МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Подолання проявів тривожності у юнаків в умовах військового стану»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБ-21-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія» _____ **Богатова К.О.**
підпис

Науковий керівник _____ **Заушнікова М.Ю.**
підпис наукового керівника к. психол. наук, доцент

Гарант освітньо-професійної
програми _____ **Заушнікова М.Ю.**
підпис гаранта ОП к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «16» травня 2025 р. № 15

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І.О.**
підпис к. психол. наук, доцент

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 2 04.06.25 _____

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* _____ _____

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 90 11.06.2025 _____

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ С. І. Корсун

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ І. Е. Коваленко

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І. О. Пєтухова

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ М. Ю. Заушнікова

(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін

_____І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Богатової Крістіни Олександрівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Подолання проявів тривожності у юнаків в умовах військового стану**

Затверджена наказом ректора від 19. 11.2024 № 1734

Термін подачі закінченої роботи: 06.06.2025

Цільова установка: проаналізувати сутність основних теоретичних підходів щодо досліджуваної проблеми у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі; емпірично дослідити тривожність у юнаків в умовах військового стану. На основі результатів теоретичної та емпіричної частин дослідження розробити психологічний тренінг.

Мета роботи: теоретико-емпіричне вивчення особливостей проявів тривожності у юнаків в умовах військового стану та розробка психологічного тренінгу щодо зниження та подолання проявів тривожності у юнаків.

Об'єкт роботи: прояви тривожності у юнаків.

Предмет роботи: подолання проявів тривожності у юнаків в умовах військового стану.

База дослідження: Загальну вибірку в процесі дослідження склали 30 досліджуваних віком від 18 до 25 років.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк викона етапів робо	
		За планом	Фактич
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	02.09.2024	02.09.2(
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	28.01.2025	28.01.2(
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	до 25.04.2025	25.04.2(
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	10.05.2025	10.05.202
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	до 21.10.2025	21.10.2(
6.	Попередній захист роботи	14.05.2025	14.05.202
7.	Подача робіт на перевірку наявності академічного плагіату	25.05.2025	25.05.202
8.	Отримання відгуку керівника роботи	11.05.2025	11.05.202
9.	Отримання зовнішньої рецензії	05.06.2025	05.06.202
10.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	06.06.2025	06.06.202
11.	Захист роботи	11.06.2025	11.06.202

3. Дата видачі завдання «02» вересня 2024

4. Керівник кваліфікаційної роботи: _____ М.Ю. Заушніко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

5. Гарант освітньої програми _____ М.Ю. Заушнікова
(підпис)(ініціали, ПІБ)

6. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ К. О. Богатова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

АНОТАЦІЯ

«Подолання проявів тривожності у юнаків в умовах військового стану»

Мета дослідження: теоретико-емпіричне вивчення особливостей проявів тривожності у юнаків в умовах військового стану та розробка психологічного тренінгу щодо подолання проявів тривожності у юнаків.

Мета дослідження дозволяє визначити наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення проблеми тривожності у психологічній літературі та особливостей її проявів.
2. Емпірично дослідити прояви тривожності у юнаків.
3. Розробити психологічний тренінг «Способи подолання тривожності у юнацькому віці».

Предметом дослідження є подолання проявів тривожності у юнаків в умовах військового стану.

Об'єктом дослідження: тривожність.

Отримані результати можуть бути використані юнаками для розуміння свого стану та корекції його.

Кваліфікаційна робота містить 67 сторінок, 9 рисунків, список використаних джерел з 45 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: тривожність, тривога, юнацький вік, воєнний стан, військові дії.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2025. Рік захисту роботи: 2025.

ABSTRACT

«Overcoming anxiety in young men in martial law»

The purpose of the work is to theoretical and empirical study of the features of anxiety manifestations in young men in conditions of martial law and development of psychological training on overcoming anxiety manifestations in young men.The objectives of the work are:

1. To carry out a theoretical analysis of approaches to studying the problem of anxiety in the psychological literature and the features of its manifestations.

2. To empirically investigate the manifestations of anxiety in young men.

3. To develop psychological training "Methods of overcoming anxiety in adolescence".

The subject of the work is overcoming the manifestations of anxiety in young men in conditions of martial law.

The object of the study is anxiety.

The results obtained can be used by young men to understand their condition and correct it.

The qualification work contains 67 pages, 9 figures, a list of sources used with 45 titles, 4 appendices.

Keywords: anxiety, anxiety, young men, teenage age, martial law. Year of execution of the qualification work: 2025.

Year of work presentation: 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП.....8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....11

1.1. Поняття тривожності та основні підходи до його дослідження.....11

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у юнацькому віці.....21

1.3. Чинники підвищення тривожності у юнаків в умовах військового стану.....24

Висновки до 1 розділу.....27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ.....29

2.1. Методологія та організація дослідження… 29

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження… 31

2.3. Змістовні аспекти психологічного тренінгу «Способи подолання тривожності в юнацькому віці».....40

Висновки до 2 розділу.....48

ВИСНОВКИ.....50

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....52

ДОДАТКИ.....58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Досить часто люди стикаються з проблемами та подіями, які викликають відчуття невизначеності, що спричиняє виникнення тривожності. Ознаки тривожності можуть викликати дискомфорт та порушувати звичний режим життя і саме тому варто знати, як можна прокращити свій психо-емоційний стан.

В юнацькому віці відбуваються інтенсивні фізичні та психологічні зміни, які можуть призводити до підвищення рівня тривожності. Різноманітні чинники можуть здійснювати тиск на юнаків: очікування від сім'ї та однолітків, складнощі у навчанні, соціальні мережі тощо.

Важливо забезпечити добробут молоді та їх успішний розвиток, але часто на їхньому шляху можуть виникати труднощі, і тому важливо знати як можна з ними справлятися, як опанувати себе та повернутися до продуктивної праці.

24 лютого 2022 року розпочалося повномасштабне вторгнення росії на нашу країну – Україну. Багато українців зазнали сильного психічного потрясіння, хоча наразі ми адаптувалися до нових умов життя, але деякі чинники можуть підвищувати наший рівень тривожності. Відповідно до цього у юнаків розширилося коло проблем, які можуть викликати тривожність: мобілізація, масові ракетні атаки, перебування у сховищах, перегляд новин в яких розповідається про ситуацію в країні тощо.

У зв’язку з нинішньою ситуацією постає потреба в просвітницькій роботі психолога, яка буде спрямована на ознайомлення з поняттям «тривожність», її ознаками та практичними рекомендаціями щодо її подолання. Важливо знати, які існують вправи й техніки на зниження тривожності та виявити, яка діяльність може приносити розслаблення та задоволення.

Таким чином, більшість українців можуть зазнавати сильного впливу від нинішніх військових дій, які відбуваються на нашій території, тому можна зауважити, що питання дослідження тривожності та способів її подолання в юнаків є надзвичайно актуальним в наш час.

Об'єкт дослідження – тривожність.

Предмет дослідження – подолання проявів тривожності у юнаків в умовах військового стану.

Мета дослідження: теоретико-емпіричне вивчення особливостей проявів тривожності у юнаків в умовах військового стану та розробка психологічного тренінгу щодо подолання проявів тривожності у юнаків.

Мета дослідження дозволяє визначити наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення проблеми тривожності у психологічній літературі та особливостей її проявів.
2. Емпірично дослідити прояви тривожності у юнаків.
3. Розробити психологічний тренінг «Способи подолання тривожності у юнацькому віці».

Для розв'язання мети та поставлених завдань було використано наступні

методи дослідження:

1)*теоретичні методи:* аналіз, синтез та порівняння, узагальнення, систематизація науково-теоретичних даних;

2)*емпіричні методи: спостере*ження, анкетування, психодіагностичне тестування;

При проведенні дослідження використовувалися діагностичні методики: методика «Самооцінка психічних станів» (Автор Г.Айзенк), Шкала реактивної та особистісної тривожності (Автор Ч. Спілбергер).

Теоретична значущість полягає у розкритті поняття «Тривожність»,

узагальненні способів зниження та подолання тривожності у юнаків, що допоможе бути обізнаними у даній тематиці особам юнацького віку.

Практична значущість полягає у розробці тренінгової програми для подолання тривожності у юнаків для особистого опрацювання та самодопомоги.

Методологічна основа роботи. При вивченні поняття були використані знання з гуманістичної, когнітивної психології та психоаналізу.

Експериментальна база дослідження. Психологічне дослідження було проведено онлайн за допомогою платформи Google Forms у кількості – 30 осіб.

Апробація результатів дипломної роботи. Результати дослідження були представленні на Міжвузівському круглому столі «Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємося про сьогодення – плекаємо майбутнє».

Публікації. Богатова К. О. Особливості тривоги під час війни: психодіагностика та способи подолання. Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємося про сьогодення – плекаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м. Київ) [Електронне видання] \Ред. Колегія: Вольнова Л.М. Київ, 2024. С. 15-17. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/46665

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 – найменувань) та 4 додатків.

Основний обсяг дипломної роботи становить 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1. Поняття тривожності та основні підходи до її дослідження

Як вже зазначалося раніше важливе значення у нашому житті має тривожність. Питання дослідження тривожності в психологічній науці посідає значне місце. Багато вчених займалися вивченням тривожності: намагалися дати своє визначення цьому терміну та формували способи її подолання.

Почнемо з опису наукових досліджень зарубіжних науковців, що займалися вивченням тривожності.

К. Роджерс вважав, що причина тривожності пов'язана з розбіжністю між Я-реальним (уявлення людини про реальні факти, сприйняття реальності такою, якою вона є) та Я-ідеальним (уявлення людини про те, якою вона хотіла бути, як би все могло скластися).

З. Фрейд визначив тривожність двома способами: як реакція на пригнічення сексуального потягу та реакція на події, що можуть нести загрозу. Причинами виникнення тривожності можуть бути два фактори: внутрішні та зовнішні. Внутрішні пов’язані з конфліктом, який виникає в особистості з самою собою, внаслідок чого вона починає послаблювати й не проявляти ті відчуття, які визначає для себе небезпечними. Зовнішні фактори – це фактори, які пов’язані зі здійсненням на людину впливу від навколишнього середовища. Також науковець вважав, що тривожність відіграє важливу роль у формуванні нервових розладів [2].

Ч. Спілберг визначав тривожність як рису особистості, яка проявляється коли людина переживає особисту тривогу. Дослідник зробив великий вклад у

діагностичний аспект тривожності створивши тест для її вимірювання, який дозволяє виміряти особистісну та реактивну тривожність.

Е. Фромм пов’язував виникнення тривожності з відчуженістю особистості від оточення та сприйняття себе як окрему та самотню особистість внаслідок чого виникає відчуття відчуженості. У даній ситуації для того, щоб розв’язати проблему варто, щоб близькі люди почали проявляти любов та приязнь, щоб дати зрозуміти людині з тривожністю, що вона не одна.

Дж. Келлі переконаний, що тривожність пов’язана з неможливістю інтерпретувати події, тобто зрозуміло для себе їх пояснити, адже немає потрібних пізнавальних та адекватних конструктів. При описаній проблемі людина починає почувати себе безпорадною, втрачає контроль та почуття безпеки [17].

Г. Олпорт вважав, що тривожність є важливим компонентом особистості, який потрібний для реагування на певні події, що здійснюють сильний вплив на людину, і тому вона визначає їх, які загрозливі, тобто ті, які можуть зашкодити її життю. При тривожності відбувається збудження нервової системи, що може проявлятися у певних фізіологічних реакціях організму, а саме у серцево-судинній, дихальній та травній системах (пришвидшене серцебиття, підвищення артеріального тиску, тяжкість дихання, розлади харчування тощо).

Г. Салліван наголошує, що тривожність здійснює вплив на самоусвідомлення внаслідок чого погіршується здатність до сприйняття власних дій, емоцій та думок.

П. Салковскіс припускав, що тривожність може бути стратегією уникнення і при її застосуванні пізніше виникає тривога. Для того, щоб зменшити тривогу, яка виникла варто використати подразники, які можуть викликати страх.

В. Райх визначив тривожність як порушення взаємодії між енергією людини та навколишнім світом. Симптоми тривожності проявляються у м’язових напруженнях у тілі [36].

А. Адлер був переконаний, що формування неврозів пов’язане з тривожністю, яка спричиняється відсутністю змоги отримати бажане та наявністю негативного досвіду при взаємодії з соціальним оточенням. Науковець переконаний, що основна причина тривожності пов’язана з вихованням дитини: конфлікти між батьками та дітьми, ігнорування, агресивність, фізичне та психологічне насильство.

Згідно К. Хорні причина тривожності не пов’язана з фізіологічними потребами та соціальними заборонами, в свою чергу науковець пов’язує це з конфліктністю та проблемами при взаємодії з оточенням: намагання всім подобатися, контролювати все, що відбувається, потреба в отриманні певного соціального статусу, страх бути самотнім тощо [2].

Т. Ларсон та С. Адельсон вважають, що при тривожності виникають складнощі в адаптації, тобто здатність пристосовуватися до нових умов погіршується. Науковці Дж. Ретбоу та Л. Беррі вважають навпаки: адаптація під час тривожності не погіршується, адже починають включатися наші навички до обізнаності та забезпечення собі безпеки. Нервова система починає збуджуватися, в результаті чого людина стає більш активна та прагне виконувати певну діяльність для свого добробуту.

Е. Г. Ейдеміллер визначає термін тривожності як стан, що спричинений через ситуацію, яка викликає почуття невизначеності й за своїм характером є небезпечною внаслідок чого людина починає очікувати, що незабаром станеться щось погане.

Г. Айзенк розглядає тривожність як реакцію, що спричинена здійсненням на людину соціального впливу і також як реакцію, що виникає внаслідок психосоматичних хвороб [36].

Вчені Х. Хекхаузен та О. Маурер встановили, що тривожність здійснює вплив на мотивацію, а саме знижує її, внаслідок чого людина не прагне щось робити та не має цілей та бажань. Також тривожність крім впливу на ефективність людини здійснює негативний вплив на розумову діяльність

людини: вона уповільнюється, виникають проблеми з пам'яттю, мисленням, увагою тощо.

Методики для діагностики тривожності склали такі науковці як: Ж. Тейлор «Методика вимірювання рівня тривожності», А. Філіпс «Методика діагностики рівня шкільної тривожності», Т. Елерс «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» тощо [2].

Як вже говорилося, тривожність у науці також досліджували й вітчизняні науковці, тому тепер перейдемо до опису їх досліджень.

Український психолог В. І. Юрченко поділяв тривожність на два види: реактивну та особистісну. Він вважав, що тривожність у людини пов’язана з «Я-концепцією», і коли з нею виникає конфлікт, то це спричиняє зростання тривожності. При зростанні особистісної тривожності внутрішній контроль послаблюється, а невротизм зростає, при зменшенні тривожності описані показники змінюються навпаки.

Науковці І. А. Ясточкіна, Е. М. Калюжина, О. О. Халік вважали, що тривожність – це риса особистості, яка проявляється під час очікування певних подій, що визначаються як небезпечні та стресові. І. А. Ясточкіна вважає, що якщо тривожність у житті людини проявляється на постійній основі, то це може спричинити порушення з психікою. Виникнення тривожності вчена пов’язує з генетичними та соціальними чинниками. Е. М. Калюжина займалася вивченням психологічних механізмів, які виникають під час переживанню особистістю тривожності. О. О. Халік вважає, що тривожність як риса особистості є стійкою. Підвищена тривожність здійснює вплив на всі сфери людини: емоційні, поведінкові, когнітивні та фізіологічні [36].

С. О. Ставицька переконана, що особистісна тривожність пов’язана з явищами, емоціями та переживанням особистості, що здійснюють на неї сильний вплив та мають негативний характер. Формування особистісної тривожності, як риси особистості вона пов’язує з досвідом набутим протягом життя та індивідуальними рисами особистості. Також тривожність здійснює

вплив на поведінку людини, що проявляється у порушенні здатності працювати, відсутності продуктивності.

Ю. Приходько та В. Юрченко вважають, що тривожність є частиною темпераменту, який має людина, але також може бути пов'язана з ситуативним характером, тобто пов'язана з певними ситуаціями. Також важливу роль відіграє чи має людина схильність до тривожності та частих її переживань.

Українські дослідники Є. Колюжіна, М. Шевергіна та В. Москаленкова вивчали вплив тривожності на самооцінку і змогли виявити, що чим вища тривожність в особистості, тим нижчою стає її самооцінка. Також важливе значення для самооцінки мають компенсаторні механізми, головна функція яких – забезпечити врівноваження психіки. Компенсаторні механізми при тривожності можуть вплинути на підвищення самооцінки особистості [17].

Дослідженням тривожності в період юнацького віку займалися такі вчені як: Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді, А. Я. Гринечко, М. І. Дубиніна, Є. О. Неведомська та М. І. Томчук [7].

Трактування тривожності філософами.

Філософи визначають виникнення тривожності зі страхом втрати особистості своєї самості (поєднання свідомого та несвідомого в одне ціле). Коли у людини підвищується тривожність, то в неї з'являються проблеми зі сприйняттям власного «Я», що впливає на сприйняття ситуації внаслідок чого з цим виникають складнощі й людина не може адекватно для себе роз'яснити подію.

Також у філософії вважається, що тривожність здійснює негативний вплив на індивідуальність, адже загрожує її втраті. Тривожність може виникати внаслідок появи у людини екзистенціальних страхів, які охоплюють сукупність страхів, що пов'язані з існуванням людини, наприклад, страх смерті [2].

У психології виділяють два терміни, які часто плутають між собою, хоча вони значно відрізняються один від одного – тривога та тривожність.

Тривога – це емоція, яка за своїм характером визначається як негативна і виникає внаслідок передчуття подій, які можуть загрожувати життю людини й здійснити на неї негативний вплив. Коли ми зустрічаємося з подіями, які мають сильний та негативний на нас вплив, виникає тривога як реакція на стресову ситуацію, що є цілком нормальним. Тобто, тривога є нормальною реакцією нашого організму на ненормальні події [4].

Згідно із З. Фрейдом є три види тривоги:

- реалістична, пов’язана з реальними подіями зовнішнього світу;
- невротична, коли причина тривоги є уявною, тобто видуманою;
- моральна, пов'язана зі совістю і хвилюванням щодо своєї поведінки, як її сприймає оточення.

З. Фрейд був переконаний в тому, що тривога виконує сигнальну функцію, адже вона сигналізує нашому організмі, що невдовзі станеться якась небезпека на яку потрібно буде швидко зреагувати. Під час цього залучаються наші механізми психологічного захисту, а саме заперечення, витіснення, проекція, сублімація, заміщення, регресія та раціоналізація [10].

Зважаючи на всі фактори та прояви ми можемо виділити основні різновиди тривоги:

1. Первинна тривога – це основний симптом, який характерний невротичним розладам. Даний вид тривоги поділяють на форми проявів

1) фобічна – виникає внаслідок дії певного подразника, що має велику інтенсивність впливу. Характерне при фобіях;

2) панічна (пароксизмальна) – виникає раптово та за своєю дією є короткочасною, що характерно для панічного розладу (епізодичній пароксизмальній тривозі);

3) генералізована – це надокучлива форма тривоги, яка має змінну інтенсивність, внаслідок неї виникають різного роду страхи, які надмірно проявляються, що характерно для генералізованого тривожного розладу;

4) тривога, що формується внаслідок соматичних скарг, які не мають підтвердження на медичному рівні, що характерно при соматоморфних розладах;

5) тривога, що виникає як реакція на стресову подію, що здійснила сильний вплив на людину. Може виникати після стресу, розладах адаптації та ПТСР

2. Вторинна тривога – виникає як наслідок інших хвороб, що не входять до первинної тривоги, наприклад, депресія, шизофренія, залежність від вживання психоактивних речовин тощо [41].

Для тривоги характерна наявність трьох компонентів: фізіологічного, емоційного, та поведінкового. Фізіологічний компонент проявляється у вигляді фізіологічних реакцій організму, наприклад, прискорене серцебиття, утруднене та важке дихання, розширення зіниць, уповільнення слиновиділення, слабкість у тілі тощо. Для емоційного компонента характерні прояви таких емоційних реакцій, як паніка, страх, збентеження, коли людина не знає, що станеться і починає розглядати можливі варіанти протікання подій. При поведінковому компоненті людина обирає якийсь певний спосіб реагування на тривожну подію: втечу або боротьбу. Для втечі характерним є те, що людина намагається втекти від того, що здійснює на її негативний вплив, а при боротьбі – активно взаємодіє з проблемою та намагається з нею справитися [39].

Якщо говорити про тривожність, то це – індивідуальна особливість, яка проявляється у постійному хвилюванні та передбачені, що незабаром станеться щось погане. Тривожність протягом життя може змінюватися: збільшуватися або зменшуватися відповідно до певних подій у житті людини [4].

Тривожність поділяють два основних види**:**

1. Особистісна тривожність – має стійку динаміку формування тривожності й може бути одного рівня протягом усього життя людини [30].
2. Ситуативна тривожність – є реакцією особистості на різні чинники, які здійснюють на неї вплив і відповідно того, як вона сприймає події у своєму житті та як реагує, її рівень тривожності може коливатися [16].

Також тривожність поділяють на:

- адекватну: вона допомагає людині адаптуватися та бути готовим до впливу на неї негативних чинників;
- неадекватну: коли людина сумнівається у собі, має обмеження тощо [31].

Виділяють поняття базальної тривожності, яка є характерною дітям і виникає внаслідок тяжких та конфліктних стосунків з батьками або іншими людьми, що відіграє важливе значення для дитини при подальшому житті. Якщо базальна тривожність виникає у дитини у період раннього віку, то це може спричинити її подальше виникнення протягом її життя, в результаті чого буде постійно намагатися досягти почуття комфорту та безпеки [29].

Коли ми говоримо про тривожність, то звертаємо увагу виключно на її негативні функції, але також не потрібно забувати, що вона також виконує і позитивні функції.

До позитивних функцій тривожності ми відносимо:

1. Активуючу, коли залучаються захисні механізми психіки, що допомагають справитися з травмуючою ситуацією.
2. Прогнозуючу, адже людина в умовах невизначеності намагається продумати можливий подальший шлях розвитку подій та відповідно до цього готує себе до певних дій [31].

Виділяють 6 рівнів проявів тривожності:

Перший рівень – тривожність має найменший рівень прояву. При цьому наш організм готується до можливої боротьби та починає мобілізовувати сили для подальшого реагування, але в першу чергу на цьому рівні важливо не допустити підвищення тривожності.

Другий рівень – чинники, які здійснюють вплив на людину, починають ставати для неї значущими й перестають набувати нейтральний характер, змінюються на ті, які мають негативно-емоційне значення.

Третій рівень – перед людиною постає подія, яка викликає у неї почуття невизначеності, загрози та нерозуміння як потрібно діяти й боротися з небезпекою. Цей рівень можна визначити як власне тривогу.

Четвертий рівень – тривожність людини починає збільшуватися внаслідок того, що очікувана небезпечна подія починає чітко та конкретно окреслюватися, але це ще не говорить про те, що вона є реальною. У цьому випадку цей рівень тривожності пов'язують зі страхом, який впливає на реагування людини.

П’ятий рівень – сильна тривожність внаслідок того, що тривожна подія починає набувати більшого значення для людини.

Шостий рівень – найвища тривожність при якій людина перебуває в тяжкому стані, здійснюється вплив на її фізіологічні, емоційні та поведінкові

компоненти. При такому рівні тривожності людина потребує підтримки від оточення та допомоги від спеціалістів, які можуть допомогти виявити причину такого рівня тривожності та сформують способи зниження тривожності [32].

Коли людина відчуває тривожність в її організмі відбуваються фізіологічні зміни, адже виділяються гормони: адреналін і кортизол. Адреналін виділяється у наднирниках, коли людина перебуває у стресі та зустрічається з об'єктами та явищами, що здійснюють на її негативний вплив. Адреналін допомагає людині підготуватися до реагування на стрес-чинники, внаслідок чого вона обирає одну з реакцій: бий або біжи. Гормон кортизол також виділяється у наднирниках і його функція полягає у тому, щоб допомогти організму мобілізувати всі ресурси, які необхідні для зниження тривожності. Відповідно до цього, коли в організмі підвищується рівень гормонів починають відбуватися наступні фізіологічні зміни:

- підвищення артеріального тиску та збільшення частоти серцевих скорочень, що спричиняє пришвидшене серцебиття. Виміряти артеріальний тиск можна за допомогою спеціального приладу – тонометру. Для вимірювання частоти серцевих скорочень необхідно порахувати кількість ударів, які здійснює серце за 1 одну хвилину;
- підвищена пітливість;
- підвищена температура тіла або навпаки різке її зниження. Також може бути відчуття холоду в руках та ногах;
- порушення дихання, нестача повітря, тяжке та пришвидшене дихання;
- порушення у роботі шлунково-кишкового тракту внаслідок чого людина часто ходить до туалету або навпаки не може задовольнити свої потреби;

- порушення харчової поведінки, що проявляється у переїданні або навпаки у відмові від їжі;
- напруження м’язів, тремор рук;
- нудота, запаморочення голови;
- порушення сну: неможливість заснути, не довгий сон; Також відбуваються емоційно-поведінкові зміни, а саме:
- відчуття «клубка» в горлі, який завдає дискомфорту та заважає говорити;
- неспокій, імпульсивність, непосидючість, страх, відчуття нереальності всього, що оточує та навіть самого себе;
- порушення когнітивних функцій: тяжкість мислення, проблеми з концентрацією уваги, погана запам’ятовуваність, швидке забування інформації, проблеми з мовленням, тяжкість у висловленні своєї думки [16].

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у юнацькому віці

У період юнацького віку продовжуються фізіологічні та анатомічні зміни розвиваються й удосконалюються психічні процеси: сприймання, мислення, пам’ять, увага та мовлення. Також формується високий рівень розвитку самосвідомості, що дозволяє краще зрозуміти себе та пізнавати навколишній світ. Новоутворенням цього періоду є особистісне та професійне самовизначення, при цьому людина починає будувати плани на майбутнє та шукає місце, де вона зможе проявити себе. Якщо юнак має складнощі з пошуком себе, то це може відобразитися у кризі юнацького віку.

Вікова криза – це особистісне зростання, яке відбувається за допомогою ламання старих установок і заміни їх на нові, при цьому відбуваються психологічні та соціальні зміни, що дозволяють перейти до наступного вікового періоду.

Криза юнацького віку – це вікова криза, яка відбувається в період юнацького віку і пов'язана з самовизначенням особистості [25].

Причинами кризи юнацького віку є наступне:

- тяжкість у пошуку майбутньої професії: неможливість визначити, що подобається, відсутність можливості навчатися, навчання за тим спрямуванням, яке обрали батьки, хоча воно не до душі;
- залежність від батьків: фінансового забезпечення та наявність сильного емоційного зв'язку, що не дозволяє відокремитися від них та почати жити самостійне життя як доросла та самостійна людина;
- проблеми у романтичних стосунках: відсутність хлопця або дівчини, конфліктність у стосунках, проблеми інтимно-сексуального характеру [38];
- складнощі під час навчання в університеті: неможливість адаптуватися до нових умов, конфлікти з викладачами та одногрупниками, тяжкість навчальної програми тощо;
- хвилювання за майбутнє, що не вийде досягти бажаних цілей та забезпечити собі комфортне життя [25].

Всі ці проблеми здійснюють сильний вплив на поведінку та психо-емоційний стан юнака, що в результаті може спричинити не лише тривожність, але й відчуженість, зниження самооцінки, депресію, смуток, апатію, відсутність цілей, бажань та навіть прагнення до життя. Також можуть проявлятися страхи різного характеру: страх самостійного життя без батьків, страх не знайти партнера для будування стосунків, страх пов'язаний з тим, що обрана професія

може в майбутньому не приносити задоволення і взагалі перестати зацікавлювати тощо [3].

При визначенні професії також важливе значення мають екзамени, які потрібно скласти для вступу до університету, далі триває період подачі заяв для вступу, що є дуже хвилюючим для майбутніх студентів, адже тоді вони дізнаються чи зможуть вступити до бажаного ВНЗ на обрану спеціальність [18, 33]. Наступні роки триває університетське життя, яке наповнене великою кількістю емоцій як позитивних, так і негативних. Після закінчення університету починається пошук роботи за спеціальністю або ні, якщо особа ще не почала працювати під час навчання. Описаний період може бути наповненим чималою кількістю тривожних думок з якими варто працювати [37].

Тривожність у студентів під час навчання може проявлятися у наступних емоційно-поведінкових реакціях:

- не відвідування занять, особливо семінарських та практичних;
- пасивність на заняттях: студент не відповідає на парах або відповідає дуже скуто та тихо, не має бажання працювати, уникає співпраці з одногрупниками;
- має надмірне хвилювання;
- під час розмови з викладачем та одногрупниками має тремтячий та тихий голос;
- часто хворіє внаслідок того, що постійно перебуває в стані напруження, що здійснює негативний вплив на організм [34, 35].

Крім того, що в період юнацького віку є досить багато чинників, які можуть спричиняти тривожність у житті, наразі тяжкий емоційний стан в українських юнаків пов’язаний з військовими діями на нашій території внаслідок вторгнення росії [24].

24 лютого 2022 року росія здійснила повномасштабне вторгнення в нашу країну – Україну, після чого життя кожного українця кардинально змінилося.

Протягом цих років поки у нас триває військовий стан, багато українців змогли адаптуватися до нових умов життя, але це не означає, що тривожності у нашому житті стало менше. Хтось зміг змиритися з тривожністю, яка виникає під час масових атак і сприймає цей стан як звичайний, а деякі люди навчилися боротися зі своєю тривожністю за допомогою власних методів або з допомогою психолога [19, 27].

Люди, які схильні до тривожності можуть дуже травматично сприймати військові дії, і тому можуть потребувати допомоги від близьких або спеціалістів [1].

1.3 Чинники підвищення тривожності у юнаків в умовах військового стану

Різноманітні чинники можуть здійснити вплив на людину внаслідок чого у неї почне підвищувати тривожність, можна виділити наступні основні причини:

- конфлікти з батьками, друзями, колегами тощо;
- труднощі в навчанні: дитина постійно хвилюється, що в неї щось не виходить, не може зрозуміти якийсь певний предмет, зазнає впливу булінгу від вчителів або учнів (однокласників);
- формування змін під час внутрішньоутробного розвитку дитини;
- наявність конфліктів, які мають внутрішній характер, тобто коли людина не може зрозуміти саму себе;
- наявність перинатальних розладів, коли здійснюються патологічні зміни на плід та новонародженого, які негативно впливають на подальший розвиток дитини;
- психофізіологічні розлади;

- різні рівні самооцінки та домагань, при цьому людина не може досягати цілей, які ставить перед собою через високу або низьку самооцінку і не відповідність до адекватного або завищеного рівня вимог, що має;
- складнощі в адаптації до нових умов життя, певних змін [22].

Причини, які спричиняють виникнення тривожності поділяють на дві групи:

1. Суб'єктивні, які виникають внаслідок некоректного сприйняття певної події, коли їй приписується небезпека та негативний характер.
2. Об'єктивні причини можуть бути пов'язані з порушенням психіки, хвилюванням щодо стану свого здоров'я, вживання медичних засобів, які можуть здійснювати вплив на людину (її сприйняття та поведінку) та наявність екстремальних умов життя [22].

Юнаки мають достатньо життєвих проблем, а з початком повномасштабного вторгнення причин для хвилювання стало ще більше, що здійснило сильний вплив на їх особистість та сприйняття життя [8, 40].

До основних причин підвищеної тривожності у юнаків в умовах військового стану можна віднести:

- масові атаки: постійний запуск на нашу країну БпЛА та ракет, внаслідок чого часто по всій країні оголошується повітряна тривога, часті вибухи тощо;
- хвилювання за власну безпеку і рідних, втрата близьких через військові дії: втрата важливих для нас людей переживається особливо складно і здійснює вплив на наші емоції, поведінку та сприйняття життя [43];
- прийняття участі у військових діях: молоді хлопці, які вирішують піти захищати нашу країну від побаченого на війні дуже змінюються, їхнє життя ділиться на до та після [45];

- підвищення цін на продукти та комунальні послуги, зниження заробітної плати: в юнацькому віці часто виникають хвилювання щодо пошуку
- постійної роботи, яка буде приносити комфортний дохід та дасть можливість забезпечити себе всіма комфортними благами для щасливого життя, а в наших умовах з підняттям цін та зменшенням заробітних плат ця проблема стає особливо тяжкою [42];
- відключення електроенергії внаслідок чого можуть проблеми з опаленням будинку, приготуванням їжі, що є нашими базовими фізіологічними потребами й коли ми не можемо їх задовольнити це спричиняє стрес для нашого організму. Також в наш час молоді люди прагнуть працювати онлайн, а з відключенням світла це стає робити особливо складно [13, 14].

При постійній тривожності може виникнути генералізований тривожний розлад при якому тривожність з'являється навіть без причини [44]. До ознак генералізованого тривожного розладу відносять:

- хвилювання без причини, під час виконання буденних справ;
- неможливість контролювати свій стан;
- проблеми зі зняттям напруги, людині тяжко розслабитися;
- розлади сну: складнощі із засинанням, недовгий сон;
- постійне почуття виснаження;
- проблеми зі шлунково-кишковим трактом, болі в м'язах, тремор, головні болі, задишка, запаморочення [28].

Підвищену тривожність на постійній основі в ніякому випадку не можна ігнорувати. Якщо ви розумієте, що самі ви не зможете розібратися зі своїм психологічним станом, то варто звернутися до психотерапевта, який допоможе з'ясувати причину та складе план роботи для зниження тривожності. Взагалі бажано, щоб кожна людина знала свої способи зниження тривожності й в потрібний момент могла їх використати, щоб покращити свій психологічний стан [5, 6].

Висновки до 1 розділу

У першому розділі теоретично досліджено проблему тривожності. Дослідження тривожності цікавило багатьох науковців як зарубіжних, так і вітчизняних. Вони сформулювали визначення тривожності, причини її появи, симптоми, визначили вплив на адаптацію та мотивацію тощо. Також описано як трактували тривожність філософи та з чим її пов'язували.

У психології виділяють два терміни, які часто плутають між собою, хоча вони значно відрізняються один від одного – тривога та тривожність і саме тому у роботі було розкрито сутність обох понять.

Було описано види тривожності: особистісну та ситуативну, адекватну та неадекватну.

Також тривожність хоч і належить до негативних проявів, але вона відіграє позитивні функції для нашого організму: допомагає активувати захисні механізми психіки для боротьби та продумати дії, щоб запобігти небезпеці.

Різні чинники можуть викликати підвищення тривожності, до основних ми відносимо: конфлікти з оточенням, проблеми у навчанні, особливості внутрішньоутробного розвитку, наявність психофізіологічних розладів, складнощі в адаптації тощо.

Для юнацького віку характерна вікова криза, виникнення якої пов’язують з наступними проблемами: тяжкість у пошуку майбутньої професії, залежність від батьків, проблеми у романтичних стосунках, складнощі під час навчання в університеті, хвилювання за майбутнє. Всі перераховані чинники здійснюють вплив на емоційний стан юнака внаслідок чого він може почувати себе засмученим, розгубленим, наляканим, стривоженим.

Тривожність як індивідуальна риса особистості й досі має свою актуальність у вивченні. У зв’язку з військовими діями на території України

багато українців відчули на собі як це тривожитися через свою безпеку.

У сучасних умовах юнаки стикаються з новими перешкодами, які погіршують їх емоційний стан: масові атаки, хвилювання за власну безпеку і рідних, втрата близьких, прийняття участі у військових діях, підвищення цін на продукти та комунальні послуги, відключення електроенергії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологія та організація дослідження

Для того, щоб дослідити тривожність у юнаків в умовах воєнного стану з 23.12.2024 по 05.01.2025 було проведене дослідження у вибірку якого ввійшли 30 учасників старшого юнацького віку (18 – 25 років). Дослідження проводилося онлайн за допомогою сайту Google Forms.

Дослідження було структуроване у чотири етапи:

Перший етап – організація. Відбувався пошук наукової літератури з обраної теми, її аналіз та систематизація, що є науковою базою для дослідження. Також було розроблено план проведення дослідження.

Другий етап – дослідження. На цьому етапі відбувався пошук методик, ознайомлення з ними та вибір тих, які було б доцільніше використати. Після вибору методик відбулася підготовка гугл форм для проведення дослідження.

Третій етап – аналіз. Заповнені онлайн анкети було оброблено та кількісно проаналізовано.

Четвертий етап – інтерпретація. Згідно з отриманими кількісними даними було здійснено якісний аналіз на основі якого було узагальнено показники та сформовано висновки.

Для діагностики тривожності у юнаків було обрано дві методики – Методика «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк) (див. Додаток А) та Шкала реактивної та особистісної тривожності (Автор Ч. Спілбергер) (див Додаток Б).

1.Методика «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк)

Мета тесту полягаємо у тому, щоб продіагностувати рівні неадаптивних станів: тривога, фрустрація, агресія; дослідити властивості особистості:

тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність. Згідно з цим методика складається з чотирьох шкал, які містять по 10 тверджень, тобто загалом 40 тверджень. Прочитавши кожне твердження потрібно вибрати одну з трьох відповідей відповідно до того чи характерний описаний стан особистості.

Варіанти відповідей:

- характерно мені й часто буває; рідко характерно мені;
- не характерно мені.

Аналіз та обробка результатів. Підрахування результатів здійснюється окремо по кожній з чотирьох шкал. Варіанти відповідей оцінюються згідно з тим, що:

- 2 бали – характерно мені й часто буває;
- 1 бал – рідко характерно мені;
- 0 балів – не характерно мені.

Отримана сума балів по кожній шкалі інтерпретується відповідно до ключа, що дозволяє відобразити результати відповідно до трьох рівнів: високий, середній, низький.

Інструкція. Прочитайте твердження до кожної шкали та подумайте чи характерне воно вам. Доберіть до кожного твердження один з трьох варіантів, що відповідає вам [23].

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності (Автор Ч. Спілбергер)

Мета даного тесту полягає в тому, щоб виміряти рівні реактивної (тривожність, яка виникає відповідно до стресових ситуацій, що здійснюють вплив на особистість) та особистісної тривожності (індивідуальна риса особистості до якої є схильність). Відповідно до цього тест складається з двох шкал: реактивна та особистісна тривожність, кожна з яких має по 20 тверджень, тобто загалом тверджень 40. Досліджуваному потрібно прочитати описані

твердження та відповідно до того чи характерно це йому обрати одну з чотирьох відповідей:

- ні;
- мабуть, ні; так;
- мабуть, так.

Аналіз та обробка результатів. Отримана сума балів по кожній шкалі інтерпретується відповідно до ключа, що дозволяє відобразити результати відповідно до трьох рівнів: високий, середній, низький.

Інструкція. Прочитайте твердження до кожної шкали та подумайте чи характерне воно вам. Доберіть до кожного твердження один з чотирьох варіантів, що відповідає вам [23].

Також була розроблена авторська анкета, яка складалася з 7 запитань, серед яких було 6 закритого типу, але з можливістю надання свого варіанту відповіді та 1 запитання відкритого типу.

Метою анкетування було дізнатися як молодь описує свій стан в умовах військового стану та що їм допомагає боротися з тривожністю.

Дослідження проводилося онлайн за допомогою сайту Google Forms.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження рівня тривожності в юнацькому віці було проведено використовуючи наступні методики: методика «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк) та Шкала реактивної та особистісної тривожності (Автор Ч. Спілбергер). У дослідженні брали участь 30 осіб, які заповнили онлайн Google Forms.

Спершу було проведено методику «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк). При обробці результатів методики ми отримуємо рівні тривожності

особистостей: високий рівень тривожності виявлено у 76,60% юнаків (23 особи), середній рівень – 16,70% (5 осіб), низький рівень – 6,70% (2 особи) (див. рис. 2.1).

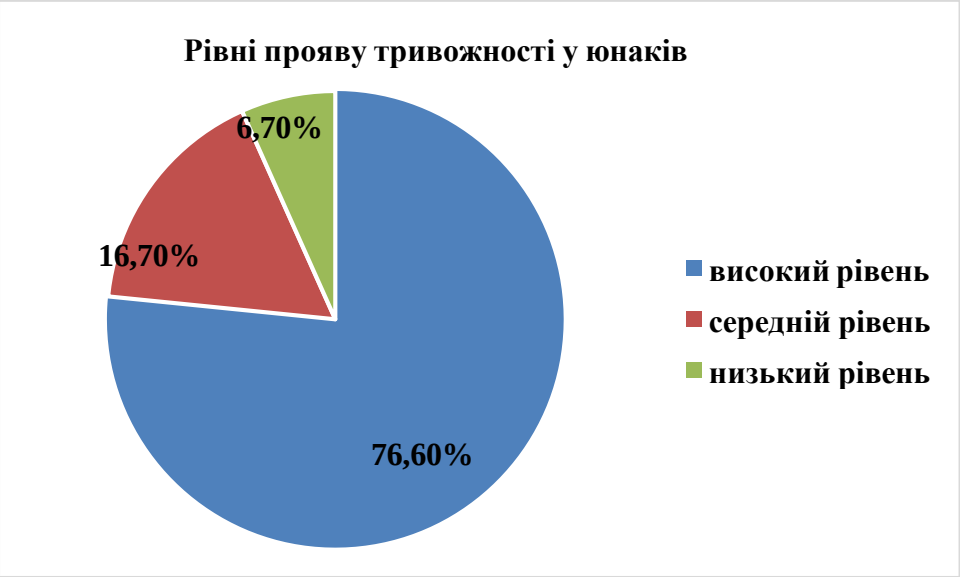


Рис 2.1. Рівні прояву тривожності у юнаків за методикою «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк) (n=30)

Високий рівень тривожності проявляється підвищеним емоційним напруженням, занепокоєнням й труднощами у зосередженні та прийнятті рішення. Для осіб із середнім рівнем тривожності характерне збереження емоційної чутливості, але без надмірних проявів та виявлення впевненості у своїх діях залежно від обставин. При низькому рівні емоційний стан особи є стабільним, виявляється впевненість у собі та спокійне ставлення до труднощів.

Отже, серед учасників переважає високий рівень тривожності, присутні учасники з середнім та низьким рівнями.

Далі для досліджуваних було проведено *наступну методику – Шкала реактивної та особистісної тривожності (Автор Ч. Спілбергер).*

При обробці результатів за даною методикою ми отримуємо рівні реактивної та особистісної тривожності особистостей (див. рис. 2.2 та 2.3).

Аналізуючи показники реактивної тривожності було виявлено: високий

рівень в 73,30% (22 особи), середній рівень – 26,70 (8 осіб), низький рівень – 0,00% (0 осіб).

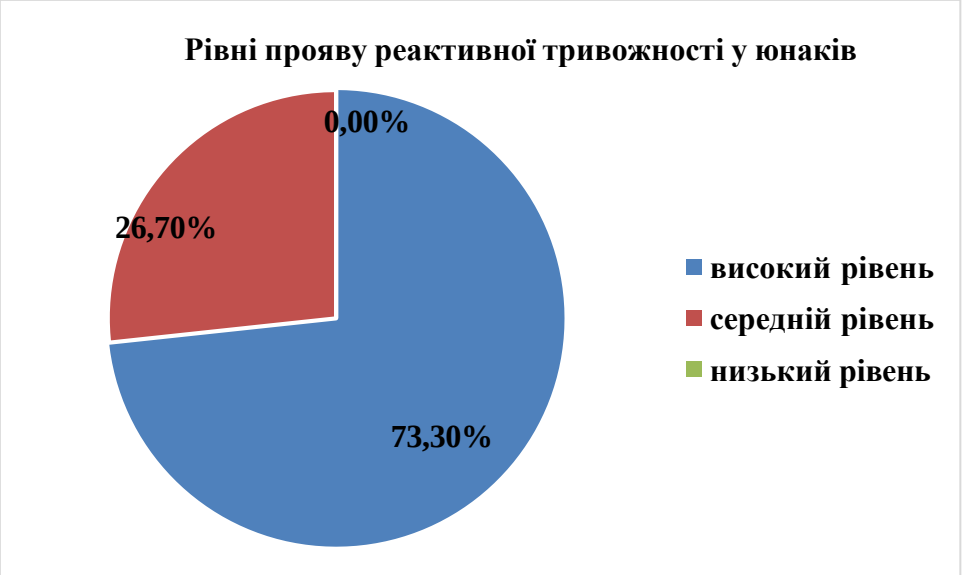


Рис 2.2. Рівні прояву реактивної тривожності у юнаків за Шкалою реактивної та особистісної тривожності (Автор Ч. Спілбергер) (n=30)

Високий рівень реактивної тривожності проявляється підвищеним хвилюванням та панікою на стресову ситуацію, погіршенням результатів діяльності під тиском. Для осіб із середнім рівнем тривожності характерне відчуття помірного хвилювання, яке зосереджене на конкретній ситуації, що зникає після її завершення. При низькому рівні відбувається мінімальне емоційне реагування на складні ситуації, поведінка є стабільною та впевненою.

Отже, можна зробити висновок, що серед учасників переважає високий рівень тривожності, присутні учасники з середнім рівнем, а низьким рівнем відсутні.

Згідно з показниками особистісної тривожності: високий рівень характерний 90,00% (27 осіб), середній рівень – 10,00% (3 особи), низький рівень – 0,00% (0 осіб).

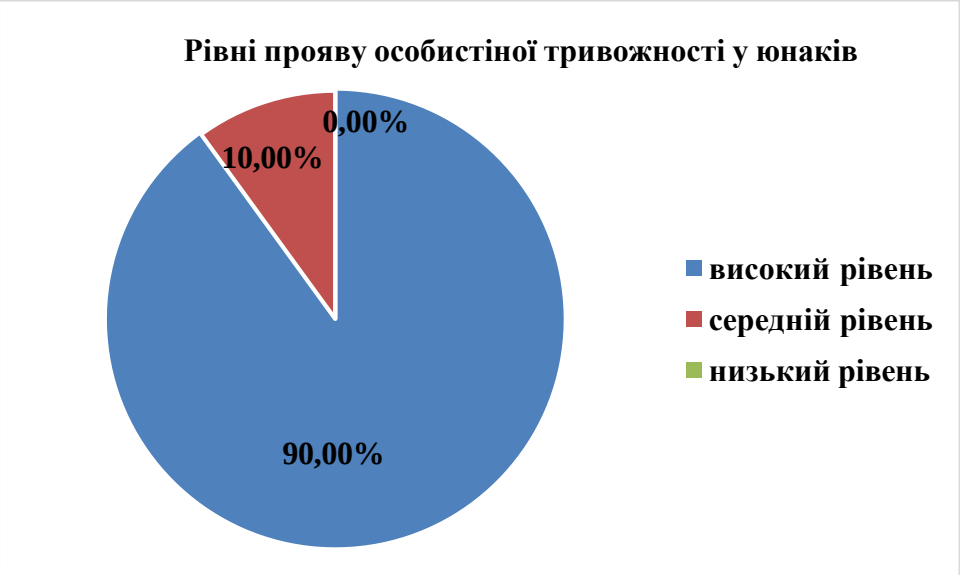


Рис 2.3. Рівні прояву особистісної тривожності у юнаків за Шкалою реактивної та особистісної тривожності» (Автор Ч. Спілбергер) (n=30)

Високий рівень особистісної тривожності проявляється у постійному очікуванні небезпеки, навіть за її відсутності, підвищеній вразливості, замкнутості, уникненні соціальних контактів. Для осіб із середнім рівнем тривожності характерний емоційний контроль, хоча в окремих випадках тривожність може посилюватися, але особа здебільшого справляється з нею й усвідомлює свої слабкі сторони, але не може зберігати впевненість в собі. При низькому рівні особистість спокійна, емоційно врівноважена, уникає надмірної самокритики та впевнено діє в стресових ситуаціях.

Отже, високий рівень тривожності переважає в учасників, присутні учасники з середнім рівнем, а низьким рівнем відсутні.

Одержані результати емпіричного дослідження загалом показали, що продіагностовані особи юнацького віку переважно мають високий рівень тривожності й лиш невеликий відсоток має середній рівень, ще менше низький рівень тривожності. Отримані результати свідчать, що учасникам дослідження потрібно звернутися до спеціаліста для того, щоб почати працювати з проблемою:

психологічна консультація, психотерапія, проходження тренінгових програм на зниження тривожності тощо.

Для дослідження чинників, що сприяють виникненню тривожності юнаків було використано авторську анкету (див. Додаток В).

Більшість учасників відповіли, що вони іноді відчувають тривожність через військові дії (33,40%), часто (30,00%), постійно (23,30%), рідко (13,30%). Можна зробити висновок, що тривожність присутня в українців через ситуацію в країні, але проявляється в різній мірі.

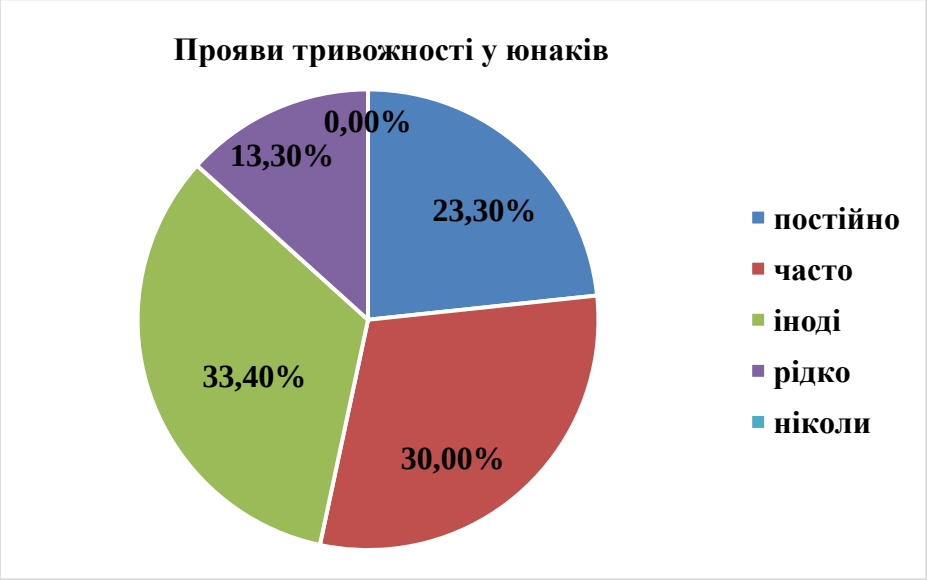


Рис 2.4 Прояви тривожності у юнаків

Основними джерелами тривожності виступають: власна безпека (35,10%), новини та інформація про війну (28,40%), втрата близьких (18,90%), мобілізація або призов до армії (16,20%), просування фронту до області мого проживання (1,40%). Можна зробити висновки, що більшість українців стурбовані щодо своєї безпеки. Великий вплив на особистість здійснюють новини, де часто може поширюватися неправдива та загрозлива інформація. На жаль, велика частина українців і досі не навчилася довіряти лише достовірним джерелам інформації, і тому часто може виникати паніка через дезінформацію, яку може навмисно поширювати ворог. Щодня ми зазнаємо втрати і це стосується не лише військових, але і цивільних. Втрата членів сім'ї, друзів, колег, знайомих –

здійснюють на нас сильний психоемоційний вплив. Ще одним тривожним фактором є просування фронту через що українці змушені покидати свої домівки та переїжджати до більш безпечного місця проживання.

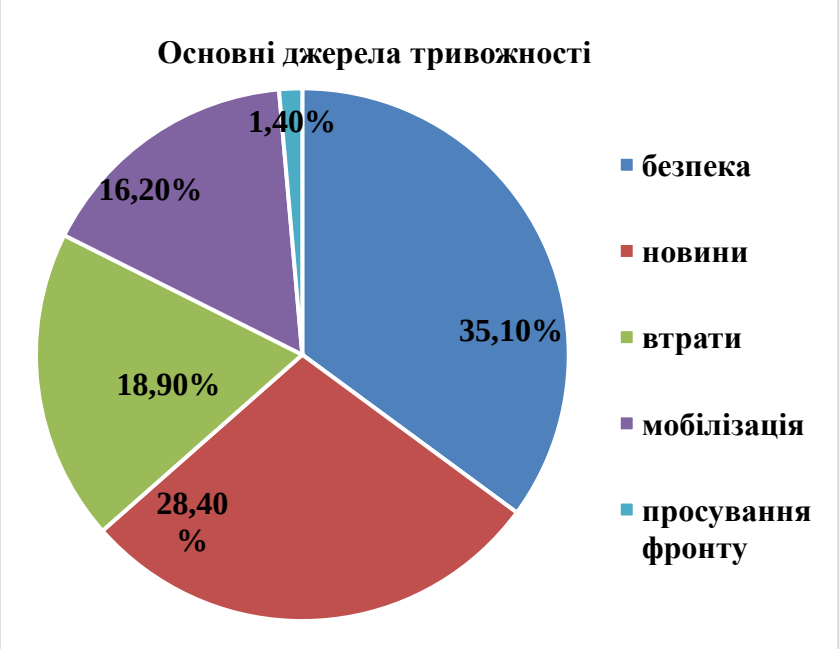


Рис 2.5 Основні джерела тривожності

Для того, щоб справитися зі своїми почуттями досліджуванні відповіли, що вдаються до різних способів для зниження тривожності, а саме: слухаю музику або займаюся творчістю (32,40%), спілкування з рідними та друзями (28,30%), займаюся спортом або фізичною активністю (16,80%), самостійно виконую психологічні вправи, спрямовані на зниження тривожності (8,50%), відвідую психолога або психотерапевта (5,60%), практикую медитацію або релаксацію (5,60%), не здійснюю ніяких заходів для боротьби з тривожністю (2,80%).

Найпоширенішим варіантом боротьби з тривожність виступає музика та творчість, які допомагають нам розслабитися. Улюблена музика допомагає нам відволіктися від загрозливої ситуації та нав'язливих думок. Також велике значення відіграє творчість: малювання, танці, співи тощо, які допомагають нашому тілу зняти напругу. Коли ми проговорюємо свої думки та почуття людям яким довіряємо (рідним чи друзям), то ми знімаємо з себе тягар і

отримуємо не лише полегшення від висловлення, але й підтримку, яку потребуємо в той час.

Також досить корисними у боротьби з тривожністю є спорт, медитація та релаксація. Невеликий відсоток досліджуваних відповів, що звертається за допомогою до психолога або психотерапевта, який може допомогти з'ясувати причину та складе план роботи, який буде підходити конкретній людині.

Найменше відповідей було на варіанті, який не передбачає ніяких дій. Іноді коли виникає ситуативна тривожність можна не здійснювати ніяких заходів і з часом тривожність почне знижуватися, але звісно бажано виділити для себе ті способи боротьби з тривожністю, які будуть ефективні саме для вас, щоб у потрібний момент звернутися до них.

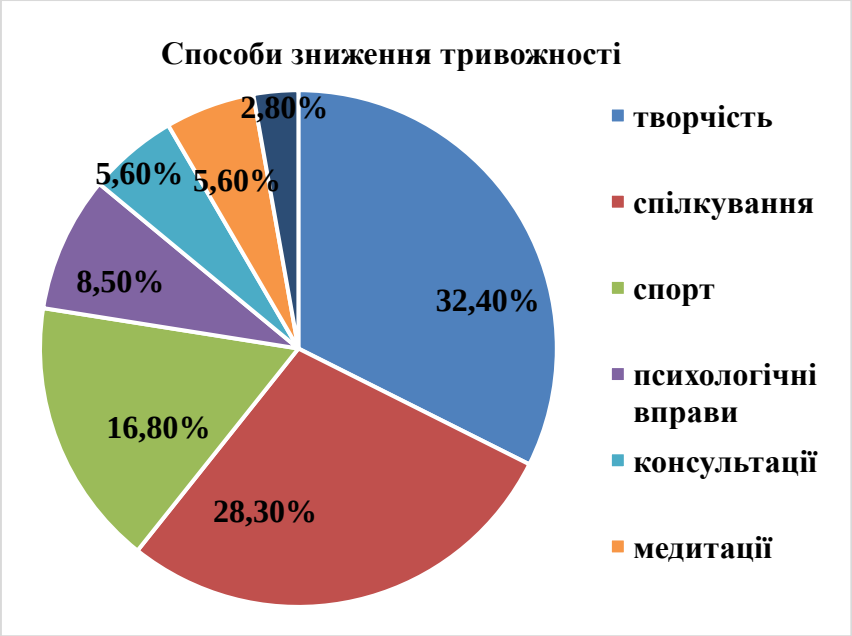


Рис 2.6 Способи зниження тривожності

Наступне питання анкети передбачало визначити, яка підтримка найбільше допомагає в подоланні тривожності, тому ми маємо наступні показники: підтримка друзів (35,60%), підтримка родини (33,30%), професійна допомога (17,70%), групи підтримки або онлайн спільноти (8,90%), відсутня підтримка (самостійно справляюся зі своїм станом або нічого не роблю (4,50%). Відповідно до отриманої інформації можна зробити висновок, що більшість опитаних знають, яка підтримка може бути для них корисною у випадку підвищення тривожності, і тому зможуть звернутися за допомогою.

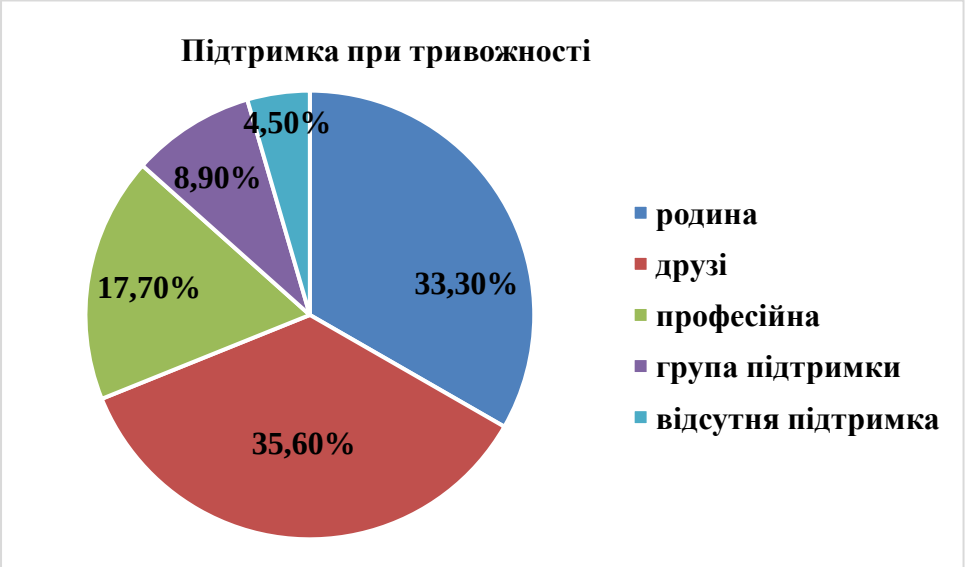


Рис 2.7 Підтримка при тривожності

Досліджуванні відповіли, що їм відомі наступні методи, котрі можна використати для зниження тривожності: дихальні (35,70%), фізичні (34,30%), ведення щоденника (28,60%), незнайомі з такими методами (1,40%). Дихальні методи пов’язані з врегулюванням дихання, фізичні – з виконанням вправ, заняття певним видом спортом, прогулянки тощо. Також корисним методом для роботи з тривожністю є щоденник, де можна описувати самопочуття, думки, намагатися знайти хороше в поганому, переформулювати негативне на позитивне тощо. Загалом можна зробити висновки, що досліджуванні учасники ознайомленні з методами, котрі можна використовувати ля зниження

тривожності, але є невеликий відсоток людей, котрі їх не знають і потребують в ознайомленні з даною інформацією.

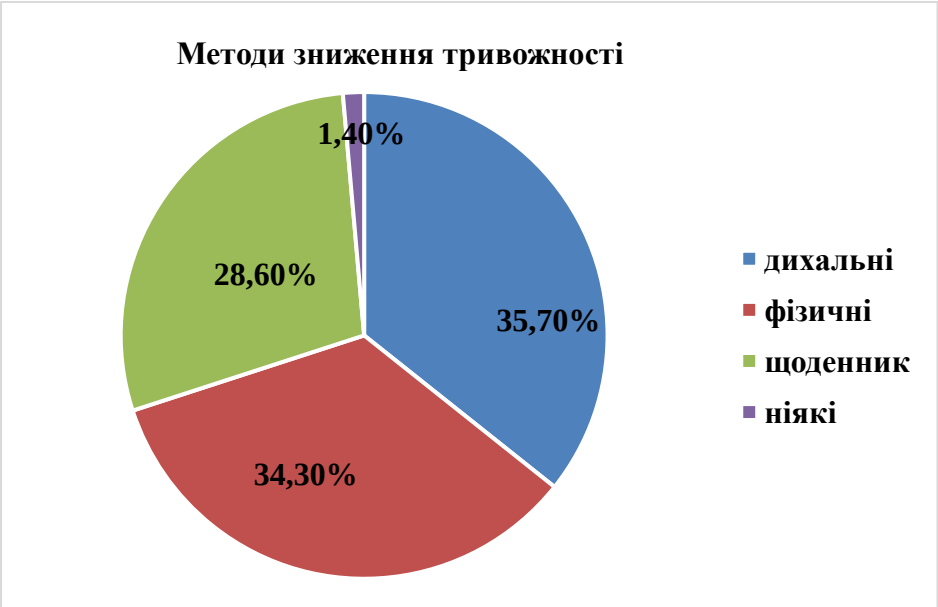


Рис 2.8 Методи зниження тривожності

Далі учасникам потрібно було відповісти, як вони оцінюють вплив військових дій на власне психічне здоров'я: негативний (87,5%), нейтральний (9,4%), позитивний (3,1%). Більшість учасників переконана, що військові дії спричинили на них негативний вплив внаслідок чого їхнє психічне здоров’я погіршилося. Деякі опитуванні відповіли, що військові дії ніяк на них не вплинули, що може бути пов’язано з багатьма факторами, також ще менше відсотків впевнені, що отримали позитивний вплив.



Рис 2.9 Вплив військових дій на психічне здоров’я

Наступне питання було відкритого типу і передбачало, щоб опитуванні написали власні поради, як подолати тривожність. На основі отриманої інформації було сформовано наступні рекомендації:

1. Не применшувати вагомість своїх думок та почуттів, намагатися їх відслідковувати та аналізувати, проговорювати позитивні думки, що все буде добре.
2. Ділитися своїми почуттями з іншими: родичами, друзями або звернутися до кваліфікованого спеціаліста. Не тримати все в собі, не замикатися та не ізольовуватися від інших.
3. Займатися спортом, малювати, в’язати, доглядати за рослинами, завести домашню тваринку та турбуватися про неї тощо.
4. Турбуватися про власне тіло: душ, догляд за шкірою обличчя та тілом, корисно харчуватися, висипатися.
5. Ходити на прогулянки, дихати свіжим повітрям, відпочивати та розслаблятися, подорожувати, відвідувати різні заходи, масаж, басейн тощо.
6. Якщо ти розумієш, що вже не справляєшся зі своєю тривожністю, то не мовчи та зверни до спеціаліста.

7. Незабувати, що життя триває і потрібно шукати хоч щось хороше.
8. Читати менше новин, довіряти лише перевіреним джерелам інформації.
9. Якщо через військові дії ви завжди почуваєте себе в небезпеці, то змініть місце проживання, якщо це можливо.
10. Вірити в Бога, молитися.

Отримані поради є дуже корисними, що говорить про те, що опитуванні розуміються на темі тривожності та можуть підібрати тей підхід боротьби з нею, який буде ефективний саме для них.

2.3. Змістовні аспекти психологічного тренінгу «Способи подолання тривожності в юнацькому віці»

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що велика кількість осіб юнацького віку має високий рівень тривожності, а отже потребує його зниження, і саме тому найкраще для цього підходить психологічний тренінг «Способи подолання тривожності в юнацькому віці».

Важливе значення при роботі з тривожністю має психотерапевт, який допомагає своєму клієнту знайти причину підвищеного рівня тривожності і складає програму для подальшої роботу [21].

Більшість юнаків можуть не розуміти свій емоційний стан та не знати як цим справитися, тому важливо проводити тренінги для ознайомлення з теоретичним матеріалом та вправами, які можна буде використовувати у подальшому.

Саме тому ми пропонуємо тренінгову програму «Способи подолання тривожності в юнаків», яку зможуть використовувати психологи і психотерапевти у своїй роботі.

Психологічний тренінг «Способи подолання тривожності в юнацькому віці»

Мета: ознайомити осіб юнацького віку зі способами зниження рівня тривожності.

Завдання тренінгу:

1. Створити дружню та щиру атмосферу в групі, яка буде налаштована на роботу.
2. Ознайомитися з терміном «тривожність» та визначити її симптоми прояву.
3. Опис основних способів зниження тривожності.
4. Навчитися використовувати вправи та техніки для зниження тривожності.

Вікова категорія: юнацький вік (18 - 25 років).

Тривалість: 4 години.

Тренінг проходить у чотири етапи, які включають в себе: знайомство, теоретичний етап, практичний етап, підсумок.

Перший етап – Знайомство. На даному етапі основне завдання познайомитися з групою та підготувати її до роботи. Психолог або психотерапевт, який буде проводити тренінг має спочатку привітатися з групою, розповісти про себе та тему заходу. Надалі потрібно ознайомити групу з правилами, яких мають дотримуватися члени тренінгової групи. Наступний важливий момент – це познайомити учасників між собою. Кожен з учасників має представитися та розповісти свої очікування від тренінгу, що хотілося дізнатися. Для того, щоб створити дружню та щиру атмосферу в групі проводиться вправа «Сонце світить на…».

Вправа «Сонце світить на…»

Мета: об’єднати групу, створити позитивну атмосферу у групі та підготувати її до роботи.

Інструкція: потрібно поставити по колу стільці, але їх кількість має бути на один менше ніж учасників тренінгу. Група сідаю по колу, а в середину стає одна людина, яка має продовжити фразу «Сонце світить на…» якоюсь ознакою.

Наприклад, сонце світить на того у кого чорні штани. Після цього всі учасники групи яким характерна названа ознака мають обмінятися місцями, ті учасники яким це не характерно мають сісти на свій стілець, учасник який стоїть в середині кола має зайняти місце, а той хто не встигне сісти на стілець має стати в коло та проговорити фразу знову, але з новою ознакою. Вправа можу повторювати 10 – 15 разів [26].

Другий етап – Теоретичний. На цьому етапі використовується наступний матеріал, який доповнюється презентацією:

Питання до групи: «Як Ви розумієте поняття «Тривожність»?».

Тривожність – це індивідуальна особливість, яка проявляється у постійному хвилюванні та передбачені, що незабаром станеться щось погане. Тривожність протягом життя може змінюватися: збільшуватися або зменшуватися відповідно до певних подій у житті людини.

Тривожність поділяють на два основних види**:**

1. Особистісна тривожність – має стійку динаміку формування тривожності й може бути одного рівня протягом усього життя людини.
2. Ситуативна тривожність – є реакцією особистості на різні чинники, які здійснюють на неї вплив і відповідно того, як вона сприймає події у своєму житті та як реагує, її рівень тривожності може коливатися.

Також тривожність поділяють на:

- адекватну: вона допомагає людині адаптуватися та бути готовим до впливу на неї негативних чинників;
- неадекватну: коли людина сумнівається у собі, має обмеження тощо.

Питання до групи: «Як Ви вважаєте, що може викликати тривожність у людини?».

Різноманітні чинники можуть здійснити вплив на людину що спричиняє підвищення тривожності. До таких чинників ми відносимо:

- конфлікти з батьками, друзями, колегами тощо;
- труднощі в навчанні: дитина постійно хвилюється, що в неї щось не виходить, не може зрозуміти якийсь певний предмет, зазнає впливу булінгу від вчителів або учнів (однокласників);
- формування змін під час внутрішньоутробного розвитку дитини;
- наявність конфліктів, які мають внутрішній характер, тобто коли людина не може зрозуміти саму себе;
- наявність перинатальних розладів, коли здійснюються патологічні
- зміни на плід та новонародженого, які негативно впливають на подальший розвиток дитини;
- психофізіологічні розлади;
- різні рівні самооцінки та домагань, при цьому людина не може досягати цілей, які ставить перед собою через високу або низьку самооцінку і не відповідність до адекватного або завищеного рівня вимог, що має;
- складнощі в адаптації до нових умов життя, певних змін.

Питання до групи: «Як Ви вважаєте, які симптоми можуть свідчити про підвищений рівень тривожності?

Коли людина відчуває тривожність в її організмі відбуваються фізіологічні зміни, адже виділяються гормони: адреналін і кортизол. Адреналін виділяється у наднирниках, коли людина перебуває у стресі та зустрічається з об'єктами та явищами, що здійснюють на її негативний вплив. Адреналін допомагає людині підготуватися до реагування на стрес-чинники, в наслідок чого вона обирає одну з реакцій: бий або біжи. Гормон кортизол також виділяється у наднирниках і його функція полягає у тому, щоб допомогти організму мобілізувати всі ресурси, які необхідні для зниження тривожності. Відповідно до цього, коли в організмі підвищується рівень гормонів починають відбуватися наступні фізіологічні зміни:

- підвищення артеріального тиску та збільшення частоти серцевих скорочень, що спричиняє пришвидшене серцебиття. Виміряти

артеріальний тиск можна за допомогою спеціального приладу – тонометру. Для вимірювання частоти серцевих скорочень необхідно порахувати кількість ударів, які здійснює серце за 1 одну хвилину;

- підвищена пітливість;
- підвищена температура тіла або навпаки різке її зниження. Також може бути відчуття холоду в руках та ногах;
- порушення дихання нестача повітря, тяжке та пришвидшене дихання;
- порушення у роботі шлунково-кишкового тракту внаслідок чого людина часто ходить до туалету або навпаки не може задовольнити свої потреби;
- порушення харчової поведінки, що проявляється у переїданні або навпаки у відмові від їжі;
- напруження м’язів, тремор рук;
- нудота, запаморочення голови;
- порушення сну: неможливість заснути, не довгий та неміцний сон;

Також відбуваються емоційно-поведінкові зміни, а саме:

- відчуття «клубка» в горлі, який завдає дискомфорту та заважає говорити;
- неспокій, імпульсивність, непосидючість, страх, відчуття нереальності всього, що оточує та навіть самого себе;
- порушення когнітивних функцій: тяжкість мислення, проблеми з концентрацією уваги, погана запам’ятовуваність, швидке забування інформації, проблеми з мовленням, тяжкість у висловленні своєї думки.

Третій етап – Практичний. На цьому етапі використовується наступний матеріал, який доповнюється презентацією:

Тепер коли ми ознайомилися з основним теоретичним матеріалом, можна перейти до основних способів зниження тривожності.

До основних способів зниження тривожності ми відносимо:

1. Фізична активність: фізичні вправи, біг, ходьба на свіжому повітрі тощо.
2. Сон: важливо вчасно лягати спати, щоб не виникало недосипання. Перед сном не потрібно їсти важку їжу, вживати кофеїн або алкоголь, курити, адже це все впливає на сон.
3. Медитація: допомагає розслабитися та зняти напругу з тіла.
4. Харчування: намагайтеся корисно харчуватися та зменшіть у своєму раціоні шкідливу їжу, вживайте більше свіжих фруктів та овочів [9, 15].
5. Займайтеся тим, що дозволяє вам розслабитися та звільнитися від тривожних думок: хобі, творчість, музика, рослини тощо.
6. Дихальні вправи: допомагають контролювати дихання та роблять його спокійним, що дозволяє зменшити напругу в тілі [20].

Наступним кроком проводиться дихальна вправа «Антистресова релаксація» після якої відбувається обмін враженнями учасників (див. Додаток Г) [11].

Також хорошим способом для психологічного розвантаження та поверненням до реальності є техніка зендудлінг, яка залучає творчі здібності. Для цієї техніки можна використовувати роздруковані розмальовки, трафарети або самостійно малювати малюнок.

Матеріали: аркуш паперу та кольорові олівці.

Інструкція: перед вам є аркуш паперу та олівці, ваша задача обвести свою руку й отриманий трафарет поділити на сегменти та заповнити їх різними елементами (лініями та фігурами тощо).

Після проведення техніки відбувається її подальше обговорення та огляд виконаних робіт [12].

Вправа «Спокійні кола»

Мета: заспокоїтися, уповільнити думки.

Матеріали: аркуш паперу та кольорові олівці.

Інструкція: за допомогою кольорових олівців намалюйте кола по всьому

аркушу паперу. Потім потрібно замалювати кола або заштрихувати. Малюючи думайте про свої почуття, спостерігайте за ними чи відбуваються зміни.

Малюючи кола ми уповільнюємо власні думки, адже круглі форми асоціюються зі спокоєм. Коли ми починаємо розмальовувати, то рухи олівцем, штрихування дають нам відчуття контролю та допомагають заземлитися.

Після проведення вправи відбувається її обговорення: учасники висловлюються щодо свого психоемоційного стану [20].

Четвертий етап - Підсумок. На цьому етапі ми підбиваємо підсумки та здійснюємо рефлексію. Учасникам потрібно відповісти на наступні питання:

Що ви отримали від тренінгу?

Висновки до 2 розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведене емпіричне дослідження на виявлення прояву особливостей тривожності у юнаків в умовах військового стану.

Для дослідження було використано дві методики – «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк) та Шкала реактивної та особистісної тривожності (Автор Ч. Спілбергер). Також було розроблено авторську анкету, яка була використана для того, щоб дізнатися як юнаки описують власний психологічний стан в умовах військового стану та які способи допомагають їм поліпшувати своє самопочуття.

Спершу було проведено методику «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк). При обробці результатів методики ми отримуємо рівні тривожності особистостей. Серед учасників переважає високий рівень тривожності, присутні учасники з середнім та низьким рівнями.

Далі для досліджуваних було проведено наступну методику – Шкала реактивної та особистісної тривожності (Автор Ч. Спілбергер). При обробці результатів з проходження методики ми отримуємо рівні реактивної та особистісної тривожностей особистостей. Аналізуючи показники реактивної тривожності можна зробити висновок, що серед учасників переважає високий рівень тривожності, присутні учасники з середнім рівнем, а низьким рівнем відсутні. Згідно з показниками особистісної тривожності: високий рівень тривожності переважає в учасників, присутні учасники з середнім рівнем, а низьким рівнем відсутні.

Одержані результати емпіричного дослідження загалом показали, що

продіагностовані особи юнацького віку переважно мають високий рівень тривожності й лиш невеликий відсоток має середній рівень, ще менше низький рівень тривожності. Отриманні показники проявляються наступним чином: високий рівень тривожності – підвищеним емоційним напруженням, занепокоєнням й труднощами у зосередженні та прийнятті рішення. Для осіб із середнім рівнем тривожності характерне збереження емоційної чутливості, але без надмірних проявів та виявлення впевненості у своїх діях залежно від обставин. При низькому рівні емоційний стан особи є стабільним, виявляється впевненість у собі та спокійне ставлення до труднощів.

Для того, щоб з'ясувати, які джерела викликають тривожність і як справляються зі своїм станом українці в умовах воєнного стану, було проведене анкетування. За допомогою анкети вдалося з'ясувати: як часто опитуванні відчувають тривожність, які її основні джерела, що роблять для боротьби з тривожністю, яка підтримка їм допомагає, які методи знають для зниження тривожності, як оцінюють вплив військових дій на власне психічне здоров'я. Також на основі відповідей було узагальнено та сформовано рекомендації які можна використати при боротьбі з тривожністю.

Згідно з проведеним дослідженням можна було зробити висновок, що велика кількість осіб має високий рівень тривожності. Враховуючи невтішні результати емпіричного дослідження, нами було розроблено психологічний тренінг «Способи подолання тривожності в юнацькому віці». Даний тренінг може бути корисним для спеціалістів, які можуть використати його у своїй роботі та для юнаків, які потребують дізнатися більше інформації щодо тривожності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено результати теоретико-емпіричного дослідження проявів тривожності в юнаків.

1. Проаналізувавши наукову літературу можна дійти до висновку, що тривожність – це індивідуальна особливість, яка проявляється у постійному хвилюванні та передбачені, що незабаром станеться щось погане. Дослідження тривожності цікавило багатьох науковців як зарубіжних, так і вітчизняних. Вони сформулювали визначення тривожності, причини її появи, симптоми, визначили вплив на адаптацію та мотивацію тощо.

Різні чинники можуть викликати підвищення тривожності, до основних ми відносимо: конфлікти з оточенням, проблеми у навчанні, особливості внутрішньоутробного розвитку, наявність психофізіологічних розладів, складнощі в адаптації тощо.

Тривожність як індивідуальна риса особистості й досі має свою актуальність у вивченні у зв’язку з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну. У зв’язку з посилення військових дій життя кожного українця кардинально змінилося. Протягом цих років поки у нас триває військовий стан, багато українців змогли адаптуватися до нових умов життя, але це не означає, що тривожності у нашому житті стало менше. Хтось зміг змиритися з тривожністю, яка виникає під час масових атак і сприймає цей стан як звичайний, а деякі люди навчилися боротися зі своєю тривожністю за допомогою власних методів або з допомогою психолога

2. Для проведення емпіричного дослідження було підібрано низку психодіагностичних методик: «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк); Шкала реактивної та особистісної тривожності (Автор Ч. Спілбергер). Для виявлення факторів, що викликають тривожність у юнаків та як вони справляються з таким станом в умовах військового часу, було розроблено авторську анкету. Результати емпіричного дослідження показали, що юнаки переважно виявили високий рівень тривожності й лиш невеликий

відсоток має середній рівень, ще менше низький рівень тривожності. Отриманні показники проявляються наступним чином: високий рівень тривожності проявляється підвищеним емоційним напруженням, занепокоєнням й труднощами у зосередженні та прийнятті рішення. Для осіб із середнім рівнем тривожності характерне збереження емоційної чутливості, але без надмірних проявів та виявлення впевненості у своїх діях залежно від обставин. При низькому рівні емоційний стан особи є стабільним, виявляється впевненість у собі та спокійне ставлення до труднощів.

Для виявлення причин, що викликають тривожність у юнаків та як вони справляються зі своїм станом в умовах військового стану, було розроблено авторську анкету. За допомогою анкети вдалося з'ясувати: як часто опитуванні відчувають тривожність, які її основні джерела, що роблять для боротьби з тривожністю, яка підтримка їм допомагає, які методи знають для зниження тривожності, як оцінюють вплив військових дій на власне психічне здоров'я. Також на основі відповідей було узагальнено та сформовано рекомендації які можна використати при боротьбі з тривожністю.

3. Згідно з проведеним дослідженням можна було зробити висновок, що велика кількість осіб має високий рівень тривожності. Враховуючи невтішні результати емпіричного дослідження, нами було розроблено психологічний тренінг «Способи подолання тривожності в юнацькому віці». Даний тренінг може бути корисним для спеціалістів, які можуть використати його у своїй роботі та для юнаків, які потребують дізнатися більше інформації щодо тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барабаш О. В. Вплив військових конфліктів на психоемоційний стан молоді // Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 2. С. 56–63.

2. Бошган В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124.

3. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія 2012. Вип. 8. С. 479-484.

4. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48

5. Григоренко Л. П. Методи зниження тривожності у студентів під час соціальних потрясінь : Психологічні дослідження. 2019. Т. 11, № 4. С. 56–63.

6. Даниленко Т. В. Психологічні підходи до подолання тривожності в юнацькому віці : Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2018. № 2. С. 89–95.

7. Дичківська І., Козлюк О., Косарєва О. Психолого-педагогічні умови подолання тривожності у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану : Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2023. № 3. С. 57–66. URL: https::dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/3960.

8. Заушнікова М.Ю., Тонкопей Ю.Л., Пєтухова І.О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. Габітус. 2023. № 45. С. 59-63. DOI https://doi.org/ 10.32782/2663-5208.2023.45.9.URL:http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/9.pdf

9. Захарова І. В. Психотерапевтичні методи зниження рівня тривожності у молоді, що проживає в умовах збройного конфлікту // Психологія і суспільство. 2021. Т. 8, № 2. С. 45–52.

10. Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен/ Т.В. Іванова, 1. Зимогляд// Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. - Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.

11. Ігнатенко В. С. Соціально-психологічні фактори тривожності у молоді та шляхи її подолання : Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія. 2016. № 4. С. 67–74.

12. Кириленко М. П. Психологічні методи зниження тривожності у студентів під час кризових ситуацій : Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. 2015. Т. 23, № 1. С. 98–105.

13. Кравченко Л. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. 2020. Вип. 2. С. 58-64. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui /bitstream/lib/42696/1/58-.pdf

14. Коваленко І. М. Вплив воєнних дій на рівень тривожності студентської молоді та методи її зниження : Вісник психології та педагогіки. 2022. № 15. С. 45–52.

15. Коваленко О. П. Соціально-психологічні фактори формування стресостійкості у юнаків під час війни // Журнал практичної психології та психотерапії. 2020. Т. 6, № 1. С. 33–40.

16. Ковальчук О. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх диференціація. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 1, № 49. С. 89-98. URL:https://psysocwork.onu.edu.ua/article /download/185763/188653

17. Мазоха І. В. Теоретичні основи вивчення особистісної тривожності. Збірник наукових праць Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

2020. Вип. 45. С. 120-126. URL: https://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1211/1/Мазоха_I-Helsinki_2020.pdf

18. Паскевська Ю. А. Взаємозв'язок рівня тривожності та мотивації навчання студентів під час воєнного стану : Запорізький національний університет. 2023. URL: https:dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/18093.

19. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2023. 3 (73). С. 124–130. URL :http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492

20. Пєтухова І.О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123 – 129. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/2590004

21. Петренко О. Л. Психологічні стратегії подолання тривожності у молоді в кризових ситуаціях : Наукові праці з психології. 2021. Т. 48, № 3. С. 78–85.

22. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності // Психологічна наука і освіта, № 2, 1998. - С. 11-17.

23. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.

24. Радкевич В. О., Пригодій М. А. (ред.) Молодь України: виклики та адаптація в умовах воєнного стану: Інформаційно-аналітичні матеріали до державної доповіді про становище молоді в Україні / Інститут професійної освіти НАПН України. Київ, 2025. URL: https::lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744908/1/Youth%20of%20Ukraine%20(IAM)_2025.pdf.

25. Рибалка В. В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання / В. В. Рибалка // Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. С. 236-242.

26. Романенко Д. М. Корекційні програми для зниження рівня тривожності у молоді під час військових конфліктів // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2016. № 3. С. 67–74.

27. Семенюк Л. О. Психологічні аспекти адаптації молоді до умов військового конфлікту // Журнал соціальної психології. 2015. № 2. С. 98–105.

28. Сидоренко О. П. Психологічні особливості та прояви тривожних станів молоді під час війни : Ізмаїльський державний гуманітарний університет. 2023. URL: https::dspace.idgu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2144.

29. Скрипченко О.В. Загальна психологія: підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2005.464 с.

30. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / 1. 1. Стрілецька // Інсайт: [зб.наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299-301.

31. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості. Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 2. С. 50-55. URL:https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream /handle/123456789/2727/Стрілецька%201.1.%20%202.pdf

32. Тарасюк А. О. Тривожність як психологічний феномен. Психологічна енциклопедія. URL: https://www.psyh.kiev.ua/Тарасюк_А.О._Тривожність_як_психологічний феномен

33. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О. О. Халік // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К- ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663-676.

34. Чиньона І.І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон;

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017. 240 с.

35. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С.215-226.

36. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83-87. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php /journal/article/view/4783

37. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкі на // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014.№ 1, 173-180 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25

38. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / І. А. Ясточкіна. Київ, 2011. 20 с.

39. Barlow D. H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2002. 704 p.

40. Betancourt, T. S., & Khan, K. T. The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. International Review of Psychiatry,2015. С.266-276.

41. Cerella M., Madison J.Interactions between anxiety subtypes, personality characteristics, and emotional regulation skills as predictors of future work// National Library of Medicine. – 2020

42. Danieli Y. (Ed.) The Psychological Impact of War Trauma on Civilians: An International Perspective. Westport: Praeger Publishers, 2002. 400 p. URL: https://www.amazon.com/Psychological-Impact-Trauma-Civilians-International/dp/027597202X

43. Miller, K. E., & Rasmussen, A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. Epidemiology and Psychiatric Sciences, 2015. C. 29-138.

44. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-affected populations: a systematic review and meta-analysis /[Електронний ресс] // Frontiers in Psychiatry

45. War Anxiety: A Review. Current Psychiatry Reports. 2024. Т. 26, № 3. URL: https://link.springer.com/article/10.1007 /s11920-024-01583-4

Додаток А

Методика «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк)

Тестовий матеріал

I

Не почуваю впевненості в собі.

Часто через дрібниці червонію.

Мій сон неспокійний.

Легко впадаю в зневіру.

Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

Мене лякають труднощі.

Люблю копатися у своїх недоліках.

Мене легко переконати.

Я недовірливий.

Я важко переношу час очікування.

II

Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

Я нерідко почуваюся беззахисним.

Іноді в мене буває стан розпачу.

Я почуваю розгубленість перед труднощами.

У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб пожаліли.

Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

Залишаю за собою останнє слово.

Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

Мене легко розсердити.

Люблю робити зауваження іншим.

Хочу бути авторитетом для інших.

Не задовольняюся малим, хочу більшого.

Коли розгніваюся, погано себе стримую.

Волію краще керувати, ніж підкорятися.

У мене різка, грубувата жестикуляція.

Я мстивий.

IV

Мені важко змінювати звички.

Нелегко переключати увагу.

Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

Мене важко переконати.

Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

Нелегко зближаюся із людьми.

Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

Нерідко я виявляю впертість.

Неохоче йду на ризик.

Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка та інтерпретація

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання - шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання - шкала фрустрації;

III. З 21 по ЗО запитання - шкала агресивності;

IV.З 31 по 40 запитання - шкала ригідності.

Шкала тривожності

0-7 балів - низький рівень тривоги і тривожності;

8-14 балів - середній рівень тривоги і тривожності;

15-20 балів - високий рівень тривоги і тривожності.

Шкала фрустрації:

0-7 балів - низький рівень фрустрації і фрустрованості;

8-14 балів - середній рівень фрустрації і фрустрованості; 15-20 балів - високий рівень фрустрації і фрустрованості; Шкала агресивності:

0-7 балів - низький рівень агресії й агресивності;

8-14 балів - середній рівень агресії й агресивності; 15-20 балів - високий рівень агресії й агресивності; Шкала ригідності:

0-7 балів - низький рівень ригідності; 8-14 балів - середній рівень ригідності;

15-20 балів - високий рівень ригідності;

Додаток Б

«Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Автор Ч. Спілберг)

Бланк

Шкала реактивної тривожності

№	Судження	Ні	Мабуть, ні	Так	Мабуть, так
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений 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 почуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4

19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Бланк

Шкала особистісної тривожності

№	Судження	Ніколи	Іноді	Майже	Майже завжди
21.	У мене буває піднесений настрій	**1**	**2**	**3**	**4**
22.	Я буваю дратівливим	**1**	**2**	**3**	**4**
23.	Я легко засмучуюсь	**1**	**2**	**3**	**4**
24.	Я хотів би бути таким само щасливим, як і інші	**1**	**2**	**3**	**4**
25.	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	**1**	**2**	**3**	**4**
26.	Я почуваю прилив сил і бажання працювати	**1**	**2**	**3**	**4**
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	**1**	**2**	**3**	**4**
28.	Мене тривожать можливі труднощі	**1**	**2**	**3**	**4**
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	**1**	**2**	**3**	**4**
ЗО.	Я буваю цілком щасливий	**1**	**2**	**3**	**4**
31.	Я все приймаю близько до серця	**1**	**2**	**3**	**4**
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	**1**	**2**	**3**	**4**
33.	Я почуваюся беззахисним	**1**	**2**	**3**	**4**

34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	**1**	**2**	**3**	**4**
35.	У мене буває нудьга	**1**	**2**	**3**	**4**
36.	Я буваю задоволений	**1**	**2**	**3**	**4**
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	**1**	**2**	**3**	**4**
38.	Буває, що я почуваюся невдахою	**1**	**2**	**3**	**4**
39.	Я врівноважена людина	**1**	**2**	**3**	**4**
40.	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	**1**	**2**	**3**	**4**

Обробка та інтерпретація

Реактивна тривожність					**Особистісна тривожність**				
№3/п	**Ні, це не так**	**Мабуть, так**	**Правильно**	**Зовсім правильно**	**№3п**	**Ніколи**	**Іноді**	**Часто**	**Майже завжди**
1	4	1	3	2	**21**	4	3	2	1
2	4	1	3	2	**22**	1	2	3	4
3	1	4	2	3	**23**	1	2	3	4
4	1	4	2	3	**24**	1	2	3	4
5	4	1	3	2	**25**	1	2	3	4
6	1	4	2	3	**26**	4	3	2	1
7	1	4	2	3	**27**	4	3	2	1
8	4	1	3	2	**28**	1	2	3	4
9	1	4	2	3	**29**	1	2	3	4
10	4	1	3	2	**30**	4	3	2	1

11	4	1	3	2	**31**	1	2	3	4
12	1	4	2	3	**32**	1	2	3	4
13	1	4	2	3	**33**	1	2	3	4
14	1	4	2	3	**34**	1	2	3	4
15	4	1	3	2	**35**	1	2	3	4
16	4	1	3	2	**36**	4	3	2	1
17	1	4	2	3	**37**	1	2	3	4
18	1	2	3	4	**38**	1	2	3	4
19	4	1	3	2	**39**	4	3	2	1
20	4	1	3	2	**40**	1	2	3	4

Від 0 до 30 балів – низька тривожність;
Від 31 до 44 балів – помірна тривожність;
Від 45 і більше – висока тривожність.

Додаток В

Анкета «Вплив та способи подолання тривожності у юнаків в умовах військового стану

1. Як часто ви відчуваєте тривожність через військові дії?

Виберіть лише один варіант.

Постійно

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

2. Які основні джерела вашої тривожності?

Виберіть усе, що підходить.

Новини та інформація про війну

Втрата близьких чи друзів

Власна безпека та рідних

Мобілізація або призов до армії

Інше:

3. Як Ви намагаєтеся справитися з почуттям тривожності?

Виберіть усе, що підходить.

Спілкування з друзями та родиною

Займаюся спортом або фізичною активністю

Слухаю музику або займаюся творчістю

Практикую медитацію або релаксацію

Відвідую психолога або психотерапевта

Відвідую тренінги для зниження тривожності

Самостійно виконую психологічні вправи, спрямовані на зниження тривожності

Інше:

4. Яка підтримка Вам найбільше допомагає в подоланні тривожності?

Виберіть усе, що підходить.

Підтримка родини

Підтримка друзів

Професійна допомога (психолог, психотерапевт)

Групи підтримки або онлайн-спільноти

Інше:

5. Які методи чи техніки Вам відомі для зменшення тривожності?

Виберіть усе, що підходить.

Дихальні вправи

Фізична активність

Ведення щоденника

Інше:

6. Як Ви оцінюєте вплив війни на ваше психічне здоров'я?

Виберіть лише один варіант.

Негативний

Нейтральний

Позитивний

7. Що б Ви порадили для подолання тривожності під час війни?

Додаток Г

Вправа «Антистресова релаксація»

Займіть зручну позицію. Заплющіть очі, дихайте спокійно і глибоко. Зробіть вдих і на 10 секунд затримайте дихання. Повільно видихайте і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відплив» Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім 20 секунд відпочиньте.

Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, яке проникає в усі куточки вашого тіла знизу вгору: від пальців ніг вгору через живіт, груди - до голови. Повторюйте подумки «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не тривожить». Уявіть, як розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас: ваші плечі, шия, м'язи, обличчя розслаблені (рот напіввідкритий). Ви спокійні, подібні до м'якої іграшки. Насолоджуйтесь своїми відчуттями 30 секунд.

Полічіть до десяти, подумки повторюючи, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше розслаблюються. Ваше завдання - насолоджуватися станом розслаблення. Ось настає «пробудження». Порахуйте до десяти, скажіть собі: «Коли я долічу до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим». Неприємне напруження в кінцівках зникне.