміє впоратися з ним у відповідних ситуаціях. Деякі шукають допомоги у фахівців або використовують ліки для збалансування свого емоційного стану. Існує категорія людей, які відчувають тривожність, але розглядають її як щось нормальне і не вважають серйозною проблемою, і ті, хто, можливо, не усвідомлює своєї тривожності.

Тривожність є природною реакцією організму на стрес, яку переживає людина. Це може бути передчуття певної негативної події, почуття страху, постійні нав'язливі думки та душевний дискомфорт. Більшість людей відчувають тривожність у стресових ситуаціях, проте важливо розрізняти, чи це тимчасова реакція на певні тригери, наприклад, перед важливою подією, яка проходить після подолання або виконання завдання, чи це постійний стан тривожності [28, с. 44].

Тривожність може мати фізичні прояви, такі як нудота, запаморочення, швидке серцебиття та інші, і супроводжуватися постійним почуттям тривоги. Якщо такий стан триває більше 6 місяців, це може бути ознакою тривожного розладу особистості.

Тривожність має негативний вплив на психічний стан людини, її якість життя та взаємодію з навколишнім середовищем. Хоча звичайні хвилювання в нормальних межах можуть бути тимчасовими і не заважати нормальному функціонуванню людини.

Аналізуючи теоретичну літературу, можна помітити, що тривожність представляє собою складний психологічний явище, і це призводить до різноманітності поглядів як самих теорій, так і вчених, що досліджують цей

аспект. Це вказує на те, що дослідження тривожності має суттєвий суб'єктивний компонент, оскільки різні дослідники можуть по-різному трактувати цей термін у своїх психологічних дослідженнях.

Тривожність – це емоційний стан, який часто виникає у людей в ситуаціях стресу і може виконувати різні функції, як позитивні (наприклад, адаптаційні), так і негативні (наприклад, заважаючі розумовій діяльності). Вивченню тривожності було приділено значну увагу в психологічній науці, зокрема, у роботах психологів. Тривожність ретельно досліджувалася в рамках психоаналітичних теорій, наприклад, З. Фройдом, який вперше описав її як емоційне переживання очікування та невизначеності, супроводжене відчуттям безпорадності.

Погляди З. Фрейда співпадають з філософськими концепціями С.К'еркегора, оскільки обидва вони підкреслюють необхідність розрізняти страх і тривогу. З. Фройд розглядав тривогу з різних позицій, вважаючи її результатом сексуального придушення, а також як результат страху перед виявленням або задоволенням сексуальних або агресивних потягів.

Концепція К. Хорні, однієї з піонерів неофройдизму, стверджує, що для глибокого розуміння проблеми необхідно поєднати дві точки зору: ту, яку пропонує З. Фройд, що є соціокультурною концепцією особистості дослідника, відмінною від інших теорій, які спираються на спрощену біологію, і погляд К. Хорні, що вважає, що основу людської сутності становить вроджене почуття тривожності [10, с. 64].

Згідно з її теорією, немовлята починають відчувати тривогу вже з моменту народження. Ця тривога закріплюється з часом і стає внутрішньою частиною психічної діяльності. К. Хорні порівнювала тривогу зі страхом, стверджуючи, що вони є адекватною реакцією на різні види небезпеки, але в випадку страху небезпека очевидна та об'єктивна, тоді як у випадку тривоги небезпека є суб'єктивною та прихованою, і інтенсивність тривоги прямо залежить від важливості конкретної ситуації для індивіда. Розуміння тривожності в ранніх і пізніх роботах К. Хорні може відрізнитися, але значення

середовища у формуванні тривоги в студентства залишається незмінним. Дослідники стверджують, що коли молоді люди відчують любов і підтримку своїх близьких, вони розвивають почуття безпеки та впевненості в собі. Однак, якщо дитина не має підтримки та підтвердження від інших, вона розвиває відчуття самотності та безпорадності в світі, який, на думку К. Хорні, може стати для неї ворожим.

Найбільш загальний підхід до цієї проблеми виражений у працях Е. Фромма, який визначає основне джерело тривоги як «усвідомлення людської розлуки без повернення в об'єкті любові», що призводить людину до усвідомлення власної безпорадності перед природними і соціальними силами. Е. Фромм розглядає любов у всіх її формах між людьми як основне рішення для цієї ситуації, стверджуючи, що «любов є відповіддю на проблеми людського існування».

Згідно з О. Ранком, корінням тривожності є травматичний досвід народження та відокремлення від матері, які вважаються основними подіями, що травмують людину протягом її життя. О. Ранк стверджує, що психічне й фізичне страждання, пов'язане з народженням, спершу викликає тривогу у підсвідомості людини, яка залишається з нею на протязі усього життя.

За словами іншого психолога з психоаналітичного напрямку, С. Грофа, «було переконливо підтверджено, що глибоко затонутий спогад про травму народження має значний психологічний вплив і може виникати знову у майбутньому». Згідно з його думкою, тривожність «логічно і природно супроводжує пологи, оскільки вони є екзистенційно критичною ситуацією, яка включає надзвичайне фізичне та емоційне напруження» [27, с. 78].

А. Адлер стверджував, що тривожність є характерною рисою, яка супроводжує людину протягом усього життя. Вчений звернув увагу на те, що тривожність «значно впливає на її життя, перешкоджає у спілкуванні з іншими людьми, руйнує надії на мирне життя та демонструє світові плоди своєї праці. Страх може охоплювати будь-яку сферу людської діяльності, він може стосуватися зовнішнього середовища або внутрішніх переживань».



Розвиток біхевіористської теорії полягає у зміні акценту дослідника з аналізу людського досвіду на вивчення їхньої поведінки та взаємозв'язку між ситуаціями і реакціями. На відміну від представників психоаналітики, які пов'язують тривожність з «Я» і аналізують її у контексті психозахисту, представники біхевіоризму спираються на детермінанти поведінки, пов'язані з оточенням або ситуацією, і розглядають тривогу як засіб наближення до феномену страху, оскільки обидва є емоційними реакціями, викликаними умовними рефlekсами. Ці реакції призводять до різних стратегій уникнення, які згодом формують соціалізацію особистості, а при закріпленні дезадаптивних реакцій – можуть сприяти виникненню неврозу. Згідно з К.Л. Халлом, поведінка індивіда є відповіддю на різноманітні стимули – як на спонукання, так і на спонукання до зменшення або уникнення цих стимулів. Людина народжується з певними потягами (спрага, голод, біль), які за певних умов можуть приводити до механізованої поведінки. Тривожність, на думку К.Л. Халла, є вторинним потягом до первинного потягу болю [7, с. 72].

На початку своєї діяльності О.Х. Маурер, який спочатку підтримував біхевіористську точку зору і розвивав теорію тривожності на основі концепції «стимул-реакція», пізніше змінив свою позицію і почав досліджувати тривогу в контексті теорії навчання. Згідно з цією теорією, тривога є однією з ключових мотивацій для навчання, оскільки людина навчається симптоматичній поведінці з метою зменшення тривожності. Дослідники вважають, що тривожність відіграє важливу конструктивну роль у розвитку людини.

Р.С. Лазарус стверджує, що тривожність є результатом того, як людина оцінює ситуацію, тобто вона виникає при очікуванні невизначеної небезпеки. Іншими словами, на думку дослідників, тривожність – це безцільний страх.

Отже, розгляд теорії тривожності підкреслює різноманітність явищ, що вивчаються, та різноманітні прояви, форми і типи тривожності. Однак всі дослідники погоджуються з тим, що тривожність виникає внаслідок психологічного та фізичного стресу. У сучасній психології значна увага

зосереджена на вивченні психічного стану, відомого як «анксіозність», іноді також називають «тривожність». Цей термін неоднозначний через те, що різні дослідники використовують його з різними значеннями. У найзагальнішому розумінні, тривожність може бути трактована як психологічний стан тривоги та емоційної напруги, як властивість особистості, що виявляється у схильності до реагування на тривожні прояви, як відчуття страху і передчуття небезпеки або як схильність до переживання реальної та уявної небезпеки. Вчені також визначають тривожність як «страх очікування» або страх перед конкретними ситуаціями, як, наприклад, страх перед іспитами. За визначенням інших дослідників, тривожність є суб'єктивним емоційним станом, який характеризується відчуттям страху або передчуттям небезпеки. Тривога може мати адаптивну роль, оскільки пов'язана з прогностичною функцією розуму, проте сильна тривога може перешкоджати ефективному функціонуванню психіки, порушуючи здатність адекватно оцінювати ситуацію та приймати рішення [40, с. 89].

Різноманітні тлумачення поняття «тривожність» призвели до різних підходів у вивченні цього явища. Проведений аналіз літератури підтверджує, що тривожність розглядається як емоційний процес. Вчені вказують на необхідність дослідження тривожності в контексті «стану - це власність». Особливу увагу на цьому звертав К.Д. Спілбергер, який чітко відрізняв поняття «стан тривоги» (A-state) від «риси тривоги» (A-trait). За його думкою, тривожний стан - це реакція на потенційну небезпеку, яка може бути як реальною, так і уявною, тоді як тривожна риса виявляється у підвищеній схильності до відчуття тривоги у різних життєвих ситуаціях, включаючи ті, де об'єктивні ознаки неможливо передбачити.

Згідно з теорією Ч.Д. Спілбергера, розуміння тривожності полягає в таких ключових аспектах:

- 1) Ситуації, які становлять загрозу або мають особисте значення, сприймаються як неприємні емоційні стани різної інтенсивності.

2) Інтенсивність тривоги залежить від ступеня загрози або важливості ситуації. Чим більша загроза або важливість, тим сильніше переживається тривога, а тривалість її переживання залежить від цих факторів.

3) Люди з підвищеною особистісною тривожністю реагують більш інтенсивно на ситуації, які можуть приховувати загрозу або невдачу.

4) Стресові ситуації призводять до зміни поведінки або мобілізації захисних механізмів. При постійному досвідженні стресу розвиваються типові захисні механізми.

Отже, за словами Спілбергера, основним елементом тривожного стану є відчуття загрози для індивіда.

У Психологічному словнику, що редагується Б.Г. Мещеряковим та В.П. Зінченком, тривожність описується як «особистісна характеристика, що виявляється у високій схильності людини до частого та інтенсивного переживання тривожних станів, маючи низький поріг для їх виникнення» [65]. Виділяються часткові тривоги (наприклад, стосовно університету, іспитів, міжособистісних відносин і т. д.) та загальні тривоги, які виникають при сприйнятті об'єктів реального життя залежно від їх важливості для особистості.

Тривожність як емоційний процес розглядається дослідниками як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що виникають внаслідок впливу на індивіда різноманітних стресорів. Слід відзначити, що цей процес може бути викликаний зовнішніми стресовими подразниками або окремими внутрішніми джерелами, через що людина сприймає його як небезпеку або загрозу. Отже, поняття тривоги як процесу включає такі послідовні часові складові: стрес – сприйняття загрози - стан тривоги [53].

Підхід, який був згаданий вище, асоціює зовнішні джерела стресу з оцінкою, тоді як конфлікт вважається суперечністю між оцінкою індивідом загрози ситуації (незалежно від її об'єктивних характеристик) та недостатністю необхідних засобів для її запобігання або подолання. Іншими словами, оцінка загрози включає такі етапи: перше – безпосереднє сприйняття

ситуації як загрози, друге – пошук і вибір засобів подолання цієї загрози, і третє – переоцінка ситуації та зміна ставлення до неї. Тому тривожність виникає, коли сприйняття зовнішньої загрози поєднується з неможливістю знайти ефективні засоби її подолання, попередження або коригування яких розглядається як процес «переоцінки ситуації».

В загальній психологічній інтерпретації поняття «тривожність» акцентується на емоційному дискомфорті, пов'язаному з передчуттям неприємностей або загрози небезпеки. Іншими словами, термін «тривога» часто використовується для опису неприємного, тимчасового стану, який виникає у людини під впливом стресора. Тривога виникає, коли людина сприймає стимул або ситуацію як такі, що містять елементи реальної або потенційної небезпеки, загрози або шкоди [35, с. 112].

Згідно з цим підходом, тривога розглядається як реакція на стресори, яку дослідники вважають результатом дії цих стресорів. Більшість дослідників також відзначають важливу роль когнітивних факторів у виникненні тривожних станів, де когнітивна оцінка загроз визначає початковий рівень тривоги, а когнітивна переоцінка впливає на її інтенсивність. Ч.Д. Спілбергер визначає тривогу як «емоційну реакцію», яка супроводжується передчуттям, відчуттям напруги, нервозності та активацією вегетативної нервової системи.

Ч. Спілберг розрізняв два види тривожності: особистісну і ситуативну (реактивну).

Особистісна тривожність – це внутрішнє налаштування людини на переживання страху і хвилювань у зв'язку з різноманітними особистісно значущими явищами. Ця форма тривожності є необхідною особливістю особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві.

Вона виявляється у типовій, стійкій реакції людини – підвищеному рівні тривоги – на загрозливу або уявну загрозу її особистості. Особистісна тривожність зазвичай не існує сама по собі, а має негативний вплив на формування і розвиток інших особистісних рис, таких як мотив уникнення невдачі, боязнь конкуренції тощо. Мотив уникнення невдачі виявляється в

постійній тенденції особи обмежувати свої зусилля, щоб лише уникнути провалу, а не досягти високих результатів. Такий індивід не прикладає максимальних зусиль, а влаштовується лише з мінімумом, необхідним для того, щоб уникнути покарання, хоча насправді здатний на більше. Таким чином, особистісна тривожність часто супроводжується цілим комплексом інших негативних рис, які утруднюють розвиток особистості.

Ситуативна тривожність відображає ступінь напруження, яке виникає в реакції на типові життєві ситуації. Цей феномен може виявлятися по-різному у різних людей та в різних контекстах, інколи проявляючись чітко, а інколи залишаючись непомітним. Наприклад, деякі люди можуть відчувати підвищену тривожність лише під час іспитів, а в інших ситуаціях вони можуть вести себе впевнено. Деякі молодики можуть відчувати особливу тривожність у взаємодії з особами протилежної статі. Також існують люди, яким складно спілкуватись по телефону [34, с. 196].

На початковому етапі у людини може виникати лише ситуативна тривожність, яка за неблагоприятних умов може перетворитися на особистісну.

Крім особистісної та ситуативної тривожності, важливо враховувати різноманітні варіанти тривожності, такі як:

а) стійка тривожність у певній сфері – наприклад, тестова, міжособистісна, екологічна тощо, яку можна вважати специфічною, приватною або частковою;

б) загальна, генералізована тривожність, яка може змінювати об'єкти уваги залежно від їхньої значущості для людини;

в) інші приватні форми тривожності, такі як шкільна, тривожність перед соціальними взаємодіями або «комп'ютерна» тривожність.

Так, І.В. Пацявічус описує тривогу як «особливу форму емоційного очікування невдачі».

Існують два типи тривоги:

1) Адаптивна або адекватна тривожність – це нормальна реакція людини на певний стресовий подразник. У такі моменти особа може почувати нервовість і хвилюватися, проте вона зберігає розсудливість і не дозволяє собі перебувати в стані тривоги після вирішення ситуації. Після цього стан людини зазвичай повертається до норми. Наприклад, деякі фактори, які можуть викликати адаптивну тривогу, включають надзвичайні ситуації, переїзд до нового місця проживання, зміну роботи або хворобу близьких.

Однак, існують випадки, коли тривога стає дезадаптивною. У цих випадках людина постійно турбується і страхується за все, віддаючи тривозі усі свої ресурси. Іноді така тривога може навіть блокувати звичайні щоденні дії.

2) Другий тип – це підвищена тривога, яку можна також назвати «фоновією тривоگی». Це коли тривога стає стійкою рисою особистості і перетворюється на постійний фон, що супроводжує людину у її щоденному житті. У таких випадках людина завжди знаходить щось, що її хвилює, навіть у безпечних ситуаціях, і може перебувати в постійному нервовому напруженні [39].

Важливо розуміти, що тривога не завжди є негативною емоцією, як зазвичай вважають. Це звичайне відчуття, яке притаманне всім людям і має своє місце, оскільки всі емоції, незалежно від їх характеру, важливі для нашого психічного стану. Усі ми народжуємося з цим почуттям, проте інтенсивність тривожності може варіюватися від особи до особи. Схильність до тривоги має генетичні корені, а на рівень тривоги впливають і психологічні фактори, такі як самооцінка, стрес у дитинстві та особистий досвід.

У нормі тривога є здоровою та адаптивною реакцією організму, яка дозволяє людині передбачати небезпеку та уникати її. Щоб впоратися з небезпекою, на яку сигналізує тривога, організм мобілізує всі свої внутрішні ресурси. Однак надмірне хвилювання без достатньої підстави може негативно позначитися на емоційному та фізичному стані людини.

Для відрізнєння між нормальною тривогою та її патологічними формами важливо слідкувати за її проявом та інтенсивністю. У нормі тривожність відповідає конкретній події, тоді як у випадку патології вона може бути непропорційною та тривати після вирішення проблеми, супроводжуючись високим рівнем стресу. Патологічна тривога впливає на щоденне функціонування та життєдіяльність людини, що вимагає уваги та відповідних заходів. Емоційні відчуття та нервові напруження утворюють емоційну сферу людини в різних ступенях інтенсивності.

Роботи К. Роджерса розкривають основні причини виникнення тривоги - це конкретні ситуації, які не відповідають особистісним уявленням і виходять за межі власних конструктів. Протиріччя між ідеальним «Я» та реальним «Я» призводять до напруженості, що викликає тривожність.

С. Рубінштейн описує тривожність як схильність індивіда до відчуття тривоги або відповідного емоційного стану, який виникає у ситуаціях небезпеки та невизначеності.

В. Райх, підтримуючи теорії З. Фрейда, розглядає тривожність як психосоматичний феномен, який включає симптоми м'язової напруженості та «блокади тілесних органів».

На фізіологічному рівні тривожність існує на нейроендокринному, рухово-вісцеральному та психологічному рівнях, як стверджує Р. Мей у своїх наукових працях. Мобілізуюча тривожність виявляється у стимулюванні активності, загальному збудженні та стенічних реакціях. За словами автора, демобілізуюча тривожність може проявлятися у вигляді астєнії, ступору, втрати інтересу та інших симптомів [47, с. 92].

Форми тривожності представляють собою конкретні комбінації характеристик досвідчених, свідомих, вербальних і невербальних виявів у поведінці, спілкуванні та особливостях діяльності. Тривога проявляється через складні способи її спонтанного подолання та компенсації, а також через ставлення людини до переживань. Розрізняються наступні форми прояву тривоги:

Гостра, нерегульована або погано регульована тривога: це інтенсивний, усвідомлений стан, який зовнішньо виявляється через симптоми тривоги, з якими людина не може самотійно впоратися.

Регулююча і компенсуюча тривожність: в цьому випадку людина самотійно виробляє ефективні способи подолання існуючої тривожності.

Вихована тривожність: вона відрізняється від попередніх форм тим, що тривожність усвідомлюється і розглядається як цінне якісне властивість особистості, яка може виправдати очікування [25, с. 62].

Особистісна тривожність виникає внаслідок використання соціально очікуваних стереотипів, таких як ідея про щасливе майбутнє після отримання вищої освіти. Вона також посилюється внаслідок відчуття відчуження серед родичів і друзів та втрати важливих зовнішніх комплексів. Захист від цієї тривожності може бути виражений через позитивні дії, такі як надання уваги, турботи, розуміння, а також моральної та матеріальної підтримки. Адаптивна тривожність може проявлятися у вмінні ефективно виходити з кризових ситуацій, а також у сприйнятті збільшення негативної оцінки власних знань, компетенцій та особистісних навичок, що частково були набуті на попередніх етапах навчання. Важливо також ефективно використовувати власний набір комунікативних та професійних якостей для адаптації та досягнення успіху.

У психології також виділяють дві основні форми тривожності: відкриту, яка проявляється у поведінці та діяльності як свідомо тривога, а також приховану, яка може бути неусвідомленою і проявляється у двох різних станах: перш за все, у надмірному почутті спокою, нечутливості до реальних проблем або запереченні неблагополуччя через специфічні способи поведінки. Прихована тривожність зустрічається значно рідше відкритої. Одним з проявів прихованої тривожності є «неадекватний спокій», коли людина приховує власну тривогу від себе та інших, навіть несвідомо застосовуючи різні захисні механізми, що перешкоджають усвідомленню існуючих загроз. Важливо відзначити, що у дітей часто спостерігається чергування між відкритою формою тривожності та неадекватним спокоєм. Таким чином, неадекватний



спокій може служити тимчасовим заспокоєнням від тривоги, коли її вплив стає загрозливим для психічного та фізичного стану людини.

Чинники тривожності можуть проявлятися у різних аспектах життя людини, розподілені на об'єктивні та суб'єктивні. Вони можуть виявлятися у психофізіологічних, соціальних та психологічних сферах. Вивчення психології, зосереджене на індивідуальних особливостях студента, допомагає виявити особистісні, адаптаційні та мотиваційні фактори, що впливають на тривожність.

Особисті фактори тривоги включають індивідуальні уявлення та суперечливі погляди на час. Негативний вплив самосвідомості, самодисонанс і низька самооцінка можуть спричинити відчуття тривоги, що в свою чергу може призвести до особистої невпевненості в власних силах та здібностях. Молоді люди з низькою самооцінкою можуть відчувати тривогу в навчальних зусиллях та взаємин.

Отже, шляхом аналізу теоретичного матеріалу можна виділити три основні підходи до пояснення феномену тривожності. По-перше, тривожність розглядається як стійка індивідуально-психологічна характеристика або властивість темпераменту, яка визначає індивідуальні особливості тривожного процесу та параметри тривожного стану. Вона впливає не лише на готовність особистості до тривоги, а й на форми поведінки, що відображають цей стан [55, с. 77].

По-друге, тривожність представляє собою комплекс когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій, що виникають під впливом стресорів.

По-третє, тривожність розглядається як негативний психологічний стан особистості, обумовлений негативними очікуваннями стосовно майбутнього в певних емоційних ситуаціях. Цей стан впливає на емоційну, поведінкову та когнітивну сфери життя людини, змінюючи її продуктивність. З психологічної точки зору, тривожність проявляється в різних аспектах життя людини, включаючи емоційну, поведінкову і когнітивну сфери.

Багато представників психоаналізу розглядали тривожність як вроджену властивість особистості, незмінну становість у людини. Засновник психоаналізу Фройд стверджував, що людина має кілька вроджених потягів - інстинктів, які є рушійною силою її поведінки та визначають настрої. Він вважав, що зіткнення біологічних потягів з соціальними заборонами породжує неврози й тривожність. Згідно з думкою Адлера, основу неврозу складають механізми, такі як страх перед життям, боязнь труднощів, а також прагнення до певної позиції в групі людей, яку індивід не може досягти через свої особисті особливості або соціальні умови. Таким чином, виявляється, що основу неврозу складають ситуації, де людина, залежно від обставин, випробовує почуття тривоги. Проблема тривожності стала предметом спеціального дослідження у неофройдистів, зокрема у К. Хорні. За теорією Хорні, основні джерела тривоги та занепокоєння особистості походять не з конфлікту між біологічними потягами й соціальними заборонами, а є наслідком неправильних міжособистісних відносин. Салівен вважає, що в людини існує вихідне занепокоєння, тривога, що виникає в результаті міжособистісних взаємодій. Салівен розглядає організм як енергетичну систему напруг, яка може коливатися між певними межами - станом спокою, розслабленості (ейфорією) і максимальним ступенем напруги. Так само, як Хорні, Салівен розглядає тривожність не тільки як одну з основних властивостей особистості, але і як фактор, що визначає її розвиток [5, с.36-41].

Аналіз позицій представників різних підходів дозволив ідентифікувати два аспекти в дослідженні тривоги й тривожності: «тривога» розглядається як емоційний стан, тоді як «тривожність» розглядається як властивість особистості, що спонукає до прояву стану тривоги. Тривожність представляє собою особливий емоційний стан суб'єкта, що проявляється у підвищеній емоційній напрузі, супроводжується страхом, занепокоєнням, побоюванням, що перешкоджають нормальній діяльності або спілкуванню з людьми. Це стійка персональна якість, яка характеризується двома показниками - особистісною і ситуаційною тривожністю. Підвищена тривожність виникає і

реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, спровокованих впливом на людину різних стресорів.

Тривожність як стан є очікуванням негараздів. Багато представників психоаналітичної школи розглядали тривожність як вроджену властивість особистості, як стан, що притаманний людині здавна. За думкою А. Адлера, в основі неврозу лежать такі механізми, як страх перед життям, страх перед труднощами, а також бажання досягти певного статусу в групі людей, яке індивід міг не задовольнити через індивідуальні особливості або соціальні умови. В основі неврозу лежать ситуації, в яких людина зазнає почуття тривоги через певні обставини. Аналіз основних робіт показує, що в розумінні природи тривожності у закордонних авторів можна простежити два підходи - розуміння тривожності як вродженої властивості людини, і розуміння тривожності як реакції на ворожий зовнішній світ, тобто виведення тривожності з соціальних умов життя.

Успіх та невдача є характерними джерелами психічних станів. Причиняючи радість та задоволення, успіх переважно має позитивний вплив на студента, тоді як невдача спричиняє фрустрацію і викликає незадоволення. Іноді невдача може спонукати до мобілізації енергії для подолання перешкод.

Перлз Ф. визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше», або як «страх перед аудиторією». Тривога виникає внаслідок активності уяви та фантазії щодо майбутнього. Цей емоційний стан з'являється у людини через незавершені ситуації та заблоковану активність, що не дозволяє розрядити збудження. Тривога може бути спричинена передбаченням невдачі, небезпеки або очікуванням важливої події у ситуації невизначеності [9, с.165].

Зауважено, що рівень тривоги зазвичай зростає ввечері та наближаючись до важливої події для людини, особливо у високо тривожних осіб. Тривожність відображає негативний емоційний стан, що супроводжується відчуттям нервозності, хвилювання та тривоги, разом із збудженням організму. Цей стан включає когнітивний компонент у вигляді хвилювання та

тривоги, а також соматичний компонент, що виражається в миттєвих фізіологічних змінах, спричинених стресом.

Відмінно від стану тривоги, особистісна тривожність виражається у поведінкових тенденціях або схильностях, що впливають на поведінку. Це може бути мотив або схильність до сприйняття об'єктивно безпечних обставин як загрозливих, а також до реагування на них реакціями стану тривоги, які можуть бути непропорційними до реальної небезпеки.

Причини тривожних станів серед молоді є різноманітні і не викликають повного розуміння, проте вони можуть бути пов'язані з такими чинниками:

1) Біологічні порушення в організмі людини, такі як дисфункція щитоподібної залози, надлишок кортизолу від наднирників або проблеми з серцево-судинною системою. Нездорова робота ендокринної системи може впливати на нервову систему і психічний стан.

2) Психотравмуючі події, такі як військові конфлікти, природні катастрофи, нещасні випадки (ДТП, травми на виробництві тощо), а також сексуальне, психологічне або фізичне насильство, серйозні захворювання, втрата близьких тощо.

3) Постійні стресові ситуації, які можуть призвести до відчуття пригніченості та оцінки свого життя як невдалого, що може спричинити серйозні розлади, такі як депресія, тривожний розлад, ПТСР, ГТР, панічний розлад тощо [16, с.87].

4) Генетика також може впливати на схильність до тривожних станів. Деякі гени можуть збільшувати ризик розвитку тривожності, проте це залежить від складної взаємодії кількох генів, а не від одного конкретного гена.

5) Загроза життю, яка є актуальною умовою для багатьох людей через війну, може спричинити високий рівень тривоги. Небезпека для близьких і періоди блекаутів, коли немає можливості зв'язатися з ними, можуть підвищувати рівень тривоги до максимуму та поглиблювати моральний стан людини.

6) Взаємодія з соціумом може викликати тривожність у людини, коли вона не відчуває себе комфортно або безпечно серед певного оточення. Це може бути зумовлено різними факторами, такими як низька самооцінка, негативний досвід взаємодії з іншими людьми тощо.

7) Особливості виховання та атмосфера в сім'ї можуть суттєво впливати на дитинство та пізніші періоди життя особистості. Наприклад, в сім'ях з негативними динаміками, такими як алкоголізм або насильство, діти можуть вирости в умовах тривоги та страждань, що може визначати їхнє психічне становище і пізніші відносини з оточенням.

8) Самооцінка грає важливу роль у формуванні особистості. Низька самооцінка може призводити до тривоги стосовно власної особистості, особливо у взаємодії з іншими людьми. Ця тривожність може бути результатом довготривалого формування самооцінки, що починається ще з дитинства.

9) Внутрішні конфлікти особистості можуть призводити до тривожності через суперечливість між бажаннями та реальними обставинами. Такі конфлікти можуть надихати комплекс неповноцінності і викликати тривогу в особистості.

10) Тривожність часто пов'язана з незадоволеністю життям. Навіть при наявності позитивних аспектів реальності, людина може відчувати невдоволеність і тривогу через невиправдані очікування та надії на життя.

11) Надмірне нервово напруження на тривалий період часу може викликати значне виснаження як психічного, так і фізіологічного стану людини. Такий стан може спровокувати появу тривожних думок, які можуть залишатися непоміченими протягом певного часу [10, с. 172].

12) Хронічна втома є результатом напруженого розкладу життя, який прямо впливає на психічний стан людини, проявляючись у вигляді емоційного пригнічення, апатії, роздратованості та агресивності, що можуть вказувати на тривожний стан.

13) Недостатній сон, що триває довгий час, порушує режим організму як психологічно, так і фізіологічно. Така дисрегуляція може викликати тривожність через надмірне навантаження на нервову систему.

14) В умовах сучасності, коли інформаційний простір переповнений, орієнтування у політичному середовищі як в межах країни, так і в світі, стає складним завданням. При недостатньому аналізі інформації та відсутності критичного мислення може виникати тривожність, оскільки постійне споживання новин виснажує нервову систему та порушує емоційний стан.

15) Конфліктні ситуації часто супроводжуються тривожними відчуттями та нервовим збудженням, але зазвичай ці стани мають тимчасовий характер.

16) Страх повторення негативного досвіду є результатом укорінення негативних подій у пам'яті людини через травматичні враження. Відчуваючи відвернення від повторення подібного досвіду, людина може почати уникати ситуацій, що нагадують про минуле, і це може призвести до появи тривожних станів. Пам'ять про стресові ситуації ускладнює розуміння подій, змушуючи людину занурюватись у негативні роздуми, що може спричинити тривогу.

17) Сприйняття світу людиною може бути позитивним або негативним. Якщо людина бачить світ як постійну загрозу, то це може призвести до розвитку тривожних станів через негативний спрямований мислення. Постійне відчуття негативу може призвести до появи гніву та недовіри до свого життя та оточуючого світу [13, с. 76].

18) Відокремлення від близьких людей може виникнути через зміни в політичній або соціальній ситуації, наприклад, під час вторгнення країни терористичною організацією. Це може викликати тривожність як у тих, хто залишились, так і у тих, хто був вимушений виїхати, через відчуття втрати підтримки та безпеки.

19) Фінансові труднощі можуть стати причиною тривоги, особливо в сучасних умовах, коли війна призводить до втрати робочих місць і

нестабільності на ринку праці. Постійні фінансові проблеми можуть провокувати негативні думки про майбутнє та викликати тривожні стани.

20) Страх перед смертю може виникнути у зв'язку зі зростанням небезпеки в сучасному світі. Невідомість і спонтанність подій можуть викликати тривогу, оскільки люди не можуть передбачити події і заздалегідь підготуватись до них. Такий страх може вплинути на емоційний стан людини, спричиняючи тривожність. Отримавши сигнал про повітряну тривогу, всередині у багатьох також вмикається тривога, але внутрішня і сильний страх. Висновок: дві тривоги, щось летить, трохи страшнувати.

Зарубіжні дослідники феномену тривожності пропонують розглядати наступні причини її виникнення:

- Внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами Id та оцінюючим Super-Ego, що породжує тривогу через напругу. Сили організму направлені на подавлення імпульсів Id (невротична тривога), а також тривога активується через передчуття загрози покарання зі сторони Super-Ego (моральна тривожність) та відчуття реальної небезпеки оточуючого світу (об'єктивна тривожність) відповідно до теорії З. Фрейда [31].

- Психологічна травма, пов'язана з моментом народження, яка з самого початку створює високий рівень тривожності. Ця травма має тенденцію до виникнення у дорослому віці як реакція на критичну ситуацію згідно з теорією О. Ранха [22].

- Хитке почуття безпеки у міжособистісних стосунках, що призводить до появи «базальної тривоги» за термінологією К. Хорні [33, с.18].

- Страх несхвалення, страх бути неприйнятним, зі сторони значущого оточення, що відчувається та переживається за рахунок емпатії, згідно з поглядами Г. С. Салівана [18].

- Загроза проникнення у свідомість неконгруентного актуального досвіду і конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», згідно з гуманістичною психологією К. Роджерса.

Дослідження причин виникнення тривожності у молодих людей є важливим завданням для психологів, оскільки поява та розвиток цього стану пов'язані зі стосунками з батьками у дитинстві та певним типом нервової системи особистості. Тривожна особистість має особливу сенситивність нервової системи. Значним протиріччям для дослідників є те, що не кожна особа з високою чутливістю нервової системи перетворюється на тривожну особистість у юнацькому та подальшому дорослому віці, навіть якщо має відповідні передумови. Велика роль в цьому відводиться стосункам дитини з батьками у дитинстві та їхнім способам спілкування. У більшості випадків саме взаємини з батьками є причиною розвитку тривожності з дитинства. Ці стосунки стають основою для навчання дитини взаємодіяти з оточуючим світом, а її модель комунікації з батьками проектується на всі аспекти життя - від стосунків з іншими людьми до навчання та роботи. Таким чином, дитинство особистості є ключовим аспектом у вивченні причин тривожності.

Отже, причини особистісної тривожності мають своє коріння на різних рівнях: соціальному, психологічному і психофізіологічному [4]. На соціальному рівні причини пов'язані з проблемами у спілкуванні, взаємодії з оточуючими. На психологічному рівні тривожність виникає внаслідок некоректного сприйняття суб'єктом самого себе. Це може бути викликано конфліктною самооцінкою, коли одночасно виникають потреба в високій самооцінці та відчуття невпевненості. Щодо психофізіологічного рівня, особистісна тривожність обумовлена особливостями функціонування центральної нервової системи. Тривожність може виявлятися у формі напруги, занепокоєння, нервовості, відчуття невизначеності та безпеки, страху перед невдачею, неможливості прийняти рішення тощо. Вона проявляється у безпорадності, невпевненості у собі, перебільшенні значущості ситуацій і суб'єктивному відчутті безсилля перед ними [11].



## 1.2. Особливості прояву тривожності у молоді

У сучасному суспільстві спостерігаються такі кризові явища, як екзистенційний вакуум, поширення зневіри, нехтування принципами гуманності, зниження рівня духовності та розклад родинних традицій. Ці соціальні дезорієнтири поглиблюють тривогу серед населення, зокрема серед менш захищених верств, зокрема дітей та молоді.

Етап професійного становлення молодої людини – це важливий та складний період, під час якого вона повинна отримати не лише спеціалізовані знання, але й навчитися працювати над собою самостійно, отримати спеціальні навички. Цей процес також означає розвиток особистості, освоєння професійних навичок, а також засвоєння нової соціальної ролі та набуття професійного досвіду.

Проте, на фоні цього, період ранньої дорослості супроводжується рядом подій, які викликають тривогу серед молодих людей. Це може бути стурбованість за близьких людей, кризові ситуації в їх власному житті, труднощі в навчанні або на роботі, а також соціально-економічна нестабільність у країні [12, с.113].

Науковці згодні, що тривога – це переживання, яке може бути без об'єкта (або мати нечітко визначений об'єкт), і часто є уявним. Тривога може бути нормальною або патологічною (невротичною). Стимули тривоги зазвичай мають загальний, не визначений і абстрактний характер. Таким чином, тривога є формою психічної реакції на соціально обумовлену загрозу.

Ю.Л. Ханін відзначає, що тривога, як емоційний стан, є реакцією на різні стресори, переважно соціально-психологічного характеру. Вона характеризується:

- різною інтенсивністю, яка може змінюватися в залежності від різних факторів;
- зміною з часом, причому емоційний дискомфорт пов'язаний з конкретними ситуаціями;

- наявністю неприємних переживань, таких як напруженість, тривога, занепокоєння, побоювання;

- вираженою активацією вегетативної нервової системи, що проявляється у прискоренні серцебиття, збільшенні потовиділення, розширенні зіниць, сухості у роті, збільшенні сечовипускання, почервонінні шкіри та інших симптомах [11].

Серед окремих українських досліджень про прояви тривожності у молоді, які проводилися серед студентів, варто звернути увагу на роботи О.О. Халіка та Я.Ю. Цекової [12]. Я.Ю. Цекова описала прояви високого рівня особистісної тривожності у студентів-соціальних працівників, серед яких:

- часте сприйняття інших людей як надзвичайно критично налаштованих та мало привітних без усвідомлення;

- постійна орієнтація у поведінці на думку інших;

- відсутність або неохочість мати власні критерії для оцінювання своєї поведінки;

- страх перед критикою та негативною оцінкою ззовні [12].

Зауваження Я.Ю. Цекової вказує на необхідність спрямованої психологічної корекції для студентів, які мають високий рівень особистісної тривожності. О.О. Халік в своєму дослідженні аналізує психологічні особливості тривожності у практичних психологів-початківців у ранньому та середньому дорослому віці. Він розглядає тривожність як чинник дезадаптації психологів-початківців у процесі навчання в університеті та адаптації до професії. Виявлено, що особистісна тривожність статистично значущо корелює з різними проявами дезадаптації, такими як психосоматичні симптоми, зміни у мотивації, емоційно-вольові аспекти, когнітивні функції, характерологія та поведінка. Тривожність є фактором, що сприяє неадекватності у вирішенні професійних завдань і виражається у втраті мотивації, погіршенні самопочуття, підвищенні емоційного дискомфорту, недооцінці себе, агресивному ставленні до себе, підозрілості, конфліктності, консервативних поглядах, зниженні активності та погіршенні соціальної

взаємодії. Халік також вказує, що деструктивна тривожність може бути перетворена на конструктивну, якщо впровадити систему психологічного супроводу, спрямовану на розвиток навичок регуляції та перетворення деструктивних впливів тривожності у позитивні.

Стан тривоги представляє собою комплексне явище, яке проявляється на різних рівнях психологічної діяльності людини. На поведінковому рівні тривожність може виявлятися різноманітними способами, включаючи активні та пасивні реакції. У сфері емоцій вона проявляється у складних комбінаціях переживань, відповідно до теорії диференціальних емоцій К. Ізарда, який розглядає тривогу як поєднання різних емоцій з домінуючим страхом. Тривога, згідно з цією теорією, не є однорідним явищем, а складається з кількох незалежних емоцій, причому ступінь інтенсивності страху може різнитися, впливаючи на соціальну взаємодію та поведінку.

З фізіологічної точки зору, тривога викликає реакцію організму, готуючи його до дії. Фізіологічні зміни включають активацію серцево-судинної системи, збільшення частоти серцевих скорочень та кров'яного тиску, зменшення активності травного тракту, а також реакції на соматичному рівні, такі як подразнення шкіри, надмірне потовиділення та інші. Таким чином, тривога має як психологічні, так і фізіологічні аспекти [40, с. 3-23].

Згідно з Ю.М. Омельченком та З.Г. Кісарчуком, тривога проявляється на двох рівнях: фізичному та психологічному. Фізичні ознаки тривожності включають:

- Психофізіологічні реакції, такі як прискорене серцебиття, швидке та ускладнене дихання, напруженість м'язів, відчуття судом у горлі, зміни кольору шкіри (почервоніння або блідість), тремтіння та пітливість рук тощо;
- Фізичні та психічні проблеми, такі як біль та розлади в животі, відчуття нудоти, головний біль тощо;
- Невротичні прояви, такі як плаксивість, гіперактивність, зміни в апетиті, заїкання, тики тощо.

Симптоми тривожності включають широкий спектр проявів:

- Емоційний компонент, який виражається у різних поєднаннях тривожних станів, таких як нервозність, хвилювання, занепокоєння, страх, безпорадність, розгубленість, роздратування і т. д.

- Поведінкові реакції, які часто проявляються у важкостях зі зосередженням, пасивності, втраті незалежності, мрійливості, безсилля перед труднощами тощо.

- Когнітивні аспекти, що включають порушення мотиваційних процесів, самоорганізації та саморегуляції, надмірний або недостатній рівень очікувань, занижену або завищену самооцінку, спотворене сприйняття «Я-образу», розлад у вербальному вираженні та формування специфічних мовних установок тощо [35, с. 65].

Поведінка осіб з високим рівнем тривожності у стрімкій погоні за успіхом має свої особливості. Ці особи виявляють вищу емоційну чутливість, а їхні колеги з низьким рівнем тривожності є більш чутливими до сигналів невдачі. Високотривожні люди частіше приймають несприятливі рішення в стресових ситуаціях або тоді, коли часу на завдання обмаль. Страх невдачі відчутний серед них і переважає над бажанням досягти успіху. У той же час люди з низьким рівнем тривожності більш схильні до успіху, хоча страх можливої невдачі не зникає цілком. Новина про успіх більше мотивує осіб із високим тривожністю, тоді як новина про невдачу частіше стимулює тих, хто має низький рівень тривожності. Особиста тривожність може змушувати людей сприймати безпечні ситуації як загрозливі. Згідно з дослідженнями Р. Кеттелла та І. Шейера, високий рівень тривожності може негативно впливати на успішність у професійній діяльності, особливо у музикантів, спортсменів та інших сферах. Люди з високим рівнем тривожності також можуть виявляти меншу стійкість до монотонної роботи порівняно з тими, хто має низький рівень тривожності. Тривожність також може впливати на стиль рухів людини, більш часто спостерігається високий рівень тривожності у людей з м'яким стилем діяльності, ніж у твердих особистостей. Також існує тенденція до низької самооцінки та уникнення соціальних контактів серед осіб із високим

рівнем тривожності, особливо у педагогів. На відміну від них, люди з низьким рівнем тривожності мають схильність до напористості та позитивного спілкування з іншими.

Дуже важливо мати навички розпізнавання проявів та визначення симптомів тривожного стану, щоб забезпечити можливість самопомочі або звернення за допомогою. Симптоми тривожності можна поділити на кілька категорій.

1) Емоційні симптоми включають: постійний страх та відчуття небезпеки, проблеми з увагою, неспокій, песимізм, дратівливість, відчуття порожнечі, агресивність та нездорову нервозність.

2) Поведінкові прояви включають: неможливість розслабитися та насолоджуватися спокоєм, прокрастинацію, складнощі з концентрацією та координацією, втрату довіри до людей і життя, уникання потенційних тригерів.

3) Фізіологічні ознаки включають: м'язову напругу, тілесний біль, піт, швидке серцебиття, задишку, тремтіння, проблеми зі сном, проблеми зі шлунково-кишковим трактом (наприклад, нудота, діарея), запаморочення, головний біль та відчуття стиснення в грудях [12, с. 45].

Умови воєнного стану суттєво впливають на життя молоді, і будь-який прояв тривожності залишає психологічний слід. Життя під час воєнного стану неможливе без тривожності, що особливо відчувається серед молоді. Історичні спогади про минулі війни створювали враження страшної казки для сучасної молоді, але після 24.02.2022 це стало реальністю. Під час цього важкого періоду життя тривожність має руйнівний вплив на функціонування та життєздатність людей, що негативно впливає на їх психічний стан. Загроза для життя існує щодня, тому тривожність є постійним явищем, особливо в умовах воєнного стану, і стає нормою для багатьох людей, незалежно від віку.

Наслідки можуть мати наступний характер:

1) Вплив тривожності на емоційно-вольову сферу особистості:

Емоційна сфера людини представлена широким спектром виражень, переживань, поведінки та почуттів. Вона виконує різноманітні функції, включаючи стимулюючу, регуляторну, усунення інформаційного дефіциту та оціночну. Ця сфера складається з емоційних переживань і почуттів, кожне з яких є оцінкою процесу задоволення будь-якої потреби особистості. Продовжений період тривожності негативно впливає на функціональність емоційно-вольової сфери, що може призвести до деградації частково або повністю.

## 2) Вплив тривожності на когнітивно-поведінкову сферу особистості:

Основною складовою психогенезу особистості є сприйняття та обробка індивідом оточуючого світу. Відображений у досвіді, знаннях, навичках, моральних принципах та інших факторах, цей процес визначає картину світу та обрану роль у подіях. Під впливом тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку, щоб заспокоїтися та відновити емоційний баланс, що може негативно позначитися на соціальному житті, сприйнятті в суспільстві та самооцінці особистості.

Отже, в сучасному суспільстві кризи духовності, гуманності та сімейних цінностей створюють складні умови для молодих людей на етапі їх професійного становлення. Високий рівень тривожності, викликаний соціально-економічною нестабільністю, стресовими ситуаціями та особистими проблемами, негативно впливає на їх емоційно-вольову та когнітивно-поведінкову сфери. Емоційні переживання та тривога, пов'язані з невизначеними загрозами, можуть значно ускладнити здатність молоді ефективно діяти, розвиватися та інтегруватися у суспільство. Тривала тривожність може призводити до зниження самооцінки, порушення соціальної адаптації та деградації особистісних функцій. Таким чином, для подолання цих викликів необхідно розробляти та впроваджувати комплексні підходи, спрямовані на підтримку психічного здоров'я молодих людей, їх соціальної інтеграції та професійного становлення, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості в умовах сучасних соціальних реалій.

### 1.3. Вплив війни на рівень тривожності у молоді

Вплив війни на рівень тривожності у молоді є однією з найбільш складних і багатогранних проблем сучасного світу. Військові конфлікти, незалежно від масштабів та тривалості, залишають психологічні наслідки на всіх учасників суспільства, особливо на молодь. Молодь, яка зазнає впливу війни, зазнає серйозних випробувань не лише в плані фізичного здоров'я, але й у психічному аспекті. Ця тема належить до однієї з найактуальніших у сучасній науковій та психологічній сферах, оскільки вона стосується як проблем військових конфліктів, так і здоров'я молодого покоління, яке є майбутнім будівельником суспільства [16, с. 87].

Перш за все, слід зазначити, що вплив війни на тривожність у молоді не обмежується лише тими, хто безпосередньо перебуває на військових ділянках. Навіть у країнах, які не перебувають в стані війни, але в яких відбуваються конфлікти або вони стикаються з наслідками війни в інших країнах, молодь може почувати тривогу і невизначеність стосовно майбутнього. Наприклад, в сучасному світі ми спостерігаємо численні випадки міграції молоді з країн, які перебувають у військових конфліктах. Ця міграція може викликати тривогу через невизначеність нового середовища, відсутність підтримки та страх перед невідомим.

Крім того, навіть у країнах, де війна відсутня, медіа часто повідомляють про конфлікти та страждання в інших країнах. Це може викликати тривогу та невизначеність у молоді, оскільки вони стикаються з інформаційними потоками про насильство, голод і страждання, що відбуваються десь далеко від них. Засвоєння таких образів може призвести до підвищення рівня тривожності та відчуття безпеки у молоді, навіть якщо вони особисто не зазнають наслідків війни.

Крім психологічного впливу, війна може мати і конкретні соціальні наслідки, які сприяють збільшенню тривожності у молоді. Наприклад, військові конфлікти можуть призвести до руйнування інфраструктури,

знищення освітніх та медичних установ, а також до масової безробітності та економічної нестабільності. У таких умовах молодь втрачає можливість отримати якісну освіту, забезпечити себе та свої сім'ї, що створює додатковий стрес і тривогу [27, с. 99].

Більше того, молодь може бути причетною до військових дій безпосередньо як учасники або жертви. Участь у військових діях може призвести до серйозних травм і психологічних порушень, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У разі втрати близьких або переживання жахливих подій на власні очі молодь може почувати відчуття вини, безпорадності та безнадійності, що відображається у підвищенні рівня тривожності.

Зрештою, важливо враховувати, що вплив війни на рівень тривожності у молоді може бути різним залежно від контексту і індивідуальних особливостей. Деякі молоді люди можуть бути більш стійкими до стресу та тривоги, в той час як інші можуть бути дуже вразливими. Крім того, важливо враховувати наявність підтримки та ресурсів для того, щоб допомогти молоді подолати стресові ситуації, пов'язані з війною.

Отже, вплив війни на рівень тривожності у молоді є складною та багатогранною проблемою, яка потребує уваги як з боку науковців і практиків, так і з боку суспільства в цілому. Дослідження цього питання може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки та реабілітації молоді, яка стикається з психологічними та соціальними наслідками війни. Тільки шляхом спільних зусиль можна забезпечити молодому поколінню можливість побудувати мирне та безпечне майбутнє.

Війна в Україні вплинула на різні категорії людей: тих, хто опинився в зоні бойових дій або окупації, жителів тилу, переселенців і тих, хто емігрував за кордон. Постійний стрес, тривожність і постійна втома негативно впливають на організм, можуть призвести до фізичних проблем і стати причиною розвитку депресії, посттравматичного синдрому та інших психічних розладів, а також можуть скоротити тривалість життя.



Стрес описується як складний індивідуальний набір захисних реакцій організму людини на різноманітні негативні фактори, такі як емоції, зовнішні обставини та впливи. У контексті військових дій, стрес може бути як хронічним і тривалим, так і гострим та короткочасним, з періодичними загостреннями, які можуть мати фізіологічний та/або психологічний (інформаційний, емоційний) характер.

Реакція людини на будь-який довготривалий стрес, включаючи період воєнного конфлікту, може мати наступні стадії:

1. Тривога або шокова реакція: Цей етап триває приблизно 24 години. Під час цього періоду людина відчуває дезорієнтацію та може мати обмежене розуміння того, що відбувається, при цьому вона може бути або заструшена, або збуджена. Якщо цей стан триває понад 2,5 доби, рекомендується звернутися до психотерапевта [28, с. 68].

2. Опір або адреналінова ейфорія: Цей етап може тривати від 1 до 7 днів, під час якого всі системи організму активізуються, щоб подолати труднощі.

3. Виснаження або дистрес: Цей етап може тривати від 3 тижнів до 6 місяців. Під час цього періоду людина відчуває тривогу, втому, сум'яття почуттів та втрату енергії. Порушується короткочасна пам'ять, а знижена концентрація уваги може спричинити помилки. На цьому етапі опірність організму знижується, що може призвести до загострення хронічних захворювань або виникнення нових.

4. Плато: У цьому етапі всі системи організму адаптуються до стресових умов.

Найбільш небезпечним для фізичного та психічного здоров'я є третій етап. Тривалість цього етапу залежить від різноманітних факторів, таких як вік, спадковість стресостійкості, виховання, рівень підтримки від родини та друзів, а також тривалість та інтенсивність стрес-факторів.

Однак на те, чи перейде людина з етапу дистресу до етапу плато, або чи загостриться тривожність до важчого психічного порушення, значно впливає, як вона реагує на етап виснаження. Чи буде вона пасивно чекати, що все

вирішиться само собою, чи надасть своєму фізичному та психічному здоров'ю адекватну допомогу і підтримку

Якщо на етапі дистресу психіки не забезпечити підтримку для адаптації, то рівень тривожності може швидко зрости до більш деструктивного психічного порушення [35, с.162].

#### *Генералізований тривожний розлад*

У цьому стані стресу, в залежності від психотипу людини, можуть спостерігатися типові або виражені ознаки занепокоєння, перезбудження та зміни апетиту, або, навпаки, апатія, сонливість та зменшення апетиту. Водночас у всіх виникає і наростає напруга у деяких м'язах, будь то великих або дрібних. Людина може відчувати біль у голові, м'язах, животі. Вона стає збудженою та дратівливою, має труднощі зі збереженням уваги, страждає від порушень пам'яті, безсоння та частого прокидання. Можуть з'являтися кошмари чи абсурдні сновидіння.

#### *Депресія*

Психотравми війни можуть спричинити розвиток клінічної депресії з ознаками тривоги, туги, пригніченості, зниженням рухової активності та уповільненим мисленням. Можливі й інші прояви. У випадку змішаної форми депресії рухова та мовна активність час від часу може збільшуватися, а для атипової форми депресивного розладу характерні постійна сонливість, збільшений апетит, різкі зміни настрою.

#### *ПТСР – посттравматичний стресовий розлад*

У людей з ПТСР часто відбуваються непрохані спогади про події, які травмували, що можуть викликати асоціації, такі як шум або спалах світла. До типових симптомів відносяться дисоціативна амнезія, складнощі у контролі своїх реакцій, безрозсудна поведінка, приступи агресії, проблеми зі сном, кошмари, перелічені нижче розлади, суїцидальні думки. У дітей підозрюють за наявності відтворення аспектів події, що травмує, у грі, незвичайно сильної нав'язливості або, навпаки, завзятого відчуження і мовчання, нічного діурезу, лякаючих снів.

*Синдром провини вцілілого або того, хто вижив*

Це розлад психіки, характерний для людей, які опинилися в зоні бойових дій, бачили та пережили загибель бойових товаришів, родичів, друзів, сусідів, земляків. Часто виникає у переселенців, що вчасно евакуювалися. Їхнє психічне самопошкодження може завдати здоров'ю навіть більше шкоди, ніж стресові реакції людей, які бачать жахи війни на власні очі. Синдром вцілілого також може розвиватися у тих, хто працює за кордоном або постійно перебуває в інших країнах і не може повернутися або займатися волонтерством [6, с. 112-120].

*Синдром «застраглої» людини або залишення*

Цей розлад виникає у деяких людей, які втратили роботу і не мають фінансової підтримки. Стан поглиблюється розпачем та відчуттям безсилля через усвідомлення неможливості знайти роботу, постійне емоційне потрясіння від новин про військові події. Синдром «застраглої» людини також є типовим для переселенців, яким не надається достатньо підтримки в умовах тимчасового проживання в санаторіях або готелях.

Отже, вплив війни на рівень тривожності у молоді є надзвичайно складною та багатогранною проблемою, яка вимагає уваги та досліджень. Навіть молодь у країнах, які не перебувають у прямому військовому конфлікті, може почувати наслідки війни через міграцію, медійні повідомлення та інші фактори. Стрес, спричинений війною, може мати різні стадії реакції у людини, включаючи тривогу, адреналінову ейфорію, виснаження та плато. Найбільш небезпечним є етап виснаження, де без належної підтримки можуть виникнути серйозні психологічні порушення, такі як генералізований тривожний розлад, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші.

Ключовою у боротьбі з цими наслідками є надання адекватної підтримки та допомоги молоді на кожному етапі їхньої реакції на стрес. Це може включати психологічну підтримку, доступ до медичних та освітніх ресурсів, а також соціальну та економічну підтримку для забезпечення молоді можливостями та перспективами у майбутньому.

## Висновки до першого розділу

За результатами вивчення наукових джерел у першому розділі, можемо зробити висновок, що тривожність є складним і багатогранним станом, який впливає на сучасну молодь, особливо під час їх професійного становлення та ранньої дорослості. Вона може мати різні причини, від повсякденних стресорів до серйозних соціально-економічних і політичних подій, таких як війна.

Тривожність проявляється як у психологічних, так і фізичних симптомах, і може мати серйозні наслідки для емоційного, когнітивного та соціального функціонування особистості. Особливо критичним є вплив військових конфліктів, які залишають глибокі психологічні сліди навіть на тих, хто не перебуває в зоні бойових дій, але стикається з наслідками війни через медіа чи міграційні процеси. У цих умовах надзвичайно важливою є підтримка психічного здоров'я молоді, надання їм необхідних ресурсів для подолання тривожності та адаптації до викликів сучасного світу. Зусилля суспільства мають бути спрямовані на створення умов, які допоможуть молодим людям розвиватися, здобувати нові знання та навички, а також знаходити шляхи для подолання стресових ситуацій і зміцнення їх психоемоційного благополуччя.

Спираючись на аналіз літератури, можемо підкреслити, що тривожність є станом, який відомий багатьом сучасним людям. Багато хто розуміє його природу і вміє впоратися з ним у відповідних ситуаціях. Деякі шукають допомоги у фахівців або використовують ліки для збалансування свого емоційного стану. Існує категорія людей, які відчувають тривожність, але розглядають її як щось нормальне і не вважають серйозною проблемою, і ті, хто, можливо, не усвідомлює своєї тривожності.

Тривожність є природною реакцією організму на стрес, яку переживає людина. Це може бути передчуття певної негативної події, почуття страху,

постійні нав'язливі думки та душевний дискомфорт. Більшість людей відчувають тривожність у стресових ситуаціях, проте важливо розрізняти, чи це тимчасова реакція на певні тригери, наприклад, перед важливою подією, яка проходить після подолання або виконання завдання, чи це постійний стан тривожності.

Тривожність може мати фізичні прояви, такі як нудота, запаморочення, швидке серцебиття та інші, і супроводжуватися постійним почуттям тривоги.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми тривожності у молоді

За сформульованою метою кваліфікаційної роботи, нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 30 студентів університету (23 дівчат та 16 юнаків), вік досліджуваних становить від 18 до 23 років.

Для дослідження було обрано чотири методики. Респондентам було надіслано методики та інструкцію для кожної з них. Після завершення тестування опитаних, інформацію, що була зібрана було оброблено та зведено до таблиць та графіків.

Для даного дослідження нами було обрано такі методики:

- Методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»;
- Методика «Шкала тривожності Тейлора» (з адаптацією Т.В. Немчина);
- Методика «Шкала тривожності Бека (BAI)»;
- Методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.

Дослідження складалося з трьох етапів: перший етап включав теоретичний аналіз літератури за обраною тематикою, другий етап передбачав вибір відповідного діагностичного інструментарію, проведення діагностики, попередній аналіз отриманих результатів, а третій етап включав проведення психокорекційної роботи на основі отриманих даних, аналіз проведеної роботи після корекції за допомогою математично-статистичної обробки даних.

Оцінка тривожності як особистісної риси є важливою, оскільки вона впливає на поведінку людини. Певний рівень тривожності є нормальним і необхідним для активної життєдіяльності. У кожній особистості є свій

оптимальний рівень тривожності, який можна вважати здоровим. Оцінка власного рівня тривожності є важливою частиною саморегуляції та самовдосконалення [37, с. 49].

Шкала Спілберга-Ханіна для оцінки ситуативної (реактивної) тривожності (Додаток А) включає в себе дослідження двох основних видів тривожності: ситуативної та особистісної, які можуть існувати одночасно. Особистісна тривожність відображає стійку індивідуальну тенденцію схильності до сприйняття різних ситуацій як загрозливих та реагування на них певними емоційними відповідями. Особистісна тривожність може збільшуватися, коли людина вважає певні стимули небезпечними для свого самовизначення.

Ситуативна або реактивна тривожність являє собою стан, який відображається у суб'єктивних емоціях, таких як напруга, тривога, стурбованість, особливо в ситуаціях стресу, таких як іспити чи невизначеність щодо майбутнього. Цей стан може змінюватися за інтенсивністю та часом. Люди з високим рівнем тривожності можуть сприймати різні ситуації як загрозу для свого самовизначення та життя, реагуючи на них інтенсивною тривоگو.

Якщо випробовуваний має високі особистісні показники тривожності, можна припустити, що стан тривожності виникає у різних ситуаціях, особливо коли йдеться про оцінку його компетентності та престижу.

Більшість відомих індикаторів тривожності зазвичай оцінюють окремі стани тривоги або конкретні реакції. Єдиний підхід, що дозволяє виміряти тривожність як індивідуальну характеристику та стан, був розроблений Ч.Д. Спілбергом і адаптований Ю.Л. Ханіним, звідси і його назва.

Методика включає 20 висловлень, що стосуються тривожних станів (таких як реактивна або ситуативна тривога), а також 20 висловлень, що характеризують тривожність як особистісну рису. Спілберг описав тривожність як «стан тривоги, який виявляється суб'єктивно та пов'язаний з активацією або руйнуванням реакції».

Тривожність як особистісна риса виражається в мотивації або певній поведінковій диспозиції, яка змушує людей реагувати на широке, об'єктивно безпечне середовище як на загрозливе, при цьому їхня реакція може бути такою ж інтенсивною, як реальний рівень небезпеки [32, с. 165].

Шкала реактивності та особистої тривожності Спілберга-Ханіна – єдина, що дозволяє диференціювати тривожність як особистісну властивість та стан.

Результати даної методики можуть вказувати на рівні тривоги та ситуаційної оцінки у різних індивідів – від низьких до високих. Низький рівень тривоги може свідчити про необхідність розвитку почуття відповідальності та усвідомлення власної мотивації. Однак дуже низький рівень тривоги може також вказувати на пригнічення високої тривожності з метою враження «у найкращому світлі».

Тривога і занепокоєння часто пов'язані зі стресом, тому методики, що оцінюють тривожність, можуть бути корисні для діагностики рівня стресу. Ситуаційна тривожність відображає поточний рівень стресу, тоді як особистісна тривожність характеризує загальну вразливість або стійкість до стресових чинників.

3. Фройд першим висунув проблему підвищеної тривожності, після чого багато науковців по всьому світу активно розпочали дослідження цієї теми. Один з таких дослідників – А. Темкін-Бек, американський психотерапевт, який пише численні книги та статті про когнітивну терапію. Він зосередив увагу на різних емоційних розладах, включаючи тривожність.

Сьогодні його «Інвентаризація тривоги Бека, яка вимірюється за допомогою спеціальної методики, є дуже популярною. Цей метод включає 21 запитання щодо фізичних та психічних симптомів тривожності, на які люди мають відповісти відверто, враховуючи свої відчуття протягом останнього тижня, «тут і зараз».

Кожному питанню надаються однакові чотири варіанти відповіді [21, с. 141-147]:



- Мене це абсолютно не турбує (0 балів). Останнім часом не спостерігалось таких симптомів.

- Часом (1 бал). Тобто симптоми є, але ніяких серйозних незручностей не відчуваю.

- Помірний (2 бали). Симптоми неприємні, але переносяться.

- Дуже виражений (3 бали). Симптоми важко переносити.

Метод досить простий і зручний, його можна використовувати для первинної оцінки ступеня прояву тривожних розладів у різних групах населення: молодих людей від 14 років, дорослих та літніх осіб, клінічних пацієнтів, а також під час скринінгових досліджень. Заповнення шкали займає близько 10 хвилин, і зазвичай респонденти можуть зробити це самостійно без додаткової допомоги.

Осіб з високими показниками за шкалою тривожності слід направляти до спеціаліста (психолога), а в окремих клінічних випадках до спільної роботи психолога та психіатра (Додаток Б).

Зазвичай шкала використовується під час профілактичних медичних обстежень, коли необхідно визначити групу, яка потребує більш детального обстеження та консультацій спеціалістів, а також у клінічній практиці при підозрі на коморбідність (включаючи взаємозалежність) між соматичними розладами та тривожністю.

Методика «Шкала тривожності Тейлора» (з адаптацією Т.В. Немчина) включає 50 висловлювань, на які респондентам слід дати відповідь «так» або «ні». Ці висловлювання взяті з Міннесотського багатоаспектного опитування особистості (MMPI). Вибір цих питань був здійснений з урахуванням їх діагностичної значущості для розрізнення осіб з «хронічною тривожною реакцією». Діагностична процедура зазвичай займає 15-30 хвилин. Для зручності кожне висловлювання надається досліджуванним на окремій картці (Додаток В).

Також рекомендується застосовувати метод бесіди (Додаток Г), щоб більш детально описати та пояснити прояви тривожності учасників навчання та чітко сформулювати їхні майбутні цілі.

Використання методики «Оцінка власного психічного стану», розробленої та представленої Г.Ю. Айзенком (див. Додаток Д), дозволяє визначити, як студенти самостійно оцінюють свій психічний стан, зокрема щодо тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. Ці показники є важливими для визначення загальних адаптивних здібностей особистості.

Автор методики, британський психолог Г.Ю. Айзенк, є одним з лідерів у галузі психології та біології та засновником теорії особистісних факторів. Ця методика може використовуватися як самостійний клініко-психологічний інструмент або як частина безперервної програми, сполученої з іншими методами в цьому ж напрямку [8, с. 34-45].

Методика містить 40 тверджень, що описують різні психічні стани. Анкета складається з 4 модулів, кожен з яких відповідає певному стану: тривога, депресія, агресивність та ригідність. Це тест типу «олівець-папір», який дозволяє як групове, так і індивідуальне використання.

Для аналізу отриманих даних було запропоновано такі математичні методи обробки: описові статистичні методи, критерій Пірсона  $\chi^2$ , кореляційний аналіз, критерій Стюдента з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Також використовувався якісний аналіз обробки даних за допомогою контент-аналізу.

Отже, Методики оцінки тривожності, такі як Шкала Спілберга-Ханіна, Інвентаризація тривоги Бека, Шкала тривожності Тейлора та Оцінка власного психічного стану Г.Ю. Айзенка, є важливими інструментами для вивчення тривожності як особистісної характеристики та стану. Ці методи дозволяють розрізняти між ситуативною та особистісною тривожністю, а також допомагають оцінювати рівень тривожності у різних індивідів.

Використання цих методик може бути корисним як у клінічній практиці, так і в наукових дослідженнях. Вони дозволяють здійснювати оцінку

тривожності як в статичному, так і в динамічному аспектах, що дозволяє отримати більш повне уявлення про тривожність у досліджуваних осіб. Крім того, ці методи дозволяють проводити персоналізовану оцінку тривожності, враховуючи індивідуальні особливості та контекст, у якому вона проявляється. Це допомагає забезпечити більш точні результати та вибрати ефективні стратегії інтервенції для кожного конкретного випадку.

## **2.2. Проведення дослідження та обробка результатів**

Першим кроком у вивченні тривожності серед студентської молоді було застосування методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності за Спілбергом-Ханіном (STAI)». Отримані результати (Таблиця 2.1) показали, що середнє значення ситуативної та особистісної тривожності складає відповідно 32% та 53%.

Це свідчить про те, що хвилювання, яке переживають студенти на початку першого курсу, схоже на те, яке вони відчувають наразі, і невизнання «як це буде...» викликає у студентів невпевненість у майбутньому. За результатами дослідження виокремлюється тенденція до емоційних реакцій, спрямованих на зовнішні фактори, або навпаки.

Таким чином, студенти з високим рівнем інтернальності, ймовірно, проявляють високі показники особистісної тривожності, тоді як екстернали, навпаки, мають високі показники ситуативної тривожності [28, с. 68].

*Таблиця 2. 1.*

Результати емпіричного дослідження за методикою «Спілберга Ханіна  
оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	%	N	%	N	%	N
Ситуативна тривожність	46%	17	38%	12	16%	4
Особистісна тривожність	28%	9	53%	17	19%	4

Дослідження показало, що існує певна вікова тенденція рівня індивідуальної тривожності (Рис.2.1).

Показники низького рівня не є значущими. Високий рівень тривожності відчутно зменшився, в той час як низький рівень тривожності суттєво підвищився. Проте підвищена тривожність є особистісним виявом дистресу. Тривога відображає песимістичне ставлення до себе, інших і загальної реальності.

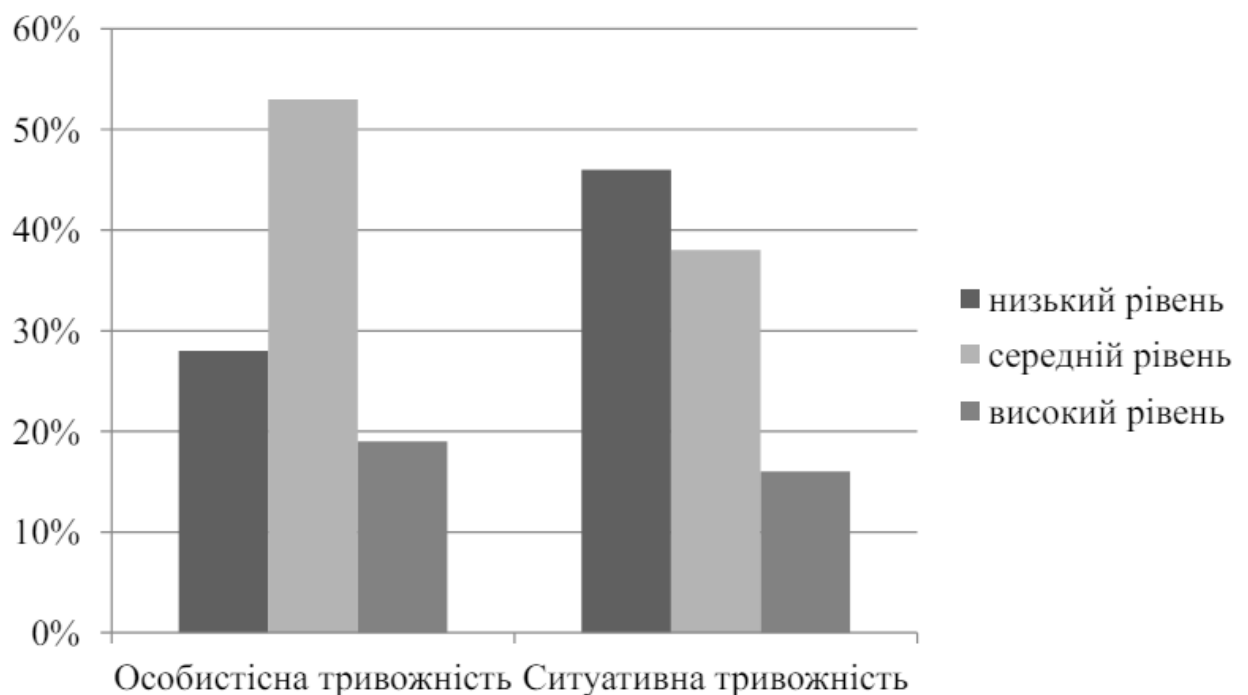


Рис.2.1. Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності у молоді за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»

Переваження високого рівня особистісної тривожності порівняно з низьким рівнем реактивної тривожності свідчить про те, що студенти реагують менш інтенсивно на стресові ситуації і відчувають менше тривоги. Це також може свідчити про те, що респонденти активно приховують свою високу тривожність, щоб виглядати краще. Низький рівень тривожності вимагає більшої уваги до мотивації та збільшеної відповідальності [29 с. 93].

За допомогою методики «Шкала тривожності Бека (BAI)» для вивчення динаміки рівня тривожності серед молоді було встановлено, що найбільш значущу частку серед респондентів складають ті, чий показники на середньому рівні тривожності становлять 43%, менша частка – 39%, а лише 18% мають високі показники. Отримані результати підтверджують відповідність відповідей студентів на складний процес адаптації (Рис. 2.2).

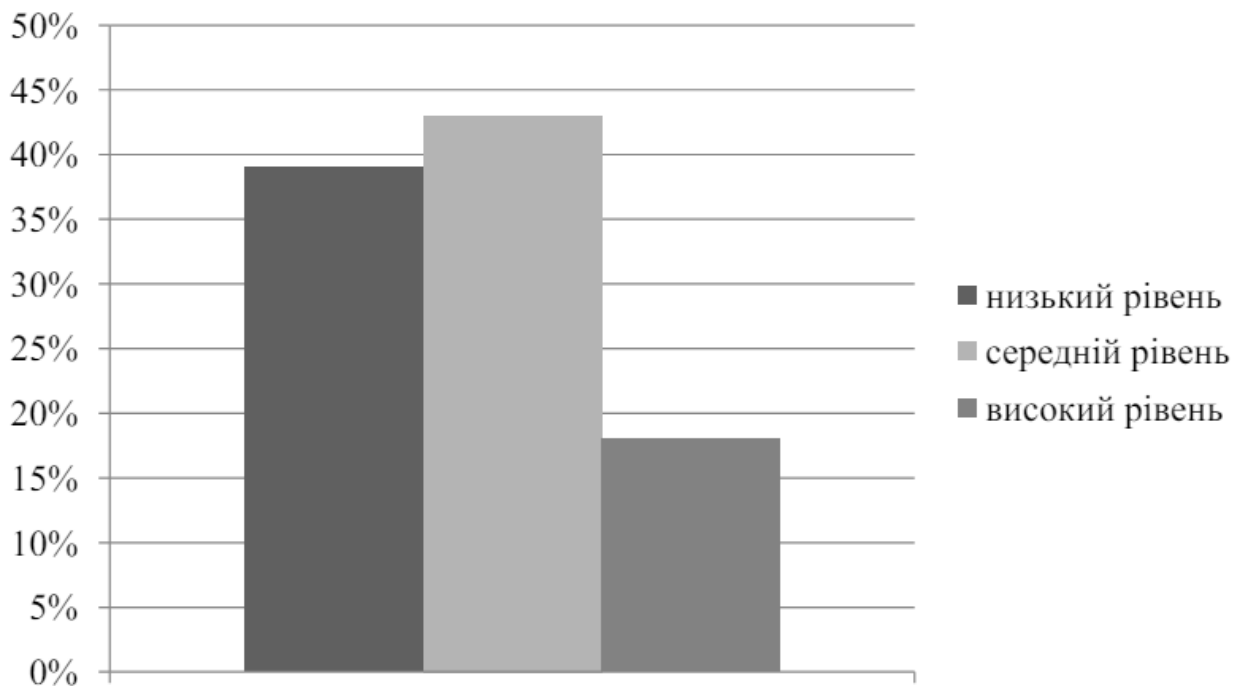


Рис.2.2. Розподіл рівнів тривожності у молоді за методикою «Шкала тривожності Бека (BAI)» (The Beck Anxiety Inventory)

Отримані результати свідчать про те, що молоді люди переживають кризу ідентичності, що впливає на рівень тривожності як у ситуаціях, пов'язаних з подіями, що відбуваються у житті студента, так і в особистісному плані через їхні внутрішні переконання та дитячі установки [4, с. 137].

Для подальшого дослідження та підтвердження достовірності даних було використано методику «Шкала тривожності Тейлора», адаптовану Т.В. Немчину. Динаміка рівня тривожності молодих людей може змінюватися з часом, і застосування шкали Тейлора дозволяє докладніше відстежувати ці зміни, щоб виявити тенденції до зростання або зниження рівня тривожності (Рис.2. 3).

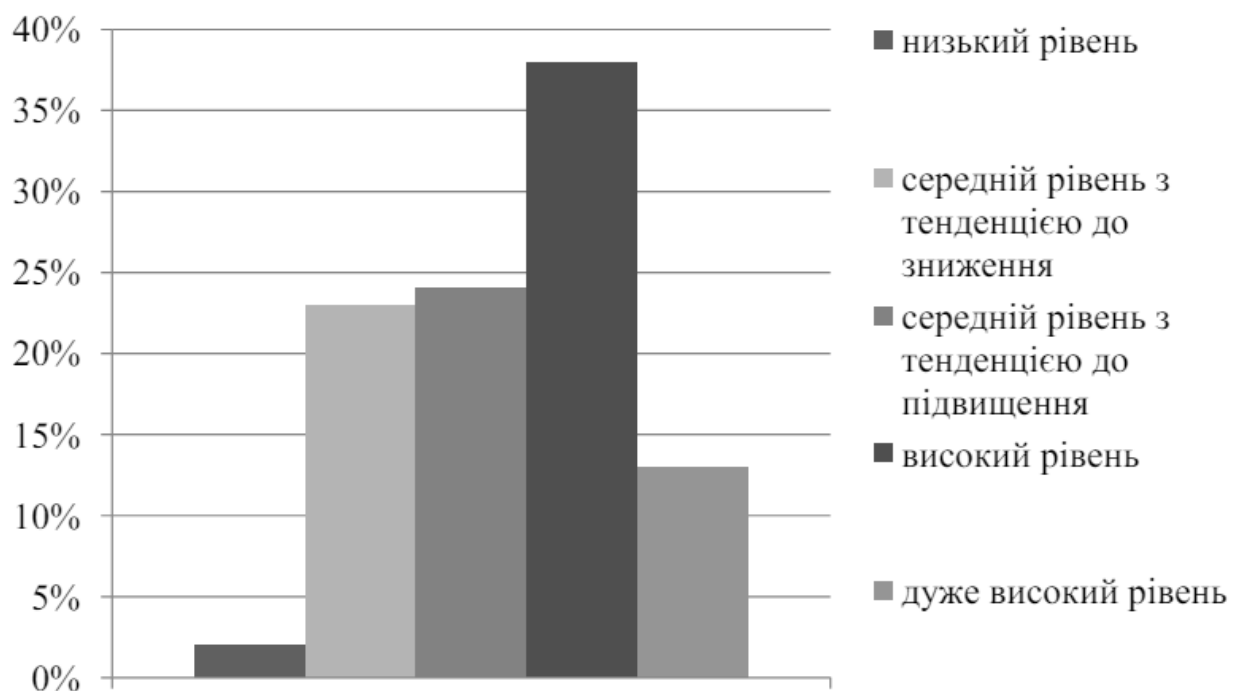


Рис. 2.3. Розподіл тривожності за методикою «Шкала тривожності Тейлора»

На основі методики отримані такі результати: лише 2% респондентів мали низький рівень тривожності, що свідчило про їх здатність справлятися зі стресом. У 23% випадків середній рівень тривожності мав тенденцію до зниження, у 24% — до зростання. Зауважимо, що 38% респондентів показали високий рівень тривожності, що є найвищим результатом на першому курсі.

Це проявлялося експресивністю та стрімкими змінами настрою, що негативно впливає на їхню продуктивність, спілкування та взаємодію з іншими. Також варто зазначити, що 13% відповідей свідчили про високий рівень стурбованості стосовно цього періоду життя. Загальною тенденцією є те, що більшість молодих людей мають середні рівні тривожності з різними тенденціями (зниження або підвищення) [5, с. 36-41].

Такі особи в основному мають спокійну та впевнену поведінку, але в залежності від ситуації можуть виявляти емоційну реакцію, яка може бути критичною або змінною на деякий час. Варто відзначити, що серед учасників, які проявили стресові реакції, дівчата частіше відчувають тривогу, ніж хлопці (Рис.2.4).



Рис. 2.4. Особливості прояву тривожності в залежності від статі

Ці результати впливають із формування та вираження анатомофізіологічних особливостей фізичного розвитку жінок і чоловіків, а також з відповідних сильних та слабких сторін «чоловічих» і «жіночих» якостей. Отже, жінки народжуються з широким спектром емоцій, які вони часто виражають відверто та яскраво у різних життєвих ситуаціях, особливо в

сімейному оточенні. Наприклад, матері переживають через хворобу дітей або турбуються за успішність студентів у навчанні [10, с. 63].

У той же час чоловіки намагаються приховувати свої емоції, зокрема страх, щоб продемонструвати жінкам свою мужність (свою силу). Це може призвести до того, що люди з високим рівнем тривожності сприймають все дуже чітко, особливо коли мова йде про зовнішність та особисті якості. Для таких людей складно приймати критику або спокійно переносити невдачі, що може призвести до зниження самооцінки. Тому людям з таким рівнем тривожності важливо розвивати впевненість у собі та відчуття успіху, звертаючи увагу з важливості зовнішніх оцінок на глибоке розуміння власних можливостей та дій.

Крім цього, метод інтерв'ю було використано для встановлення основних компонентів задоволення життям і факторів, які впливають на рівень тривожності. Основною метою цього методу є виявлення рівня задоволення власним життям і аналіз тих обставин, що можуть призводити до відчуття тривожності, спричиняючи незадоволеність та стресові реакції на умови сучасного життя в країні.

Питання орієнтувалися на такі аспекти:

- Ступінь соціальної взаємодії та залученості студента, його здатність до якісної та вільної комунікації;
- Виникнення розчарування внаслідок невтішних результатів у формуванні власного майбутнього;
- Стрес, спричинений процесом самовираження під час навчання;
- Впевненість або невпевненість у власних знаннях, яка може викликати стрес щодо їх освоєння;
- Розбіжність між очікуваннями та реальними можливостями студентів у самооцінці;
- Існування або відсутність стратегій опору стресу, відображення студентів на реальність оточення;



- Проблематика та страх, пов'язані з взаємодією з викладачами, вплив авторитету викладача на студента у навчальному процесі в університеті.

За результатами обговорення встановлено, що серед молоді високий рівень виявляється у таких показниках, як «опір стресу» - 61,5%, «страх перевірки знань» - 63,2%, «стресові прояви» - 61,5%, і «соціальна залученість» - 63,2%. Ці висновки можуть вказувати і на недооцінку студентами самих себе, а також на значний вплив соціального середовища, яке ставить їх у певні рамки і вимагає відповідати очікуванням як від викладачів, так і від родини та інших значущих осіб у житті [3, с. 57].

«Неспівпадіння очікувань» проявляється на середньому рівні у 57,3%, що вказує на певну динаміку взаємодії молодої людини та її реакцій на адаптацію до зовнішніх умов. Залежно від різних життєвих ситуацій, він або вона діятимуть, враховуючи набуті знання та навички відповідно до свого віку та можливостей. Показник «фрустрації на шляху до результату» також становить 57,3% на середньому рівні, що, швидше за все, відображає попередній досвід, нестимульовані дії батьків під час навчання у школі, невідповідні реакції батьків на очікування студента на даний момент. Чим більше виражений показник емоційної включеності, тим швидше виникає фрустрація у зв'язку з певними подіями.

Передумовою виникнення фрустрації є етап, на якому з'являється перешкода; якщо труднощі виникають ближче до досягнення мети, то розчарування більше.

Стан психіки представляє собою специфічну організацію всіх психічних складових особи, що визначається конкретною ситуацією та очікуваними результатами дії, аналізується з урахуванням особистісних установок, мотивів, і цілей, а також враховується як міжособистісні відносини. Психічні стани є многогранними: вони одночасно функціонують як система організації психічних процесів, діяльності та типів міжособистісних взаємин. Вони завжди відображають ситуацію та потреби особистості. Існує уявлення про

стани як контекст, в якому відбувається духовна та практична діяльність особи [9, с. 54].

Аналіз психічних станів молодих досліджуваних за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє зробити наступне висновок: стани тривожності (52%) та ригідності (52%), описані Г. Айзенком у методиці, мають середній рівень вираженості, що свідчить про відсутність явних проявів цих станів у досліджуваних. Натомість, середній рівень агресивності слабо підвищений (32%), що свідчить про певне переважання агресивності серед інших психічних станів. Високий рівень агресивності виявлено у 23% респондентів.

Слід зазначити, що методика Г. Айзенка дає змогу діагностувати сталий, всеосяжний, у певному сенсі незмінний психічний стан особистості, який є вказівником більш глибоких емоційних процесів, характеризується високою стабільністю та переважанням, що, у свою чергу, є невід'ємною складовою активних та стійких емоцій молодих людей. Загалом, виявлено значну тенденцію до зростання рівня агресії серед молоді при відносно задовільному функціональному психоемоційному стані та практично повному відсутності негативних психологічних станів, таких як депресія та пригніченість.

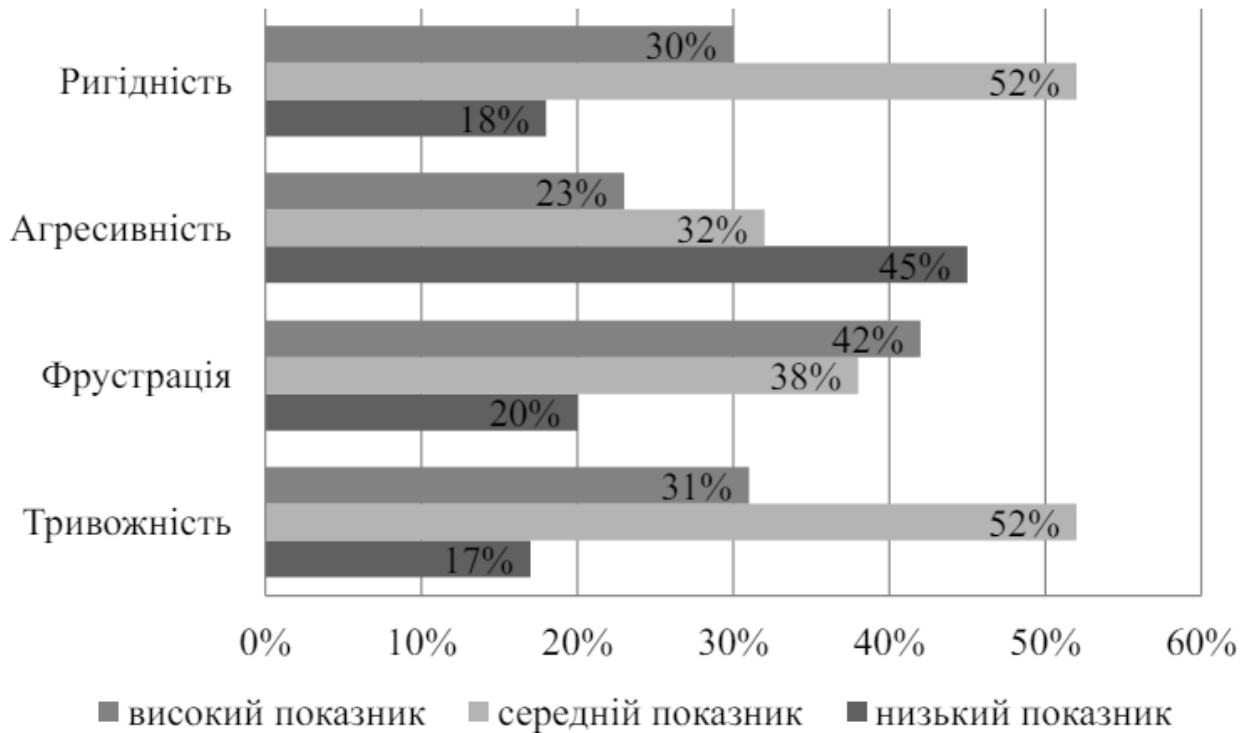


Рисунок 2.5. Результати за методикою «Самооцінки психічних станів»

Стан психіки представляє собою специфічну організацію всіх психічних складових особи, що визначається конкретною ситуацією та очікуваними результатами дії, аналізується з урахуванням особистісних установок, мотивів, і цілей, а також враховується як міжособистісні відносини. Психічні стани є багатогранними: вони одночасно функціонують як система організації психічних процесів, діяльності та типів міжособистісних взаємин. Вони завжди відображають ситуацію та потреби особистості. Існує уявлення про стани як контекст, в якому відбувається духовна та практична діяльність особи [6, с. 98].

Аналіз психічних станів молодих досліджуваних за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє зробити наступне висновок: стани тривожності (52%) та ригідності (52%), описані Г. Айзенком у методиці, мають середній рівень вираженості, що свідчить про відсутність явних проявів цих станів у досліджуваних. Натомість, середній рівень

агресивності слабо підвищений (32%), що свідчить про певне переважання агресивності серед інших психічних станів. Високий рівень агресивності виявлено у 23% респондентів. Слід зазначити, що методика Г. Айзенка дає змогу діагностувати сталий, всеосяжний, у певному сенсі незмінний психічний стан особистості, який є вказівником більш глибоких емоційних процесів, характеризується високою стабільністю та переважанням, що, у свою чергу, є невід'ємною складовою активних та стійких емоцій молодих людей. Загалом, виявлено значну тенденцію до зростання рівня агресії серед молоді при відносно задовільному функціональному психоемоційному стані та практично повному відсутності негативних психологічних станів, таких як депресія та пригніченість (Рис. 2.6).

На шкалі емоційної працездатності, рівень фрустрації в юнаків значно вищий, ніж у дівчат, вказуючи на труднощі у досягненні мети в молодому віці та розрив між очікуваннями та реальністю. Щодо шкали тривожності, вона практично на одному рівні, оскільки в молодому віці різні емоційні стани виникають у зв'язку з передбачуваними зовнішніми загрозами.

Виявлення закономірностей досягнення та підтримки психічних станів у зв'язку з «середовищем» підкреслює важливість соціальної підтримки. Соціальна підтримка сприяє зменшенню впливу стресорів та формує різноманітні психологічні стани, що виникають під час навчальної діяльності. Проте недостатньо просто наявності соціальних зв'язків; суб'єкт повинен сприймати їх як соціальну підтримку та відповідати індивідуальним критеріям адекватності та доступності [17, с. 159].



Рис. 2.6. Результати дослідження домінуючого психічного стану між юнаками та дівчатами за методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка

Аналіз психічних станів молодих досліджуваних за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє зробити декілька ключових висновків. По-перше, стани тривожності та ригідності, мають середній рівень вираженості (52%), що свідчить про відсутність явних проявів цих станів у досліджуваних. По-друге, середній рівень агресивності дещо підвищений (32%), що вказує на певне переважання агресивності серед інших психічних станів, причому високий рівень агресивності виявлено у 23% респондентів.

Методика Г. Айзенка дає змогу діагностувати сталий психічний стан, який відображає більш глибокі емоційні процеси та характеризується високою стабільністю. Загалом, виявлено значну тенденцію до зростання рівня агресії серед молоді при відносно задовільному функціональному психоемоційному стані та відсутності негативних психологічних станів, таких як депресія та пригніченість.

### 2.3. Аналіз отриманих результатів дослідження

Період молодості вважається найбільш важким у формуванні інтелектуальних здібностей, активної соціалізації та професійної підготовки. Вступ до вишу збігається з періодом молодості, який характеризується складністю особистісного розвитку. Даний період життя відрізняється великою різноманітністю емоційних реакцій і способів їх вираження, а також зростанням самоконтролю і саморегуляції. У сучасних умовах життя молоді існує безліч факторів, які ставлять високі вимоги до їхньої психологічної стійкості та адаптації [50].

В сучасному складному соціально-економічному та політичному середовищі проблема тривожності серед молоді є надзвичайно актуальною. Це, насамперед, пов'язано зі зростаючими вимогами до формування відповідальної особистості, яка активно бере участь у житті суспільства, з розвитком громадянської моралі та духовності, з підвищенням професійної компетентності, новою ціннісною спрямованістю та гуманістичним світоглядом [52].

За результатами методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)» можна зробити такі висновки, як: Лише 2% респондентів мали низький рівень тривожності, що свідчило про їх здатність справлятися зі стресом. У 23% випадків середній рівень тривожності мав тенденцію до зниження, у 24% — до зростання. У 38% респондентів показали дуже високий рівень тривожності, що є найвищим результатом на першому курсі. Це проявлялося експресивністю та стрімкими змінами настрою, що негативно впливає на їхню продуктивність, спілкування та взаємодію з іншими. У 13% відповідей свідчили про високий рівень стурбованості стосовно цього періоду життя.

Таким чином результати методики дозволяють зробити висновок що лише 1 особа має низький рівень тривожності, середній рівень тривожності

має 7 осіб з тенденцією до зниження, та ще 7 осіб – до зростання. У 11 осіб є високий рівень тривожності, та усього у 4 осіб зазначається високий рівень стурбованості стосовно періоду життя.

Зазвичай результати досліджень свідчать про те, що студенти, які починають навчання у вищих навчальних закладах, виявляють високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, проте цей рівень зменшується протягом навчального процесу. У рамках дослідження було визначено кореляційний коефіцієнт Пірсона [50], щоб порівняти рівні тривожності серед дівчат і хлопців, оскільки цей показник має важливе значення для планування подальшого навчання молоді.

У дослідженні брали участь 13 хлопців і 17 дівчат, і результати показали:  $r = 0,251$ , двостороннє значення  $r = 0,213$ . Це дозволяє зробити висновок про статистичну значущість при  $p = 0,05$  (двосторонній) рівня кореляції. Це свідчить про те, що індекс особистісної тривожності тісно пов'язаний з індексом ситуативної тривожності: коли один з цих показників зростає, інший також зростає, і навпаки.

Крім цього, відповідно до впливу пубертатної кризи (кризи незалежності), було використано розрахунок критерію Стьюдента для порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності, і були отримані наступні результати:

Для індексу особистісної тривожності, який склав  $\pm 7,231$ , тестове значення дорівнює 0,178, тому значення t-критерію Стьюдента становить 2,021, що менше або рівне t-критичному. Рівень значущості рівний 0,05, що підтверджує достовірність отриманих результатів.

Щодо індексу ситуативної тривожності, який склав  $\pm 5,321$ , тестове значення становить 0,871, тому значення t-критерію Стьюдента дорівнює 3,005, також менше або рівне t-критичному. Рівень значущості  $p = 0,01$  також підтверджує достовірність отриманих результатів.

Молодь з високим рівнем тривожності проявляли замкнутість та мали низькі соціальні навички. Часто вони були безініціативними через очікування

невдач і мали низьку самооцінку. У протилежність їм, студенти з низьким рівнем тривожності були добре в спілкуванні та ініціативні, але в них була слабка емоційна залученість у життєві ситуації та вони мали відносно стримане ставлення до себе. Середній рівень тривожності показував, що ці люди були більш-менш гармонійними, досить активними та комунікабельними, хоча іноді виникали ситуації з необгрунтованою тривожністю. У більшості молоді цієї спеціальності такий рівень тривожності, оскільки він допомагав їм уникнути неприємностей і швидко знайти вихід з ситуації, проте це залежало від їхнього типу особистості. Молодь з середнім рівнем ситуативної тривожності могла вважатися оптимально тривожною, що забезпечувало якісне виконання їх діяльності з реальними результатами.

Згідно проведеного аналізу, було встановлено, що існує негативна кореляція між шкалою «фрустрації» і «агресією» ( $-0,32, p < 0,001$ ), що свідчить про можливе зменшення цих умов. Це вказує на те, що молодь виявляє більшу взаємодію там, де існує менше опору: коли не має об'єктивних причин для незадовільної автономності, необхідно знизити емоційну напругу, що в свою чергу допоможе зменшити агресивність та ригідність у їхніх проявах. У разі значних змін у системі освіти, агресивність та ригідність студентів вимагають координації, оскільки суб'єктивні відчуття можуть поглибитися. Також було виявлено сильну кореляцію між ригідністю та тривожністю ( $0,51, p < 0,001$ ) і агресією ( $0,30, p < 0,001$ ), а також зворотний зв'язок із фрустрацією ( $-0,28, p < 0,001$ ).

Під час діагностики суб'єктивних відчуттів молоді, таких як настрої, самопочуття та активність, було застосовано t-критерій Стьюдента для шкали «настрою»  $\pm 3,031$  при рівні значущості  $p = 0,05$ , що свідчить про статистично значущу різницю між показниками. Результати вказують на можливу кореляцію між результатами, отриманими у юнаків та дівчат молодіжного віку, які можуть змінюватися в залежності від різних умов (віку, часу, ситуації тощо). Шкала «активність» також показала статистично значущу різницю між показниками за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.



Кореляційний тест Пірсона підтвердив достовірність, показавши низький рівень значущості для позитивної кореляції між тривожністю та іншими показниками. Також було застосовано критерій Стюдента для порівняння показників тривожності за результатами шкал Бека та Тейлора, що підтвердило важливість отриманих результатів і надійність методу [24, с. 93].

Отже, на основі проведеного дослідження можна зробити кілька важливих висновків. Перш за все, молодь сьогоденного часу стикається з високим рівнем тривожності, що визначається як особистісною, так і ситуативною. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як соціально-економічне середовище, психологічний тиск, а також вимоги суспільства до особистісного розвитку та професійного зростання.

У молоді також виявлено різні рівні тривожності, які відображаються у їхньому ставленні до себе, спілкуванні, та рівні активності. Важливою є тенденція до зменшення рівня тривожності протягом навчального процесу, а також його кореляція з різними аспектами психічного стану та поведінки. Дослідження також підтвердило, що існує взаємозв'язок між тривожністю та іншими аспектами психічного здоров'я, такими як фрустрація, агресія та ригідність. Негативна кореляція між тривожністю та фрустрацією може свідчити про можливість зменшення цих умов за належної підтримки та сприятливих умов.

### **Висновки до другого розділу**

Можемо зробити висновок, що дослідження рівня тривожності серед студентської молоді за методиками Спілберга-Ханіна (STAI) та Шкалою тривожності Бека (BAI) та ін. виявило важливі аспекти емоційного стану молодих людей на різних етапах їхнього навчання. Результати показують, що середній рівень ситуативної та особистісної тривожності складає відповідно 32% та 53%. Це свідчить про постійну тривогу студентів щодо невизначеності

майбутнього, яка є характерною як на початку навчання, так і на його пізніх етапах. Високий рівень особистісної тривожності порівняно з низьким рівнем реактивної тривожності вказує на меншу інтенсивність реакцій на стресові ситуації та можливе приховування високої тривожності для покращення зовнішнього вигляду.

Період молодості, який збігається з початком навчання у вищих навчальних закладах, є критичним для особистісного розвитку, соціалізації та професійної підготовки. Молоді люди стикаються з високими вимогами до психологічної стійкості та адаптації, що посилюється сучасними соціально-економічними та політичними викликами. Усе це сприяє зростанню рівня тривожності серед молоді, що вимагає більшої уваги до підтримки їхньої психологічної стабільності та розвитку.

В умовах сучасного суспільства, з його високими вимогами до особистісного та професійного зростання, розвиток психологічної стійкості та адаптивності стає надзвичайно важливим. Проблема тривожності серед молоді є актуальною і вимагає комплексного підходу до її вирішення, включаючи підвищення соціальної підтримки, розвиток мотивації та відповідальності.

## РОЗДІЛ 3

### КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

#### 3.1. Програма корекції тривожності у молоді

Наступним кроком у виконанні мети було проведення дослідження, спрямованого на вивчення особливостей корекції рівня тривожності серед молоді в сучасних умовах, а також на оцінку результатів після впровадження програми. Після аналізу результатів попереднього етапу діагностики та теоретичного аналізу було встановлено, що тривожність є наслідком невпевненості в майбутньому та собі, враховуючи сучасні умови. Також було виявлено, що методи саморегуляції розуму і тіла, такі як медитація, дихальні вправи, релаксація та афірмації, є дуже ефективними в боротьбі з тривожністю [12, с. 111].

Метою корекційної програми є зниження рівня тривожності студентів до нормального рівня, сприяння розвитку та удосконаленню навичок вербального та невербального спілкування, створення сприятливих умов для адекватного психологічного, соціального та духовного розвитку особистості, а також для самопізнання та усвідомлення. Додаткові цілі включають формування толерантного ставлення до інших та розвиток сфери спілкування.

Основними завданнями програми є:

- Зниження рівня тривожності та страху серед студентів.
- Розвиток навичок контролювання тривожності.
- Підтримка самооцінки та самопізнання в процесі професійного розвитку.
- Формування толерантного підходу до спілкування з іншими.
- Розвиток навичок міжособистісного спілкування.

Тому було запропоновано розділити програму на три основні блоки, які допоможуть дослідити різні аспекти молодіжного життя та виявити основні

проблеми та симптоми тривожності. Загалом, було розроблено десять занять, тривалість кожного з них складає дві години (Таблиця 3.1)

Таблиця 3.1

№ з/п	Назва зустрічі	Мета	В п р а в и
<b>Блок I. Цілісність власного «Я»</b>			
1	Знайомство	Формування доброзичливої робочої атмосфери в групі, встановлення особистих кордонів при взаємодії у вправах	Вступ
			Обговорення правил роботи.
			Вправа «Коллективний аутотренінг»
			Вправа «Моє ім'я»
			Вправа «Хто я?»
			Прощання
<b>Блок II. Я – неповторний</b>			
2	Страхи	Опанування навичок самоконтролю та прийомів релаксації, розвиток емоційної саморегуляції, формування уміння відкрито виражати свої емоції та почуття, с	Привітання. Вправа «Павутинка дружби»
			Вправа «Наші почуття і емоції»
			Інформаційне повідомлення «Страхи»
<b>Блок III. Життя без тривожності</b>			

## Продовження таблиці 3.1

3	Моє життя в моїх руках	Усвідомлення й вербалізація свого психологічного стану, зниження емоційного напруження, профілактика проявів агресивності	Привітання. Вправа «Клубок ниток»
			Вправа «Театр масок»
			Вправа «Кулачки»
			Вправа «Поради мудреця»
			Вправа «Яким я хотів би бути»

Для значного зменшення рівня тривожності важливо досягати реальних успіхів у будь-якій справі. Замість критики потрібно більше заохочувати, уникаючи порівнянь з іншими і зосереджуючись лише на власних досягненнях. Важливо відзначати навіть найменші успіхи замість того, щоб постійно фокусуватися на невдачах.

Також корисними є довірливі дотики та теплі емоційні стосунки, які можуть допомогти зменшити загальну тривожність. Вивчення міжособистісних стосунків молоді в групі спрямоване на систематичне формування цих стосунків та створення позитивної емоційної атмосфери. Покращення самооцінки та рівня домагань може підвищити їхній статус у міжособистісній системі. Важливо мотивувати молодь на успіх, включаючи соціальне життя.

З цієї метою молоді на початку корекційної роботи запропоновано вести щоденник, в якому вони можуть фіксувати власні зміни та зростання - так званий «щоденник-рефлексія». Ведення щоденника дозволяє студентам

бачити свій власний розвиток, їх реакції на різні ситуації та створює основу для саморозвитку та відповідальності.

Програма корекції спрямована на зниження рівня тривожності серед молоді. Вправи розроблені з метою розвитку основних якостей молоді, спрямовані на зміщення їхнього фокусу на досягнення, а не на страхи та переживання. Одним з ключових завдань є підвищення рівня самооцінки та впевненості у майбутньому [6, с.88].

Перший етап «Цілісність власного «Я» спрямований на самопізнання та усвідомлення як позитивних, так і негативних аспектів особистості, що дозволяє молоді оцінити своє поточне самопочуття. Ймовірно, на цьому етапі молодь можуть відчувати опір до позитивних перетворень, але це вказує на початкову готовність до самовдосконалення. Крім того, на цьому етапі створюється атмосфера довіри в групі, що є важливим для ефективної комунікації, особливо у вправах, що передбачають спільну взаємодію.

Другий етап «Я – неповторний» повністю переключає увагу молоді на іншу діяльність, що допомагає подолати внутрішні обмеження та страхи, а також сприяє усвідомленню власної унікальності та власної цінності для оточення та суспільства. Цей період у житті молодої людини є переломним, оскільки він набуває більшої самостійності та здатності до самовизначення життєвих цілей, особливо у професійному аспекті.

На третьому етапі «Життя без тривожності» молодь використовує практичні поради, які вони отримали раніше, для досягнення життєвих цілей. Вони активно розвивають віру в себе та свої здібності, а також ставляться до результатів залежно від своїх власних зусиль. Головна мета цього етапу - зниження емоційного напруження, запобігання агресивності під час навчання та у періоди кризових ситуацій, таких як пандемія, яка може збільшувати тривожність через інформаційне навантаження.

У роботі з молоддю, яка має стійку концепцію особистості з тривожністю, застосовуються такі методи:

- Переосмислення симптомів тривоги: часто молодь з підвищеною тривожністю розчаровується при спостереженні перших ознак цього стану. У багатьох випадках корисним є пояснення, що це ознаки активації, які свідчать про готовність діяти. Важливо вказати, що більшість людей відчують подібні емоції і вони можуть бути корисними для реагування. З певною підготовкою ця стратегія може бути дуже ефективною.

- Налаштування на певний емоційний стан: молоді пропонується асоціювати свої збуджені, тривожні емоції з певною мелодією, кольором, пейзажем і характерними жестами; а спокійний, розслаблений стан - з іншим кольором або жестом. Також використовується метод «виграти», коли спочатку молодь зосереджується на першому, потім другому, потім третьому, і повторюють це кілька разів, щоб заспокоїтися [18, с.67].

- Щасливий спогад: молоді пропонується уявити собі ситуацію, коли вони відчували себе абсолютно спокійними та розслабленими, і запам'ятати всі відчуття якомога яскравіше, щоб повторити цей стан.

- Рольове використання: у складних ситуаціях молоді пропонується живо уявити себе в образі певного персонажа (наприклад, улюбленого кіногероя), зіграти його роль і діяти відповідно до цього образу. Цей метод особливо ефективний для молоді.

- Посмішка: навчання цілеспрямованому управлінню м'язами обличчя. Їм даються стандартні вправи для розслаблення м'язів обличчя, щоб зняти нервово-м'язову напругу, та пояснюється важливість цього для зниження тривоги.

- Дихання - розглядає важливість ритмічного дихання та пропонує методи використання дихання для зняття напруги, такі як видихати удвічі довше, ніж вдихати; у випадку сильної напруги робити глибокий вдих удвічі довше або зробити глибокий вдих і затримати його на 20-30 секунд;

- Уявне тренування - ситуація, яка викликає тривогу, буде детально уявлена, включаючи всі обставини, що спричиняють важкі моменти, власні дії будуть обдумані та ретельно обмірковані;

- Рольова гра - психологи відтворюють ситуації, що викликають тривожність у молоді. Також корисно, коли психолог, не попередивши його, змінює тон розмови з ним: стає нетерплячим, а співрозмовників переривають незадоволені слухачі;

- Переведіть це в абсурд - у розмовах з психологами та в інших ситуаціях, коли молоді заздалегідь гарантовано спокій, вимагають виявляти надмірну тривогу та страх, як у жарті [61].

Необхідно мати терпіння, творчий підхід, чутливість і, головне, пам'ятати: кожна спроба підвищити самооцінку тривожного представника молоді повинна базуватися на чесності, довірі та безумовній любові оточення. Таким чином, для того щоб тривожність була продуктивною, важливо навчити молодь навичкам саморегуляції, аналізу тривожних ситуацій, плануванню дій заздалегідь у подібних обставинах, виявленню помилок та їх подальшому урахуванню. У відміну від деструктивної тривожності, конструктивна тривожність завжди спрямована на подолання конкретної перешкоди, і в цьому випадку дорослі можуть допомогти йому зрозуміти, що це за перешкода насправді і як її подолати.

Отже, вчасна ідентифікація стресорів та причин емоційної напруги і тривожності серед молоді, надання викладачам рекомендацій щодо створення позитивної емоційної атмосфери, є важливими завданнями практичного психолога, який ґрунтується на проактивному підході для негайного виконання цих завдань. Адже лише спільними зусиллями психологів і батьків можна створити сприятливі умови для ефективної психологічної корекції молоді із підвищеною тривожністю.

### **3.2. Результати психологічної корекції тривожності у молоді в умовах війни**



Проведена психологічна корекція спрямована на зменшення рівня тривожності серед молоді та стабілізацію їх емоційного стану. В результаті цієї роботи було виявлено, що більшість молоді відчувають суперечливі почуття, а їх емоційна нестабільність пов'язана з психологічними змінами та майбутнім професійним становленням. Вони часто переживають сильні позитивні або негативні емоції та рідше перебувають у нейтральному стані. Також виявлено, що невмотивованість є однією з ознак молоді, які активно шукають свою унікальну сутність. Емоційна нестабільність визначається значною невпевненістю молоді у правильності свого професійного становлення.

Після проведення корекційної роботи результати за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» показали наступне (Рис. 3.1): високий рівень особистісної тривожності знизився на 17% порівняно з попередніми даними, що свідчить про зменшення емоційної напруги серед молоді, а також збільшення їх орієнтації на самого себе та на групову роботу. Використовуючи критерій Стьюдента, було проведено перевірку відмінності показників та їх достовірності, при цьому  $t_{\text{емпіричне}} = 3,1$  при значенні  $p \leq 0,01$ , що підтверджує достовірність отриманих результатів і їх значущість [24, с. 172].

Показник високого рівня ситуативної тривожності зменшився на 8%, що свідчить про присутність деяких тривожних моментів у житті молоді, але тенденція до зниження вказує на поступове усвідомлення та потенційне зменшення емоційних реакцій на конкретні події у житті. При цьому  $t_{\text{емпіричне}} = 3,2$  при значенні  $p \leq 0,01$ , що підтверджує значущість отриманих результатів.

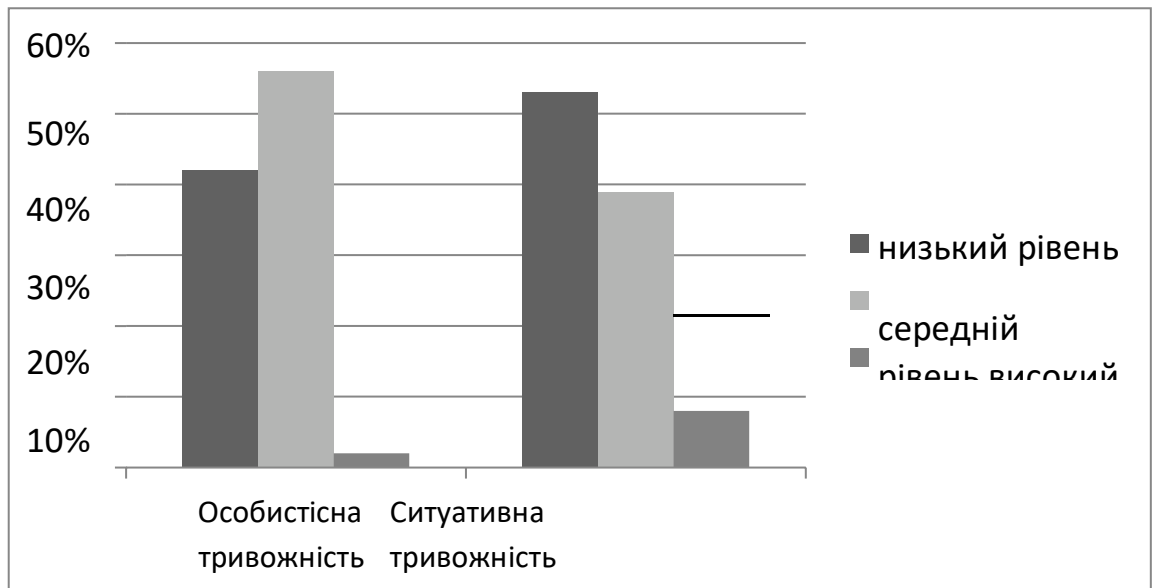


Рис.3.1 Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності у молоді після корекційної роботи за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка

Отже, згідно з цим методом встановлюється відповідність прямій залежності між рівнями особистісної та ситуативної (реактивної) тривожності, що було підтверджено за допомогою критерія Пірсона  $\chi^2_{\text{емп.}} = 299,37$ , що перевищує значення  $p \geq 0,01$ , підтверджуючи нашу гіпотезу. Рівень значущості двох змінних дорівнює  $r = 17,3$ . Іншими словами, отримані результати свідчать про те, що запропонована програма сприятиме зменшенню ситуативної тривожності молоді у ситуаціях навчального процесу, а також їх особистісної тривожності, що, в свою чергу, призведе до зменшення їх емоційних проявів.

Крім того, рівень такої взаємодії може свідчити про саморегуляцію серед молоді. Ми вважаємо, що це сталося через те, що на третьому етапі дослідження, порівняно з першим, молодь контрольної групи були більш налаштовані на умови навчальної діяльності, що позитивно вплинуло на їх загальний психологічний стан та їх здатність самостійно адаптуватися до будь-яких ситуацій у житті та навчанні [13, с. 87].

Показники за методикою «Шкала тривожності Бека (BAI)» змінилися наступним чином (Мал. 8): низький рівень тривожності збільшився на 13% від попереднього показника, середній рівень знизився на 2%, високий рівень

зменшився на 7%, що свідчить про позитивну динаміку рівня тривожності за шкалою Бека.

Математично-статистична обробка даних за допомогою програми SPSS 17.0 для визначення рівня тривожності за шкалою Бека до та після корекційної роботи показала такі результати: темп. = 5,4 при  $t_{\text{крит.}} = 2,76$  з  $p \leq 0,01$ , що підтверджує достовірність отриманих результатів, які перебувають у зоні значимості.

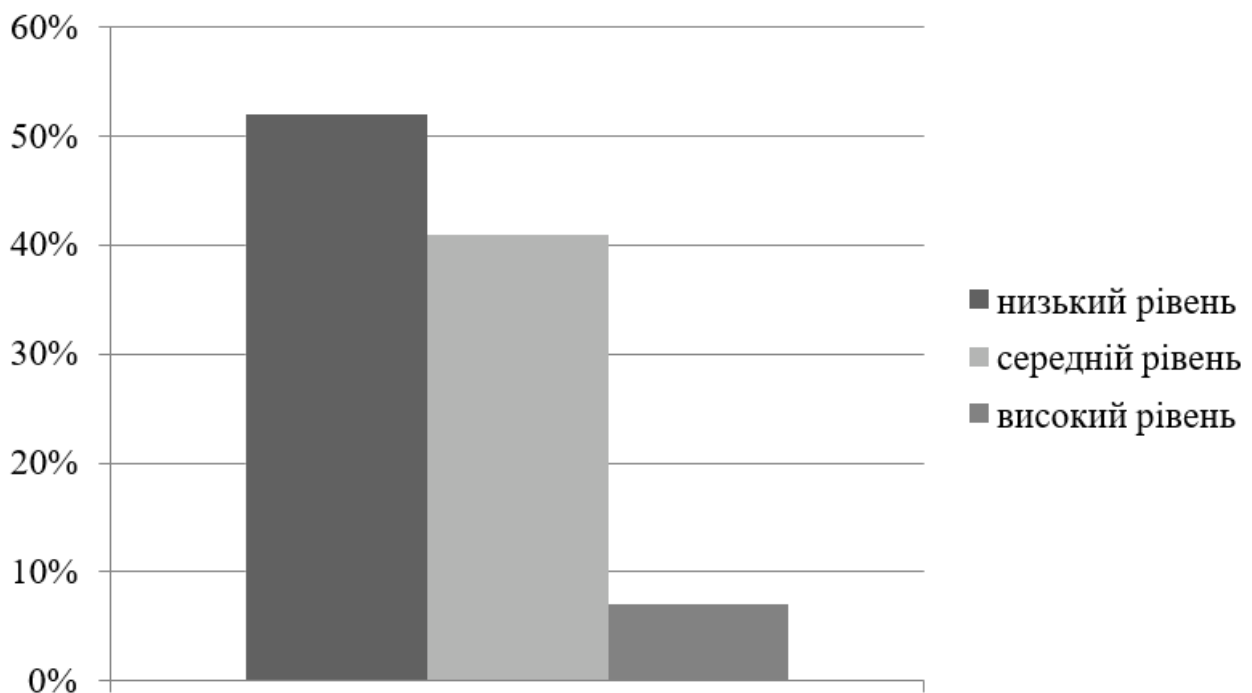


Рис. 3.2. Розподіл рівнів тривожності у молоді після корекції за методикою «Шкала тривожності Бека (BAI)» (The Beck Anxiety Inventory)

Після внесених корекцій до методики «Шкала тривожності Тейлора» (за адаптацією Т.В. Немчина) спостерігається значна покращення результатів, як показано на Мал. 9. Після корекції взагалі відсутній низький рівень тривожності, середні рівні, відповідно до тенденцій, зазнають змін: 31% виявляє тенденцію до підвищення, а 29% - до зниження [48, с. 152].

Високий рівень тривожності за шкалою Тейлора помітно знизився на 35%, що є досить значущим результатом для молоді. Розрахунки показують  $t = 4,5$  при значенні  $p \leq 0,05$ , що підтверджує значимість проведеної роботи.

У разі зовнішньої мотивації молоді приймають споживацьке ставлення до навчання, тобто запам'ятовують навчальний матеріал для найближчої мети, такої як відповідь на семінарі чи складання іспиту, а потім швидко забувають його. У випадку внутрішньої динаміки навчально-професійної діяльності переважають професійно-пізнавальні інтереси молоді, що також може призводити до збільшення рівня тривожності, особливо через страх неспроможності відповісти, якщо вони вважають себе неготовими.

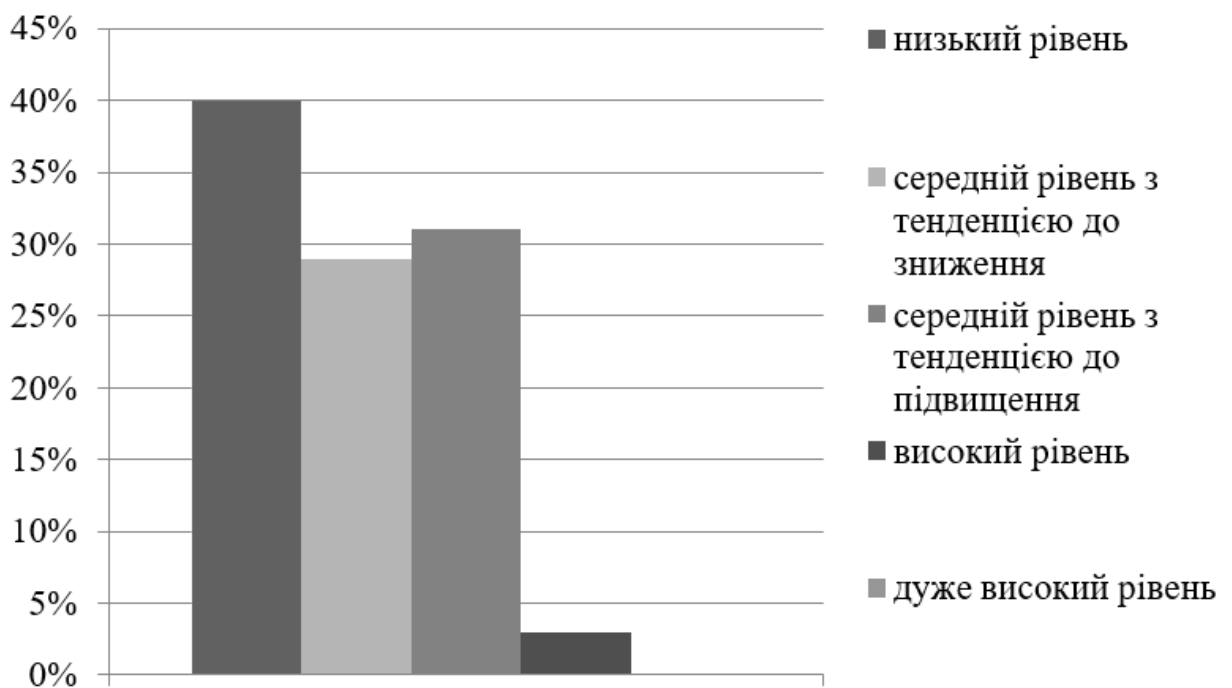


Рис. 3.3. Розподіл рівнів тривожності у молоді після корекції за методикою «Шкала тривожності Тейлора»

Після проведення методики «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка зафіксовано позитивну динаміку (див. Рис.3.4.). Показник тривожності зменшився на 18%, що свідчить про подолання негативних емоцій, розвиток навичок управління проблемними ситуаціями, збільшення відчуття відповідальності за власні дії, зменшення впливу психологічних факторів на особисту тривожність молоді, розвиток умінь планування майбутнього та формування різноманітних стратегій поведінки у груповій роботі та у процесі професійного становлення.

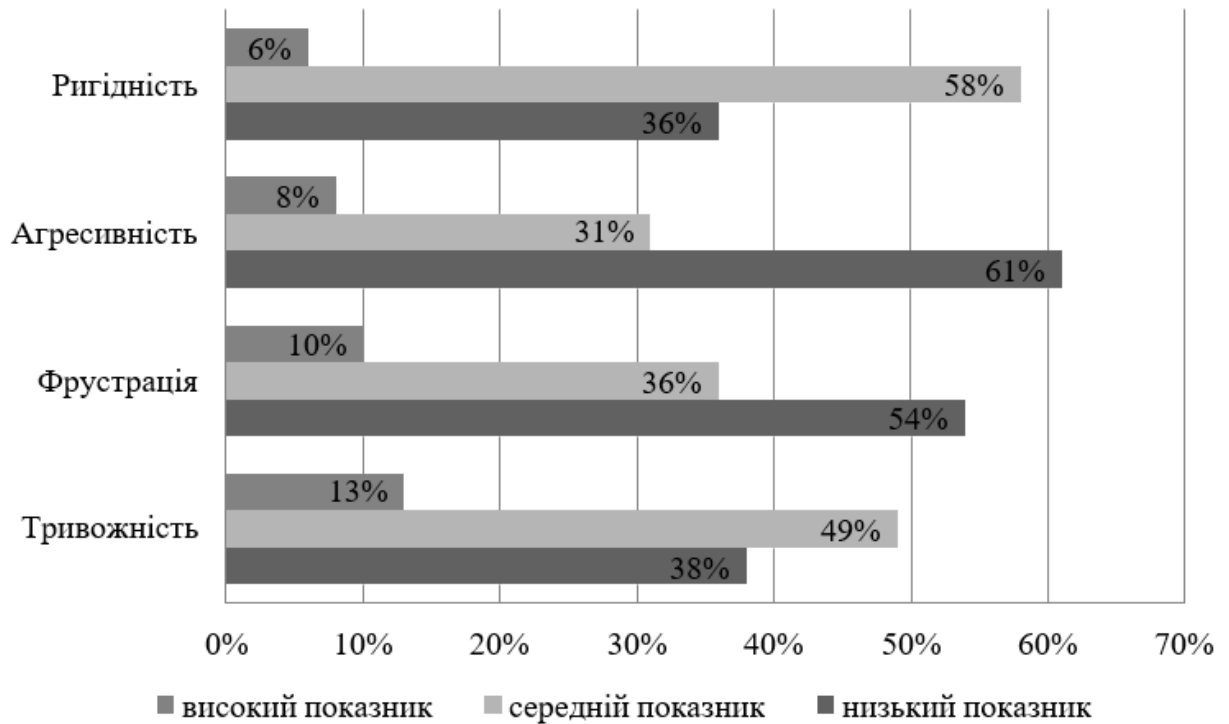


Рис.3.4. Результати після корекції за методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка

Розрахунки до та після корекції за критерієм розбіжності Стьюдента підтверджують ефективність використаних вправ темпу на рівні 3,5 при значенні  $p \leq 0,05$ , що підтверджує значимість проведеної роботи.

Згідно з шкалою «фрустрації», спостерігається зниження високого рівня на 32%, що вказує на стимулювання когнітивного потенціалу особистості, загартування волі та підвищення емоційної стійкості. Це також позитивно впливає на емоційно-вольову сферу молоді. Фрустрацію слід розглядати у трьох аспектах: психологічному (емоційному), фізіологічному та когнітивному. Розрахунки за критерієм Стьюдента підтверджують значущість отриманих результатів, де темп = 3,7 при  $p \leq 0,01$ .

Показники «агресивності» знизилися на 15%, середній рівень залишився майже незмінним для 31% респондентів, а низький рівень відзначають 61% респондентів, що вказує на формування адекватної рольової поведінки серед молоді. Виникнення агресії у молоді зазвичай пов'язане з неефективними навичками спілкування. Робота в групі допомогла налаштувати гармонійну

атмосферу, що сприятиме використанню адекватних методів спілкування надалі. Розрахунки показують значущість отриманих результатів, де  $t = 4,9$  при  $p \leq 0,01$ .

На початку дослідження респонденти мали високий рівень «ригідності» на рівні 30% за шкалою. Після корекції високі показники знизилися на 18%, що свідчить про зміщення фокусу уваги та здатність адаптуватись, що було враховано у корекційній програмі. Студенти виявили готовність керувати власними думками, ставленням та мотивацією. Обробка даних підтверджує значущі зміни до та після корекції, де  $t = 6,4$  при  $p \leq 0,01$ . Важливою перевагою виявилось відстоювання власних думок і позицій, а також нонконформістські прояви.

Отримані емпіричні дані до та після корекції зазнали істотних змін, а тому ефективність корекційної роботи вважається доведеною (Мал. 11).



Рис.3.5. Узагальнений аналіз даних до та після корекції

Отже, результати дослідження свідчать про успішність корекційної програми щодо зниження рівня "ригідності" серед респондентів. Початковий високий рівень "ригідності" на рівні 30% було знижено на 18% після застосування корекційної програми. Це свідчить про зміщення фокусу уваги та здатність респондентів до адаптації. Додатково, дослідження показало, що

студенти виявили готовність керувати своїми думками, ставленням та мотивацією. Обробка даних підтвердила значущі зміни до та після корекції, що підтверджує ефективність корекційної роботи. Особливо важливою перевагою виявилось відстоювання власних думок і позицій, а також нонконформістські прояви серед респондентів. На підставі отриманих емпіричних даних можна зробити висновок, що ефективність корекційної роботи доведеною і програма успішно вплинула на зміни в психологічних аспектах респондентів.

### **3.3. Розробка практичних рекомендацій з подолання тривожності в умовах воєнного стану**

Для поліпшення якості життя молоді в умовах воєнного стану можуть бути використані різноманітні методики, спрямовані на зниження рівня тривожності. Серед них:

1. Прогресивне розслаблення м'язів або «сканування тіла». Ця техніка передбачає по черзі напруження та розслаблення різних частин тіла, починаючи з максимальної напруги і переходячи до максимального розслаблення.

2. Квадратне дихання. Під час цієї техніки виконується умовний квадрат: вдих - пауза - видих - пауза, з установленою однаковою часовою рамкою для кожного процесу.

3. Спостереження за зміною відчуттів. Ця методика передбачає закриття очей та уважне прослуховування власного тіла для виявлення та спостереження за проявами тривоги в різних його частинах.

4. Зміна настрою та установок сприйняття світу. При усвідомленні тривоги важливо зосередитися на позитивних моментах та намагатися знаходити їх навіть у стані тривоги [28, с. 48].

### 5. Метод «Скарлет О'Хара»

У складних моральних ситуаціях головна героїня роману «Віднесені вітром» завжди прагнула зосередитись на завтрашньому дні. Це її спосіб відкласти хвилювання на майбутнє, що, відповідно, міг би стати причиною тривоги.

### 6. Активне слухання

Важливо мати змогу поділитися неприємними думками з довіреною особою. Слухачу слід уважно прислухатися, а «клієнтові» детально розповісти про свої міркування.

### 7. Вправа «Три кола»

Дуже складно зосередитися, коли ми переживаємо страх і відчуваємо свою власну безсилля щодо нерівності або рішень, які приймаються далеко від нас. Пропоную просту і корисну вправу для того, щоб привести до порядку наші думки і емоції.

Метою такої вправи, що ми не в силах впливати на весь світ, тому й не треба перейматись за усе на світі. Для цього знадобиться 2 аркуші паперу та маркери.

На одному з них намалюйте велике коло. В це коло впишіть усі питання, які вас зараз хвилюють. Підпишіть цей Аркуш, як №1, а саме коло назвіть «Коло Тривоги».

На другому аркуші (№2), намалюйте три кола: перше, таке саме, як на Аркуші №1 (тобто «Коло Тривоги»), друге – трохи менше - всередині Кола Тривоги (назвемо його «Коло Впливу»), а третє, ще менше – намалюйте всередині другого, з назвою «Коло Контролю» [48, с. 81].

Тепер перенесіть усі питання з вашого «Кола Тривоги» на Аркуші №1 на Аркуш №2, розміщуючи їх у різні кола наступним чином (Рис. 3.6.):

У Коло Тривоги:

ті питання, на які Ви не можете впливати і де у Вас немає контролю

У Коло Впливу:

ті питання, на які Ви можете впливати



У Коло Контролю:

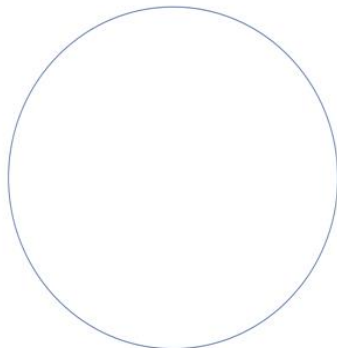
ті питання, які Ви можете контролювати.

Тепер спокійно подивіться на результати і зосередьтеся на питаннях, які потрапили у Коло Контролю і Коло Впливу.

Якщо ви у великому стресі і вам важко знайти, що має бути у Колі Контролю, подумайте, про наступне:

- На що я витрачаю свій час
- Про що я думаю
- Що я їм і що я п'ю, скільки уваги приділяю тілу
- З ким спілкуюсь і про що
- Як довго я фіксуюсь в негативі
- Що я можу зробити для того, щоб підтримати себе.

Аркуш №1: «Коло Тривоги»: впишіть у нього усе, що хвилює зараз



Аркуш №2: перенесіть усе, що хвилює, у Три кола



Рис. 3.6. Зразок оформлення вправи 3 кола

Рекомендації для зменшення тривоги серед молоді в умовах воєнного стану:

1. Свідомо сприймати та аналізувати інформацію з різних джерел (ЗМІ, Інтернет, соціальні мережі тощо) з урахуванням контексту.

2. Більше часу проводити на відкритому повітрі. Прогулянки на свіжому повітрі допомагають заспокоїти тривожний стан та можуть виступати як профілактичний захід.

3. Відводити час на заняття, які приносять задоволення. Це можуть бути хобі, розваги або інші цікаві діяльності, наприклад, читання, в'язання, малювання, ковзання, ролики.

4. Створювати режим дня. Регулярність у розпорядку дня допомагає уникнути хаосу, що може збільшувати тривогу [34, с. 55].

5. Читати літературу, пов'язану з проблемою тривоги, для кращого розуміння її причин та проявів. Це допоможе виявити зміни у психічному стані та вчитися коригувати їх за допомогою описаних технік або власних методів.

У книзі «Стіни в моїй голові» В. Станчишин розглядає три різні підходи до подолання тривожності:

1) Активна реакція, коли людина вирішує ситуацію, що викликає тривогу, впевнено, захищаючи свої права і можливість захисту.

2) Уникнення, коли особа розумно оцінює обстановку і віддаляється від джерела тривоги, щоб захистити себе.

3) Пасивна адаптація, коли людина підлаштовується під тривожну ситуацію, ігноруючи власні бажання і вважаючи, що немає інших варіантів.

Отже, у контексті воєнного стану, де молодь стикається зі стресом, тривогою та нестабільністю, важливо використовувати різноманітні методики для поліпшення якості їхнього життя. Наведені методики спрямовані на зниження рівня тривожності та допомогу молоді в ефективному управлінні своїми емоціями та станом психіки.

Використання таких прийомів, як прогресивне розслаблення м'язів, квадратне дихання, спостереження за зміною відчуттів та зміна установок сприйняття світу, сприяє покращенню самопочуття та зниженню тривоги. Крім того, важливо надати можливість молоді висловлювати свої емоції та думки, наприклад, через активне слухання. Додатково, рекомендації щодо зменшення тривоги включають свідоме сприйняття інформації, більше часу на

відкритому повітрі, зайняття улюбленими справами та створення режиму дня. Врахування різних підходів до подолання тривоги, які розглядаються у літературі, також може бути корисним для молоді.

### **Висновки до третього розділу**

Можемо зробити висновок, що дослідження підтвердило значний позитивний вплив корекційної роботи на рівень тривожності серед молоді в умовах воєнного стану. Застосування різних методик показало стійке зниження як особистісної, так і ситуативної тривожності, що свідчить про ефективність програми в покращенні емоційного стану та саморегуляції у молоді. Методика «Спілберга-Ханіна» показала зниження особистісної тривожності на 17% та ситуативної на 8%, що підтверджується статистичною значущістю результатів. За методикою «Шкала тривожності Бека (ВАІ)» також відзначено позитивну динаміку, зниження високого та середнього рівнів тривожності та збільшення низького рівня.

Додатково, аналіз за методикою «Шкала тривожності Тейлора» та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка продемонстрував значне зменшення рівня тривожності, що свідчить про покращення емоційного самопочуття та саморегуляції серед молоді. Крім того, аналіз рівня фрустрації та агресивності показав їхнє істотне зниження, що свідчить про підвищення емоційної стійкості та формування адекватної рольової поведінки у молоді. Отже, результати дослідження переконливо свідчать про успішність корекційної роботи в покращенні психологічного стану молоді в умовах воєнного конфлікту.

Рекомендації щодо використання різноманітних методик для зниження тривожності та підвищення саморегуляції можуть бути корисними для подальшого покращення якості життя молоді в аналогічних ситуаціях.

## ВИСНОВКИ

Підсумовуючи вищезазначені аспекти психологічних шляхів подолання тривожності у молоді в умовах війни, можна зробити кілька ключових висновків.

1. В першу чергу, важливо визнати, що тривожність є нормальною реакцією на стрес, особливо в умовах війни. Вона може мати різні прояви та ступені інтенсивності, і кожна людина реагує на стресові ситуації по-своєму. Однак, якщо тривожність стає надмірною або перешкоджає нормальному функціонуванню особистості, важливо шукати шляхи її подолання.

Психологічні шляхи подолання тривожності включають в себе широкий спектр методів та стратегій. Психотерапія, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, діалектично-поведінкову терапію, а також групові терапевтичні сесії, може допомогти особі зрозуміти корені своєї тривожності та розвинути ефективні стратегії для її подолання.

Розвиток стресостійкості також є ключовим аспектом у подоланні тривожності. Це може включати в себе навчання стратегіям саморегуляції, використання дихальних технік та медитації, а також регулярну фізичну активність. Розвиток цих навичок допомагає людині легше адаптуватися до стресових ситуацій та зменшує вплив тривожності на її життя.

2. Сприятливе соціальне середовище та підтримка також мають важливе значення у подоланні тривожності. Родина, друзі та спільнота можуть надати підтримку та розуміння, що допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують тривожність. Створення сприятливого соціального середовища, де люди можуть відчуватися захищеними та підтриманими, є важливою складовою успішного подолання тривожності.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особистості при розробці програм та стратегій для подолання тривожності. Що працює для однієї людини, може бути неефективним для іншої, тому важливо враховувати унікальні потреби та можливості кожної особистості.

3. Вплив війни на рівень тривожності у молоді є складною та багатогранною проблемою, яка потребує уваги як з боку науковців і практиків, так і з боку суспільства в цілому. Дослідження цього питання може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки та реабілітації молоді, яка стикається з психологічними та соціальними наслідками війни. Тільки шляхом спільних зусиль можна забезпечити молодому поколінню можливість побудувати мирне та безпечне майбутнє.

4. Дослідження рівня тривожності серед студентської молоді за методиками Спілберга-Ханіна (STAI) та Шкалою тривожності Бека (BAI) та ін. виявило важливі аспекти емоційного стану молодих людей на різних етапах їхнього навчання. Результати показують, що середній рівень ситуативної та особистісної тривожності складає відповідно 32% та 53%. Це свідчить про постійну тривогу студентів щодо невизначеності майбутнього, яка є характерною як на початку навчання, так і на його пізніх етапах. Високий рівень особистісної тривожності порівняно з низьким рівнем реактивної тривожності вказує на меншу інтенсивність реакцій на стресові ситуації та можливе приховування високої тривожності для покращення зовнішнього вигляду.

5. Обґрунтовано та апробовано психокорекційну програму подолання тривожності у студентів. Мета програми: створення тренінгової (психокорекційної) групи шляхом налагодження взаємодії між учасниками і тренером, розвиток вміння позитивно мислити, долати негативні емоції, долати страхи і тривогу. Програма розрахована на 15 зустрічей, усього 30 годин. Запропоновано ефективні психологічні рекомендації для молоді щодо самопомоги в момент появи перших ознак тривожності.

Отже, усі ці психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни є важливими та актуальними в контексті сучасних викликів, з якими стикається сучасне суспільство. Розуміння та застосування цих методів може допомогти молоді зробити краще рішення та забезпечити більш здоровий та щасливий життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк О. В. Тривожність як фактор розвитку емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2013. № 22. С. 57-62.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / За ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ-Львів-Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
3. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2018. 244 с.
4. Будник А. В., Мацкевич О. Ю. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: практ. посібник. Київ, 2019. 256 с.
5. Вальчук С. Л. Синдром професійного вигорання. *Педагогічна майстерня*. 2014. № 6. С. 30-32.
6. Васильєв Я. В. Цільова спрямованість особистості (футурреальний підхід). Saarbrücken: Palmarium Academic Publishing. 2015. 232 с.
7. Волошин О. М. Тривожність: психологічні особливості та методи корекції. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2015. Вип. 42. С. 104-109.
8. В Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja-> (дата звернення 10.12.2023).
9. Громовик Б. П., Гасюк Г. Д., Левицькі О. Р. Фармацевтичний маркетинг: теоретичні та прикладні засади. Вінниця, 2004. 204 с.
10. Джексон Донна Наказава. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це зупинити. Київ. «Форс». 2019, 336 с.
11. Зеленіна І. В., Іваненко О. І., Кононенко І. О. Терапія тривожних розладів: когнітивно-поведінковий підхід. Київ, 2019. 368 с.

12. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
13. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
14. Кондратець І. Самоменеджмент – ключ до успіху. Рефлексивна програма професійного антивигорання. *Дошкільне виховання*. 2016. № 11. С. 23-25.
15. Костишин Н., Яковець Т. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. *Grail of science*. 2022. No 14-15. С. 565–570. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022>. (дата звернення: 10.04.2024).
16. Крилова О. А. Тренінговий підхід у формуванні професійного становлення майбутнього фахівця [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.google.com.ua/url>.
17. Кучма А. О., Хоменко Є. С. Депресія – хвороба чи природний стан сучасного суспільства: Theses. 2019. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/54448> (дата звернення: 10.04.2023).
18. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.
19. Мороз Р.А. Клінічна супервізія та інтерв'їзій психологів під час воєнних дій в Україні. **International scientific conference «Research activities and achievements in pedagogy and psychology»: conference proceedings** (April 5–6, 2023. Częstochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. 188 pages. Сс. 23-26. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-312-5-5>.
20. Нестеренко В. В. Можливості використання арт-терапії з корекційною метою. Сучасні проблеми логопедії та реабілітації: матеріали VII Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції (15 лютого 2018 року, м. Суми). Суми: ФОП Цьома С. П., 2018. С. 171-175.

21. Опитувальник на рівень стресу, URL: <https://www.adviseme.com.ua/tests/test-stress/> (дата звернення: 10.12.2023)
22. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с. <https://lib.iitta.gov.ua/707672/1/panok2017.pdf>
23. Пітерсон Таня. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками. Київ: Наш Формат, 2022. 240 с.
24. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін.; за ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. 320 с.
25. Психологія особистості: Підручник для студ. вищ. навч. закл. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Київ: Вид-во ТОВ «КММ», 2017. 296 с.
26. Психологічні аспекти медичної праці: навч. посібник / Уклад. І. В. Федік. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 126 с.
27. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Gradus Research Company*. URL: [https://gradus.app/documents/307/Gradus\\_Research\\_Mental\\_Health\\_Report\\_full\\_version.pdf?fbclid=IwAR0Hifw4bMuopDf6kid6Truf9kmFxxcQc2jIRQ2ZxwiCHG18a3ybMZjUK9](https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_Mental_Health_Report_full_version.pdf?fbclid=IwAR0Hifw4bMuopDf6kid6Truf9kmFxxcQc2jIRQ2ZxwiCHG18a3ybMZjUK9) (дата звернення: 10.12.2023).
28. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2018. 280 с.
29. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. / заг. ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна. Київ: Агенство «Україна», 2015. 176 с.



- 30.Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2016. 536 с.
- 31.Три факти про депресію. *Інформаційне агентство УНІАН*. URL: <https://www.unian.ua/health/country/904866-3-fakti-pro-depresiyyu.htm/> (дата звернення 01.12.2023).
- 32.Філіпенко І. Тренінгове заняття. Як уникнути професійного вигорання / І. Філіпенко. *Педагогічна майстерня*. 2018. № 5. С. 17-20.
- 33.Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. Серія «Екологічна психологія». 2018. Т. 7. Вип. 38. С. 73–79.
- 34.Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю. М. Чала, А. М. Шахрайчук. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
- 35.Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
- 36.Шкала депресії PHQ, URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2712-shkala-depres-PHQ> (дата звернення: 10.12.2023)
- 37.Шкала депресії Бека, URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2701-shkala-depres-beka> (дата звернення: 10.12.2023)
- 38.Як подолати страх смерті, – поради психолога. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://hromadske.radio/podcasts/tochky-opory/yak-podolaty-strahsmerti-porady-psyhologa>
- 39.Abraham, H. Maslow. Motivation and Personality [Електронний ресурс] / Abraham H. Maslow. 2nd ed. N. Y.: Harper & Row, 1970. Режим доступу : <http://www.psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>.
- 40.Adller A. Studie uber. Niderwertigiceil von Organen / A. Adller. Munchen, 1927.
- 41.Allport G. W. The Person in Psychology / G.W. Allport. Boston, 1969.
- 42.Assagioli R. Psychosynthesis. A manual of principles and techniques. N.Y., 1982.

43. Bandura A. *Adolescent Agression* / A. Bandura, R.H. Walters. N.Y., 1959.
44. Berne E. *Games people play*. N.Y., Grove Press, 1964.
45. Cross S. E. *Models of the self: self-construals and gender* / S. E. Cross, L. Madson // *Psychological bulletin*. 1997. V. 122. № 1. P. 5–37.
46. Erikson E. H. *Childhood and society*. Norton & Company, Incorporated, W. W., 1993. 448 p.
47. Freud Z. *Normality and pathology in childhood: assessments of development*. Taylor & Francis Group, 2000.
48. Harris A. *I'm OK – You're OK. A practical guide to trans-actional analysis*. N.Y.: Evanston, 1969.
49. Herbert J. Freudenberger [en] *Staff-burn-out (англ.)* // *Journal of Social Issues [en]*. 1994. Vol. 30, no. 1. P. 159-165.
50. Horney K. *Neurotic personality of our time*. Taylor & Francis Group, 2018. 300 p.
51. Klein M. *Psycho-Analysis of children*. Penguin Random House, 2019.
52. Liebowitz Social Anxiety Scale. Liebowitz, M. R. (1987). *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) [Database record]*. APA PsycTests.  
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F07671-000>
53. Lewin K. A. *Dynamik Theory of Personality* / K. Lewin. N.Y., 1935.
54. May R. *The meaning of anxiety*. N.Y.: Ronald Press Co., 1950.
55. Maccoby E. E. *The psychology of sex differences* / E. E Maccoby, C. N. Jacklin. Stanford, 1978. 416 p.
56. Rogers C. *Client centred therapy (new ed)*. Little, Brown Book Group Limited, 2018. 576 p.
57. Rotter J. B. *Social learning and clinical psychology*. Prentice-Hall, Inc, 1954.  
URL: <https://doi.org/10.1037/10788-000>
58. Sullivan G. S. *Conceptions of modern psychiatri*. L.: Tavi-stosk, 1955.
59. Shamdasani S. *Jung and the Making of Modern Psychology: The Dream of a Science*. Cambridge University Press, 2003. 387 p.

60. Spielberger Charles D. Stress And Emotion. Florida. 1995. 730 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

«Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№з/п	Ситауація	Ні, це не так	Напевно, що так	Вірно	Дійсно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Розрахунок індексу ситуативної (реактивної) тривожності здійснюється відповідно до наступної формули:

$$W[PT = \sum 1 - \sum 2 + 35 W]$$

де:

$\sum 1$  - сума цифр, які були закреслені в пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$  - сума цифр, які були закреслені в пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо значення РТ не перевищує 30, це свідчить про те, що особа, яка проходила опитування, не відчуває особливої тривоги, а отже, у даному моменті вона демонструє низький рівень тривожності. Значення у проміжку від 31 до 45 вказує на помірний рівень тривожності. Якщо РТ перевищує 46, це означає високий рівень тривожності.

Дуже високий рівень тривожності (більше 46) часто пов'язаний з наявністю невротичного конфлікту, емоційними та невротичними розладами, а також психосоматичними захворюваннями.

Низький рівень тривожності (менше 12), навпаки, може вказувати на депресивний стан, відсутність реакції на подразники та низький рівень мотивації. Проте іноді дуже низькі значення тривожності у результатах тестування можуть бути наслідком активного приховування високого рівня тривоги з метою продемонструвати себе у «кращому світлі».

### Додаток Б

#### «Шкала тривожності Бека (BAI)» (The Beck Anxiety Inventory)

Твердження	0. Зовсім не турбує	1. Злегка турбує	2. Середньо турбує	3. Дуже турбує
1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2. Відчуття жару				
3. Тремтіння в ногах				
4. Неможливість розслабитись				
5. Страх, що станеться найгірше				
6. Головокружіння				
7. Прискорене серцебиття				
8. Нестійкість, нестабільність				
9. Відчуття жаху, це кінець				
10. Дратівливість				
11. Тремтіння в руках				
12. Відчуття задухи				
13. Нерівна хода				
14. Страх втрати контролю				
15. Труднощі з диханням				
16. Страх смерті				
17. Переляк				
18. Шлунково-кишкові розлади				
19. Непритомність				
20. Прилив крові до обличчя				
21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Розрахунок виконується шляхом простого підсумовування балів за всіма пунктами шкали.

- Результат від 0 до 21 балу включно вказує на низький рівень тривожності.

- Результат від 22 до 35 балів свідчить про середню вираженість тривожності.

- Результат вище 36 балів (при максимальному балі 63) свідчить про дуже високий рівень тривожності.

### **Додаток В**

#### Методика «Шкала тривожності Тейлора»

##### *Тестовий матеріал*

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок дуже турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко приходжу в замішання.
29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через щось-небудь.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
41. Іноді я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я – людина легко збудлива.



43. Іноді я відчуваю себе марним.  
 44. Іноді мені здається, що мої нерви дуже розгублені, і я ось-ось

вийду з себе.

45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.  
 46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.  
 47. Я майже весь час відчуваю голод.  
 48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.  
 49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.  
 50. Очікування завжди нервує мене.

Кожна відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповідь «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал.

Сумарна оцінка визначається таким чином:

- Від 40 до 50 балів інтерпретується як дуже високий рівень тривожності;
- Від 25 до 40 балів свідчить про високий рівень тривожності;
- Від 15 до 25 балів показує середній рівень тривожності, існуючий з тенденцією до високого;
- Від 5 до 15 балів означає середній рівень тривожності, із тенденцією до низького;
- Від 0 до 5 балів вказує на низький рівень тривожності.

## Додаток Г

### Бесіда-опитування на тему: «Прояви тривожності»

Найбільший Ваш страх у період навчання?

Чи важко Вам призвичаїтись до нових викладачів?

Чи вдається Вас боротись із стресом та протистояти йому? Опишіть коли це найчастіше трапляється.

Чи маєте ви певні переживання перед сесією?

Чи часто Ви лінуєтесь?

Чи часто Ви уникаєте непосильних задач?

Як ви відчуваєте себе у групі?

Як виявляється Ваше переживання в реальності?

Як часто Вас супроводжують відчуття стресу?

Яка Ваша опора та мотивація?

### Додаток Д

Методика «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенк

№	Психічні стани	Пі	Н	Н
		дх од ит ь	е д у ж е п і дх од ит ь	е п і д х о ди ть
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			

13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невиправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			

38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Підраховується кількість балів за кожно з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів:

Тривожність:

- 0-7 балів: вказує на низький рівень тривожності;

- 8-14 балів: характеризує середню тривожність, що в межах прийнятного рівня;

- 15-20 балів: свідчить про високий рівень тривожності.

Фрустрація:

- 0-7 балів: висока самооцінка, стійкість до невдач, відсутність страху перед труднощами;

- 8-14 балів: середня самооцінка, відчуття фрустрації можливе;

- 15-20 балів: низька самооцінка, уникання труднощів, страх перед невдачами.

Агресивність:

- 0-7 балів: вказує на спокійну, стриману поведінку;

- 8-14 балів: характеризує середній рівень агресивності;

- 15-20 балів: вказує на виражену агресивність, нестриманість, труднощі в міжособистісних відносинах.

Ригідність:

- 0-7 балів: відсутність ригідності;
- 8-14 балів: середній рівень ригідності;
- 15-20 балів: сильно виражена ригідність, що виражається у відчутному униканні змін місця роботи та в сімейних відносинах.