

**Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності**

**ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ
РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У
ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Монографія

**За редакцією Роксолани Сірко та
Лариси Руденко**

Львів 2026

УДК 378.091.21:[159.9:613.6]:614.8

П–24

Рецензенти: **Зоряна КІСІЛЬ** – доктор юридичних наук, професор;
 Олександр КАПІНУС – доктор педагогічних наук, професор;
 Андрій ЦЮПРИК – доктор педагогічних наук, доцент.

**Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
ДСНС України**

(протокол № 14 від 27 травня 2026 р.)

**Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г.,
Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В.,
Штепа О. С., Яремко Р. Я., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В.,
Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.**

П–24

Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти: монографія / за ред. Сірко Р. І., Руденко Л. А., укладач –Вдович С. М. Львів: ЛДУБЖД, 2026. 490 с.

Розкрито теоретичний і методичний аспекти педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до забезпечення психологічного благополуччя та здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій та осіб, які постраждали від війни. Представлено науково-методичні рекомендації щодо педагогічного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій, здоров'язбереження осіб в екстремальних ситуаціях та в умовах війни. Дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності «Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти».

Для науково-педагогічних, педагогічних і адміністративних працівників, здобувачів освіти (аспірантів, адюнктів, курсантів і студентів), стейкхолдерів та широкого кола дослідників у галузі педагогіки і психології професійної освіти.

УДК 378.091.21:[159.9:613.6]:614.8

- © Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г., Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В., Тиндик З. Я., Хмарна Л. М., 2026
- © ЛДУБЖД, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
Розділ 1. Психологічні аспекти життєдіяльності особистості в умовах воєнного стану.....	7
1.1. Особливості психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану (Лілія ПИЛИПЕНКО, Лілія ХМАРНА).....	7
1.2. Вплив досвіду окупації на психологічне благополуччя особистості (Світлана ВДОВИЧ).....	59
1.3. Теоретичні засади й особливості сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів (Володимир СЛОБОДЯНИК, Оксана СТЕЛЬМАХ, Євген КОБКО).....	111
1.4. Психологічні особливості діяльності та соціально-психологічної реабілітації капеланів (Роман ВЕЛИКИЙ, Анна ВЕЛИКА).....	145
1.5. Подолання тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту (Наталя ДИДА, Мирослав КОВАЛЬ, Андрій ЛИТВИН).....	169
1.6. Соціально-психологічна адаптація українських біженців за кордоном (Лариса РУДЕНКО, Зоряна ТИНДИК).....	215
1.7. Емоційна стійкість як ключовий чинник успішної адаптації вимушених емігрантів (Елона ВОЙТЕНКО, Світлана ВДОВИЧ).....	243
1.8. Психологічна травма і ПТСР: виклики сучасної діагностики та реабілітаційної практики в Україні (Роман ЯРЕМКО, Каріна ДИДА).....	291

дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2009. 20 с.

23. Ярмусь С. Збройні сили і феномен військового капеланства. Людина і світ. 1995. № 5–6. С. 2.

1.5. Подолання тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту

Проблема дослідження емоційних станів особистості, зокрема подолання тривожності, є надзвичайно актуальною, особливо в умовах нестабільної соціально-економічної ситуації у світі, природних катаклізмів, техногенних катастроф, терористичних нападів, міждержавних сутичок і міжнаціональних протистоянь, а також масштабних воєнних конфліктів. У такий конфлікт переросла гібридна агресія РФ, розпочата проти Української держави у 2014 р. і безмежно загострена неспровокованим нападом 2022 р., що спричинив російсько-українську війну.

Із психологічної точки зору, основною причиною тривоги мирних людей під час військового конфлікту є небезпечні умови життя цивільного населення, яке не знає, що станеться завтра, як діяти, до чого готуватися і як планувати своє життя. Тривога знижує здатність критично мислити, і в такий час люди діють переважно інстинктивно, а не свідомо. Війна триває вже більше двох років, і тимчасовий стрес переростає в постійну тривожність, що призводить до психічного виснаження осіб різного віку. Психічно виснажена людина починає сприймати будь-яку інформацію як негативну та небезпечну, навіть якщо повідомлення нейтральне. А постійний негатив призводить до подальшого стресу.

Питання тривоги і тривожності загалом актуальне для сучасної психології. Її всебічно розглядали зарубіжні науковці, що працювали з цією темою: А. Адлер, Г. Айзенк,

Дж. Браун, А. Валлон, К. Горні, Ч. Дарвін, У. Джеймс, К. Ізард, А. Кемпінський, У. Кеннон, К. Левін, Х. Ліделла, У. Мак-Дауголл, А. Маурер, Р. Мей, Н. Міллер, В. Райх, Ф. Ріман, К. Роджерс, С. Рубінштейн, Ч. Спілбергер, З. Фрейд, Е. Фромм, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, К. Юнг, П. Якобсон та ін. У молоді її вивчали: І. Блохіна, В. Войтко, О. Волошок, А. Гринечко, В. Гузенко, Л. Доценко, Є. Калюжна, А. Коломієць, Н. Максименко, М. Томчук, С. Томчук, О. Туріна, Р. Яремко, І. Ясточкина та ін.

Юнацький вік, як відомо, характеризується високою соціальною чутливістю, складною системою вимог до молоді, розвитку мислення й інших інтелектуальних якостей особистості, прагненням до самоаналізу, пізнанням самих себе, обмірковуванням власних думок та ідей тощо. Безперечно, довготривалі конфлікти, зокрема воєнні, призводять до перевантаження емоційно-інтелектуальної сфери молоді, а ситуація соціального становлення в цей період доволі важка. Це спричиняє перевантаження психічної діяльності юнаків, появу високого психічного напруження, порушень у розвитку емоційної сфери, що надалі негативно позначається на здатності до емпатії та загального психічного розвитку молоді людини.

Незважаючи на численні дослідження з цього питання, аспект тривожності та страху в осіб юнацького віку в період військового стану ще недостатньо вивчений.

Мета дослідження – на основі теоретико-емпіричного дослідження чинників тривожності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту розробити тренінгову програму, спрямовану на подолання тривожності юнаків та перевірити її ефективність.

У нашому дослідженні використано низку методів: теоретичні – теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень;

емпіричні – методи спостереження, бесіди, анкетування, тестування й експерименту, а також психодіагностичні – шкала тривоги за Ч. Спілбергером – Ю. Ханіним (STAI), опитувальник С. Хобфолла «SACS», методика на визначення самооцінки і рівня домагань Т. Дембо – С. Рубінштейна, тест на визначення критичності мислення Л. Старки в адаптації О. Луценко, «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, анкета на визначення неприємних ситуацій і страхів, які пов'язані з воєнним станом; математичні – описова статистика (відсотковий аналіз, порівняльний аналіз), кореляційний аналіз. Для оброблення емпіричного матеріалу використовувалась комп'ютерна програма SPSS 19.0.

Теоретичний аналіз проблеми тривожності

Тривожність є нормальною, природною реакцією організму на стрес, пережитий людиною. Вона проявляється неприємними відчуттями, страхом, тривкими нав'язливими думками і душевним дискомфортом.

Тривожність є щоденною реальністю для сучасних людей. Значна частина представників суспільства знають, що це таке, розпізнають її прояви і можуть самостійно впоратися з цим неприємним станом у певних ситуаціях. Деякі звертаються за допомогою до фахівців і лікарських засобів для нормалізації свого психічного стану. Є також ті, хто розуміє поняття тривожності, але сприймає його як щось звичайне, не вбачаючи великої проблеми і не намагаючись вирішити її. Існують також ті, хто, маючи великий рівень тривожності, не усвідомлюють цього.

Кожна особа переживала тривожний стан упродовж стресових періодів у своєму житті, зокрема під час вимушеного локдауну, пов'язаного з пандемією COVID-19 [58]. Однак важливо розрізняти ситуативну реакцію на тригери, яка виникає перед певною подією, від постійного пригнічення та сильного занепокоєння, яке супроводжується фізичними

симптомами. Якщо стан триває понад шість місяців, це може свідчити про наявність тривожного розладу особистості.

У будь-якому випадку, тривога негативно впливає на психіку людини, якість життя, взаємодію особистості з навколишнім світом. Звичайні хвилювання, які не виходять за межі норми, з приводу якихось ситуацій мають короточасний характер: тривога з'являється і зникає, і це не заважає людині провадити нормальну життєдіяльність.

Тривога буває двох типів:

1. Адаптивна або адекватна тривожність – нормальна реакція людини на певний подразник. Особа нервує, хвилюється, але зберігає здоровий глузд і не накручує себе після вирішення ситуації. Стан людини надалі нормалізується. Чинники, що можуть спричинити ситуативну адаптивну тривогу: певна надзвичайна ситуація, що несе реальну загрозу, і людина нервує з цього приводу; переїзд до нового помешкання; зміна роботи; хвороба близьких тощо. Водночас є випадки, коли така тривога є дезадаптивною. Людина турбується і потерпає за все підряд силою, віддає тривозі всі особисті ресурси, і в деяких проявах така тривога може навіть блокувати її повсякденну діяльність.

2. Другим типом є підвищена тривога, яку можна назвати невротичною. Така тривога може вкорінитись у спосіб життя людини і стає специфічною рисою особистості. Вона провокує людину завжди про щось непокоїтись, у цілком безпечних ситуаціях вбачати реальну небезпеку, перебувати дуже часто або завжди в постійній нервовій напрузі.

У випадках більш виражених проявів, таких як високий рівень тривоги чи діагностований тривожний розлад, характер тривоги змінюється. Тривале або надто часте відчуття необґрунтованого страху виникає систематично або постійно, проявляючись інтенсивно та виснажливо, заважаючи особі нормально функціонувати.

Погляди науковців із різних країн на питання тривожності розмаїті. У зарубіжній психології важливий внесок у розвиток цієї проблеми зробили представники класичної теорії емоцій (У. Джеймс, У. Мак-Дауголл), гуманістичного напрямку (К. Роджерс), трансперсональної психології (С. Гроф), теорії навічання (Дж. Доллард), психоаналізу (А. Адлер, К. Горні, В. Райх, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг) та ін. [43–63].

Тривожність – це емоційний стан, що виникає через очікування певної ситуації; страх і переживання негативного закінчення очікуваної події супроводжується напруженням і надмірною схвильованістю особистості [28]. Відчуваючи тривогу, ми за щось хвилюємось, переживаємо, турбуємось.

Важливо, що тривога – це не завжди емоція з негативним настроєм, як всі звикли думати. Це абсолютно нормальне відчуття, що властиве для всіх людей та є навіть потрібним, оскільки не буває поганих емоцій, всі вони різні, але однаково є важливими для людського організму. Всі люди народжуються з цією емоцією, але із різними рівнями інтенсивності тривожності. Схильність до тривоги має генетичну зумовленість, а на рівень тривожності впливають такі психологічні чинники: самооцінка, стресові ситуації в дитинстві, набутий життєвий досвід людини [39, с. 320].

У нормальних межах це здорова й адаптаційна функція організму, що допомагає та дозволяє людині передбачувати небезпечні події й уникати їх. Щоб справлятися з небезпекою, про яку сигналізує тривога, вона мобілізує всі внутрішні ресурси людини.

Зайва тривога без об'єктивних підстав може негативно позначитися на емоційному та фізичному станах людини. Для визначення межі між нормою та патологією тривоги важливо приділяти увагу її характеристикам та інтенсивності: у нормі тривожність відповідає події, в патології є непропорційною. У межах норми тривога виникає і зникає в межах того ж часу,

що й стресова ситуація, не призводячи до фіксації уваги на цьому і тимчасово впливаючи на поведінку, але не заважаючи функціонуванню. Відмінності від патологічної тривоги включають тривалу тривогу після розв'язання проблеми, з високим ступенем уваги до цього стану, що призводить до тривалого стресу, негативно впливаючи на поведінку та щоденне функціонування індивіда [31; 39].

Емоційні відчуття та нервові хвилювання різних ступенів інтенсивності в комплексі утворюють емоційну сферу людини. З. Фрейд першим виділив і підкреслив стан тривоги і страху особистості. Цей стан він охарактеризував як надто емоційний, що обіймає переживання очікування та невпевненості, відчуття небезпеки і безпорадності. Така особлива риса вказує не стільки на складові розглянутого стану, скільки на його внутрішні чинники [50]. Згідно з теорією А. Адлера, в основі неврозів також перебуває тривога, що бере початок внаслідок невдалого соціального досвіду або ж у тому, що особа не змогла досягнути бажаного через свої індивідуальні особливості [43]. К. Горні переконувала, що корінним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт біологічних потягів із соціальними заборонами [53]. Е. Фром вважав, що тривожність пов'язана з історичним розвитком людства [51].

Таким чином, основні теорії вивчення тривожності дають змогу усвідомити складність і неоднозначність цього явища. Аналіз наукової літератури дає підстави усвідомити, що поняття «тривога» і «тривожність» пов'язані між собою. Ч. Спілбергер схилився до думки, що тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації загрози та небезпеки, а також невизначеності та проявляється у вигляді перенапруження, очікування розвитку подій за неприємним сценарієм [65].

Часті переживання людиною тривоги можуть призвести до формування такої особистісної риси, як тривожність – відносно сформульована схильність людини до надмірного хвилювання,

сприймання загрози власному «Я» в різних ситуаціях, внаслідок чого зростає стан суб'єктивної тривоги [66].

Інтенсивна спрямованість особистості на сприймання загрозливих ситуацій допомагає трансформувати тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне ставлення до навколишнього середовища. За працями К. Роджерса можна виділити основу виникнення тривоги – певні ситуації, які не усвідомлюються особистістю, це означає, що вони виходять за межі власних конструктів. Суперечності, що виникають між Я-ідеальним та Я-реальним, призводять до напруженості, викликаючи тривожність [62]. С. Рубінштейн, даючи визначення тривожності, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той відповідний емоційний стан, що виникає в ситуаціях небезпеки і невизначеності [63].

Мобілізуючу та демобілізуючу тривожність у своїх працях описав теоретик екзистенційної психології Р. Мей, який розрізняв тривогу та страх, а також нормальну та невротичну тривожність. Мобілізуюча тривожність проявляється як стимуляція активності, загальне збудження, стенічні реакції. На його думку, демобілізуюча тривожність може мати прояви астенії, ступору, втрати інтересу тощо [57].

Варто відрізняти тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання, то тривожність є стійким станом [38, с. 22].

Причини виникнення тривожності особистості в період юності

Тривожність багато в чому визначає поведінку особистості. За рівнем тривожності можемо робити висновки про внутрішнє ставлення молоді особи до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємодій та взаємостосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. Коли цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про підвищений рівень тривоги [9].

Дослідження й аналіз наукової літератури дають підстави стверджувати, що поведінка тривожних молодих людей має певні особливості. Такі молоді люди, зазвичай, не визначаються групою, але й не залишаються ізольованими. Вони входять у число найменш популярних, тому що для них характерні замкненість, відсутність комунікабельності, або ж навпаки – надкомунікабельні, нав'язливі, озлоблені [9; 10]. Також для молоді з підвищеним рівнем тривожного стану характерними є занижена самооцінка та самоповага, вони невпевнені в самих собі, у своїх силах і можливостях, відчують себе самотніми.

Тривожність молоді особи переживають як емоційний дискомфорт, якщо ця тривожність співвідноситься з цінностями, що видозмінюються, а також як незадоволеність потреби у зберіганні контролю над ситуаціями.

Відомо, що природна еволюція юності полягає в їхній інтеграції в суспільство дорослих, що є фундаментальною потребою, навіть для тих юнаків, які, здавалося б, віддалені від цього процесу. Психологічні дослідження свідчать про те, що діти і юнаки активно здобувають досвід спілкування та спостереження. Шляхом участі або присутності вони не лише усвідомлюють чи ігнорують соціальні норми, але також визначають свої завдання та напрям особистісного розвитку. Конфлікт між раціональним та ірраціональним у психіці юнака, фактично протистояння двох взаємодоповнюючих потреб – хаосу і порядку – є одним із парадоксів періоду дорослішання, викликаного необхідністю швидко адаптуватися до свого «дорослого Я» [49].

Усі юнаки намагаються знайти вихід із цих суперечностей, проте не всі можуть самотійно вирішити свої проблеми. Маргіналізація не є особистісним вибором, а скоріше вказівником сили й амбівалентності бажань та рівня очікувань щодо оточуючих і суспільства взагалі. Розчарувавшись через невиконані очікування, деякі юнаки

шукають пристановище, яке б надавало можливість псевдоінтеграції, відчуття стабільності та надійності. Наслідки таких пошуків відомі, і проблема полягає в тому, що будь-яка тоталітарна альтернатива (алкоголь, наркотики, секти тощо) часто виявляється не тимчасовим етапом, а останнім виходом. Насправді більшість форм патологічної поведінки є лише альтернативним способом протистояння, викликаним потребою юнаків у самовизначенні та встановленні дистанції у стосунках з оточенням, не намагаючись досягти самотності.

Загалом результати досліджень свідчать, що в сучасних юнаків та їхніх батьків домінує тривога, пов'язана з почуттям нестабільності соціальної ситуації і, відповідно, відчуттям нездатності передбачити її розвиток [4; 12; 14; 15; 25]. Емпірично підтверджено, що для юнаків характерні низький рівень цільової орієнтованості та відсутність конкретних планів у житті. Найближчі та минулі перспективи сприймаються переважно подійно, тоді як віддалені, як правило, – оцінно. Ступінь оптимістичної чи песимістичної орієнтації в юнацькому віці визначається тим, як він категоризує своє майбутнє, обираючи одну з градацій ймовірності «щасливе – нещасливе майбутнє» [2; 17].

Результати дослідження суб'єктивних моделей минулого, теперішнього і майбутнього в юнацькому віці свідчать про відсутність стійких кореляцій між задоволеністю сучасністю та майбутнім, це означає, що орієнтація у часі юнаків не залежить від емоційної оцінки його компонентів [23].

З точки зору рівня когнітивної складності антиципації життя у юнаків можна виділити когнітивно примітивні, складні та надто ускладнені моделі майбутнього, зміст яких також зумовлюється відповідною актуальному стану самосвідомості особистості формою визначення цілей [26; 40].

В юнаків із недостатньо реалістичним уявленням про дійсність та обмеженими можливостями часто спостерігається

тенденція приймати екстремальні позиції: встановлювати надто конкретні чи, навпаки, занадто віддалені цілі [9]. Досліджено, що в юнаків спостерігається поєднання малоінтегрованих ситуативних спонукань із динамічно недієвими, абстрактними ідеалами, заснованими на емоційно-експресивних переживаннях [9; 16]. «Нетехнологічність» мислення в юнаків виявляється у неспроможності встановлювати послідовність зусиль, необхідних для досягнення мети, деякі з яких вони навіть не вважають за необхідні [18; 20; 21]. Ймовірно, що перспективність мислення не є характерною рисою юнацького віку.

Спостереження вказують, що юнакам складно відчутися наслідки, які можуть загрожувати їм через 20 і більше років; їх цікавить те, що може статися в ближчому майбутньому. Інформація, пов'язана безпосередньо з їхніми потребами, має найбільший вплив; наприклад, негативний вплив куріння на зовнішній вигляд турбує їх набагато більше, ніж загроза раку легенів чи інфаркту міокарда у віддаленій перспективі [19; 43].

Зі зростанням рівня особистісної тривожності в юнаків збільшується ступінь їхнього занепокоєння щодо майбутнього, зокрема виявлено, що найвищий рівень проблем відзначається у молодших юнаків (12–13 років); з наближенням до 16 р. проблемна навантаженість зменшується, за винятком сфери майбутнього [23; 24].

Результати наукових досліджень свідчать, що юнаки з високим рівнем тривожності розвивають тривалішу часову перспективу в порівнянні з емоційно стабільними, і середня різниця становить 17 років. Враховуючи визнаний багатьма вченими значний психотерапевтичний потенціал структурування майбутнього, було припущено, що стратегія побудови довготривалої часової перспективи використовується юнаками як засіб зниження інтенсивності тривожних переживань [22].

Як відомо, важливим етапом у розвитку особистості юнака є відчуття інтегративних можливостей власного «Я», що в експериментально-психологічних дослідженнях фіксується у вигляді стійкості й адекватності самооцінки. Спеціальні дослідження вказують на те, що самосвідомість і самооцінка у високотривожних юнаків характеризуються нестабільністю і конфліктністю, і вони гостро переживають розрив між «Я-реальним» (яким мене бачать близькі люди), «Я-ідеальним» (яким я хочу бути) і «Я-надуманим» (яким я хочу здаватись) [34; 38]. Слід враховувати, що конфліктність самооцінки характерна не тільки для юнаків із високим рівнем тривожності, вона виникає через суперечливість завдань, які вони повинні вирішувати як «вже не діти», та відчуття неповноцінності від усвідомлення складнощів їх виконання [19].

Спостереження Д. Джерсілда вказують, що з розвитком здатностей до самоусвідомлення та розуміння значення конкуренції у юнака переживання все більше фокусуються на уявних загрозах. З'являються побоювання опинитися в складному становищі, виявити себе невдахою та втратити статус серед однолітків [38]. Дослідження хвилювань, які проявляють юнаки, показують ідентичність вираження тривожності з бажанням успіху в процесі конкуренції та пов'язаним із цим страхом отримати негативну оцінку власної компетентності з боку оточення [37]. Проте цей страх фактично не узгоджується із тим, наскільки часто в дійсності відбуваються невдачі або яка, з об'єктивної точки зору, ймовірність їх появи у житті юнака.

Загалом дослідники поділяють думку, що тривожність є важливим чинником і невід'ємною складовою психічного розвитку особистості [10; 31; 49]. За словами О. Постної, «нормальна особистість» – це не та, що позбавлена внутрішніх конфліктів і суперечностей; це особистість, здатна їх внутрішньо приймати, усвідомлювати та самостійно розв'язувати відповідно до своїх загальних цілей, цінностей та ідеалів [32].

Однак значення, яке приділяється проявам кризи, настільки велике, що навіть їхня відсутність може викликати занепокоєння. І хоча дослідження показують, що більшість юнаків не стикається з серйозними проблемами, оточуючі переважно схильні вважати інакше, з огляду на те, що потенційна ймовірність емоційних ускладнень завжди існує.

На погляд Н. Залуцької, спектр від норми до патології є континуумом, де спостерігаються плавні кількісні переходи від одного стану до іншого. Здоров'я і хвороба, згідно з цією концепцією, представляють якісні зміни [18, с. 84]. Клінічні дослідники вважають, що лише третина стану здоров'я становить норму. За цим співвідношенням юнак може вважатися здоровим, але «ненормальним», тобто об'єктивно відхилення від оптимального психічного розвитку спостерігається на тлі суб'єктивного відчуття відсутності хворобливих проявів.

Ф. Дольто висловлювала припущення, що проблеми, характерні для юнаків, пов'язані з тривогою, і прояви цієї тривоги є засобом уникнення більш серйозного емоційного порушення [32]. У цьому контексті наявність проявів тривожності в юнаків розглядається як сприятлива, а їх відсутність може розглядатися як відхилення, що передусє психопатології в дорослому віці.

Теорія С. Холла та концепція «юнацького збентеження» призвели до загального спрощення розуміння клінічних проявів емоційних порушень у юнаків, розглядаючи їх як тимчасові, нестабільні та пов'язані виключно з кризою. Це призвело до ігнорування проблеми диференціації між нормальною та патологічною тривожністю впродовж тривалого часу.

Зауважимо, що емоційні проблеми характерні в період юності. Деякі дослідники вважають «нормативними» тимчасові прояви тривоги та м'які, саморегульовані коливання настрою, а також деякі нехворобливі прояви тривоги та депресії [36]. Розрізняються «нормативні» та «субклінічні» форми тривоги та

депресії поряд з неінтенсивними фобіями та нав'язливістю [45]. Навіть зауважують, що більшість юнаків не мають афективної симптоматики, а лише у невеликої кількості спостерігаються емоційні та поведінкові порушення, які не є патологічними [35].

Психологи, відмічаючи високу особистісну тривожність у юнацькому віці, розглядають її як прояв пубертатної кризи, яка виникає через психоемоційну напругу та вибір нерелевантної стратегії опанування [11]. Аналіз вибору шляхів подолання негативних емоційних станів вказує на те, що юнаки спрямовують свої переживання в минуле (аналізуючи причини), у майбутнє (сподіваючись на краще) та у сьогодення (зосереджуючись на самоконтролі та підвищеній активності) [22, с. 8].

Дослідження форм прояву тривожності на поведінковому рівні дозволяють розрізняти відкриту тривожність (яку сприймають на свідомому рівні) та приховану тривожність (яка може бути неусвідомленою певною мірою) [11]. Найтиповішими формами прояву тривожності в юнаків є вербальна експресія болю та м'язова ригідність. З віком спостерігається тенденція до послаблення неструктурованих вокальних форм протесту і надмірної моторної активності, а водночас збільшення вербальної експресії та рівня володіння власним тілом [10]. Емоційні реакції в юнаків стають диференційованішими з увагою до параметру значущості стимулу та ситуації [15].

Дослідження вікової динаміки тривожності свідчать про її зростання у юнацькому віці, пов'язане з перебудовою системи взаємостосунків та зміною соціальних ролей. Відбувається зміщення тривог і страхів, зменшення «природних» і збільшення «соціально зумовлених» [49].

За результатами проєктивних досліджень виявлено, що побоювання юнаків щодо власної неспроможності переважно пов'язані з «дорослою» стороною життя та локалізуються у

сфері майбутнього. Такі хвилювання можуть свідчити про розвиток почуття відповідальності, але одночасно діти можуть відчувати себе незахищеними психологічно та фізично, що підтверджується в процесі практичної роботи з юнаками [11].

Причина високої тривожності юнака часто полягає в тому, що батьки не розуміють або ігнорують його найважливіші потреби, дотримуються авторитарного стилю спілкування, чи, навпаки, у стосунках між дорослим і підлітком панує атмосфера безконтрольності й потурання. Тривожність внаслідок домінуючої гіперпротекції та надмірної емпатійності з боку батьків, які намагаються оберігати свою дитину від реальних і уявних проблем, встановлюють дріб'язковий контроль та велику кількість обмежень, об'єктивується в юнака як переживання власної неспроможності виявити хоч яку самостійність.

У ситуаціях, коли виховання будується на завищених вимогах, які підліток не в змозі виконати або виконує з надмірними зусиллями, тривожність провокується страхом невдачі, побоюваннями припуститися помилки й отримати несхвалення від батьків [15]. До посилення тривожності призводить і непослідовність або необґрунтованість батьківських вимог: якщо підліток не знає, якою буде реакція на той чи інший його вчинок, але передбачає можливе незадоволення, він постійно буде перебувати у стані напруженості та тривоги.

Внутрішня суперечність, що виникає в юнаків у ситуації переживання неспроможності відповідати очікуванням і вимогам оточуючих і залишатись при цьому самим собою, призводить, з одного боку, до компенсаторної гіпертрофії власного «Я» у вигляді загостреного егоцентризму, а з іншого – до розвитку нав'язливої концепції «не-Я», не сумісної з реальними настановами і можливостями юнака. У свою чергу, дезінтеграція «Я» породжує почуття внутрішньої амбітендентності та спричиняє зростання тривожності з

провідним переживанням страху зміни і втрати індивідуальності [41].

Аналіз психолого-педагогічної літератури підкреслює, що особистісна тривожність юнаків розглядається як негативний фактор розвитку особистості. Це визначається його прямим зв'язком з іншими небажаними явищами і тенденціями, які спостерігаються в юнаків. Підвищена особистісна тривожність розглядається як критерій порушеного психічного здоров'я, пов'язаного зі слабкою ідентичністю, емоційною лабільністю, заниженою самооцінкою та соціальною неадаптивністю. Цей стан також є корелятом невротичного конфлікту та може бути чинником психосоматичних розладів.

Восний конфлікт як чинник тривожності в осіб юнацького віку

Причини тривожних станів серед молоді можуть бути різноманітними, і хоча реальна причина не завжди відома, існують чинники, які можуть сприяти їх виникненню. Деякі з таких чинників передбачають:

1. Порушення на біологічному рівні: проблеми з щитоподібною залозою, наднирниками або серцево-судинною системою можуть впливати на роботу нервової системи та викликати тривожні стани.

2. Психотравмувальні події: події, які загрожують фізичній чи психологічній цілісності, такі як військові дії, природні катастрофи, травми, насильство чи втрати близьких, можуть викликати тривожні стани.

3. Постійні стресові ситуації: негативні події та стресові ситуації, які відбуваються в житті, можуть впливати на психічний та фізіологічний стан, особливо якщо вони мають постійний характер.

4. Генетика: дослідження в генетиці показують, що наявність певних генів може впливати на схильність до

тривожних станів. Однак це, зазвичай, є результатом взаємодії не одного, а кількох генів.

5. Загроза життю: ситуації, які ставлять під загрозу життя, можуть викликати тривожні реакції, особливо якщо людина відчуває себе в небезпеці.

Враховуючи ці чинники, можна краще зрозуміти можливі причини тривожних станів та розробляти стратегії для управління ними і лікування.

Нині ми живемо в умовах тривалого воєнного протистояння з численними жертвами і руйнуваннями. Щодня населенню України загрожує високий рівень небезпеки. Ці чинники надзвичайно пригнічують психічний стан, тому що у кожної людини та її родини, близьких, оточення є ризик загинути або постраждати від дій окупантів. Тут ще відіграє важливу роль тривога людини про її рідних і друзів.

Коли повітряна тривога, у небі ракети, по всій території України знищені житлові масиви, перше, про що думає кожна людина, – це безпека близьких; особливо, коли в той самий момент немає світла, зв'язку, Інтернету (нульова можливість дізнатися про їх стан). Такі моменти життя підіймають рівень тривоги до максимального рівня і ментально «знищують» моральний стан людини.

6. Взаємодія із соціумом. Тривожність при взаємодії соціуму та людини виникає тоді, коли індивід не відчуває себе комфортно/безпечно серед певного кола людей. Причин може бути багато різних. Наведемо кілька прикладів: низька самооцінка, коли людина відчуває і бачить себе гіршою за інших, тому їй некомфортно знаходитись серед них; негативний досвід при взаємодії з оточенням (наприклад, ображали в школі) та багато інших причин.

7. Особливості виховання та переважаюча атмосфера в сім'ї. Якщо сімейні відносини мають негативний характер (алкоголізм, наркоманія, будь-якого виду насилля над дітьми), то в такій родині буде переважати атмосфера напруги, болю,

страждань і тривоги з боку дітей. У таких умовах виростають глибоко нещасні всередині люди, для яких тривожність – звичайна справа, бо вони звикли до цього з дитинства, відчуваючи небезпеку для себе вдома.

8. Самооцінка особистості. Самооцінка дуже багато може сказати про людину, про її характер мислення стосовно себе (позитивний або негативний), про рівень бажань тощо. Невпевнена в собі людина схильна відчувати тривогу стосовно себе на фоні інших, перебуваючи поруч з іншими людьми, навіть якщо це її друзі. Тривожність на фоні самооцінки має довготривалий період, адже навичка самооцінки формується з дитинства.

9. Внутрішні конфлікти людини. Внутрішньоособистісний конфлікт – це своєрідна суперечка всередині психологічного світу особистості, яка представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів). Це конфлікт між бажаннями особистості та реальним життям, яке блокує доступ до виконання омріяного. Виникає такий вид внутрішнього конфлікту при фізичній неможливості виконання свого бажання. Відповідно звідси може виникнути тривожність на фоні цього конфлікту, який має ще іншу назву – комплекс неповноцінності.

10. Незадоволеність життям. Тривожність добре поєднується з такою рисою характеру, як незадоволеність життям. Реалії життя людини можуть бути навіть досить позитивними, але вони не помічаються, знецінюються, в результаті чого виникає тривога щодо невиправданих надій на життя.

11. Довготривале нервове перенапруження. Нервові перенапруження, яке має довготривалий характер, дуже виснажує психоемоційний стан людини, в подальшому – і фізіологічний. Тривожні думки виникатимуть у такому випадку несвідомо, і можуть навіть якийсь час бути непоміченими.

12. Хронічна втома. Хронічна втома – результат виснажливого графіку життя, який має безпосередній вплив на психіку людини, а саме: пригнічує емоційний стан, може виникнути апатія, роздратованість, агресивність, що є проявами тривожного стану.

13. Недосипання. Доросла людина повинна мати сон 7–8 годин. При довготривалому неправильному режимі сну настає збій у системі організму: як на психологічному рівні, так і на фізіологічному. Тривожність у даному випадку виникає внаслідок виснаження нервової системи.

14. Вплив ЗМІ. Нині ми живемо в умовах війни, що актуалізує бажання орієнтуватись в політичному просторі нашої країни та всього світу також. Кількість інформації на медіапросторах є незлічимою, тому при відсутності критичного мислення та вміння вчасно зупинитись зароджується тривожність. Людина читає багато різних новин, не аналізуючи отриману інформацію. Таким чином виснажується нервова система людини, погіршується емоційний стан і втрачається контроль над кількістю прочитаних новин.

15. Конфліктні ситуації. Внаслідок конфліктних ситуацій виникає ситуативна тривога, нервове збудження, але в більшості випадків за такої причини вона носить малотривалий характер.

16. Страх повторення пережитого негативного досвіду. Набуття негативного досвіду укорінюється в пам'яті людини за причини травматизації. Індивід, не бажаючи повторення такого, може у всьому бачити загрозу для себе, а отже, і повторення неприємного моменту життя, тому починає уникати всього, що хоч якось їй нагадує про момент із минулого. Спогади про стресову ситуацію заважають прийняттю цього досвіду, внаслідок чого кожен раз, згадуючи минулі події, людина занурюється у стан негативних питань і роздумів («Чому так сталося? А якби я вчинив по-іншому?»).

Такий стан пригнічує емоційну складову психіки, внаслідок чого може виникнути тривожність.

17. Сприйняття людиною світу. Мається на увазі вид мислення (позитивне або негативне). Коли людина сприймає світ як загрозу для життя, прокидається кожного ранку з поганим настроєм, не помічає позитивних моментів у своєму житті, на все жаліється і не змінює полюс своїх думок, може виникнути тривожність на фоні постійного негативу в думках, які на початку просто засмучують людину, потім приходять злість і недовіра до свого життя та недовіра до світу.

18. Вимушена відстань між близькими людьми. Мова йде про наслідки вторгнення країни терористки. Багато сімей були вимушені розділитись: жінки та діти виїхали за кордон у пошуках безпеки, а чоловіки залишилися. За довгої відсутності близької людини поруч, її підтримки, обіймів, уваги, допомоги, тим більше в чужій країні, така картина викликає нездоровий емоційний стан і відчуття тривоги: як у тих, хто виїхав, так і в тих, хто залишився.

19. Фінансове неблагополуччя. Така причина була завжди, але зараз вона дуже актуальна. З приходом війни багато людей втратили роботу, а отже, і можливість себе і свою родину забезпечити. Фінансові проблеми неабияк провокують тривожність, нав'язливі думки щодо того, як бути зараз і в майбутньому, якщо на вулиці війна і ринок праці зараз не безмежний.

20. Страх смерті. В реаліях нашого сьогодення такий страх не є безпідставним. У будь-який момент людина може бути позбавлена життя чи одержати важку травму. Характер такої ситуації є спонтанним, неочікуваним, тобто не можна спрогнозувати чи дізнатись завчасно про це. Невідомість завжди лякає людей, а такий підвид невідомого дуже заважає нормальному функціонуванню морального стану людини. Після отримання сигналу про повітряну тривогу всередині

у багатьох також «вмикається» внутрішня тривога й охоплює сильний страх.

Важливо вміти помітити прояви та визначити симптоми тривожного стану, щоб зуміти допомогти собі або звернутися за допомогою. Симптоми тривожності поділяються на:

1. Емоційні ознаки, до якого відносять: постійне відчуття небезпеки та страху, проблеми з концентрацією уваги, неспокій, песимізм, дратівливість, спустошення, агресивність, нездорова нервозність.

2. Поведінкові ознаки, до яких належать: неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою; прокрастинація; складнощі з концентрацією; складнощі з координацією; втрата довіри до людей і до життя; уникання ситуацій, де присутній можливий тригер.

3. Фізіологічні ознаки: м'язова напруга, тілесний біль, холодний піт, прискорене серцебиття, задишка, тремтіння, проблеми зі сном, проблеми з шлунково-кишковим трактом (нудота, діарея), розумова напруга, запаморочення, головний біль, відчуття здавленості у грудях.

Усі зазначені ознаки є наслідком впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного конфлікту. Будь-який прояв тривожності залишає слід на людині та на її психіці, а в умовах війни життя без тривожності не існує взагалі, тому значна кількість населення України зараз має досить важкий і пригнічений стан, особливо молодь. Старше покоління має більше уявлень про те, що таке війна, і в дитинстві сучасна молодь дуже багато чула про ці спогади й історії, але це сприймалось як страшна казка, якої більше нема і ніколи не буде. Тому нині, в час потужної воєнної агресії РФ на Україну, що у 2022 р. спричинив російсько-українську війну, життя молодого населення нашої країни дуже змінилось. Проходячи важкий етап життя, молодь зазнає руйнівного впливу тривожності на свою життєдіяльність і життєздатність, що негативно відображається на психічному

стані. Ризик загрози життю є кожного дня, тому кожного дня тривожність проявляє свою силу на людях.

У часі війни тривожність стає нормою, буденністю та звичним способом життя. Наслідки можуть бути такими:

1. Вплив тривожності на емоційно-вольову сферу особистості. Емоційна складова людини – це широкий спектр проявів, переживань, поведінки і почуттів. Емоційна сфера людини виконує ряд функцій (стимулююча, регуляторна, усунення інформаційного дефіциту, оціночна) та складається з емоційних переживань і почуттів. Кожне переживання – це оцінка процесу задоволення будь-якої потреби особистості. Довготривалий період такої тривожності негативно відображається на функціональності емоційно-вольової сфери людини. Такий вплив може змусити дану сферу деградувати у вигляді того, що частково чи повністю її функції не працюють.

2. Вплив тривожності на когнітивно-поведінкову сферу особистості. Основною із засад психогенезу особистості є пізнання і перероблення людиною світу, який її оточує. Пережитим досвідом, набутими знаннями і навичками, низкою морально-етичних принципів та іншими факторами людина створює власну картину світу й обирає свою роль у подіях. Таку модель описують у вигляді взаємодії таких окремих блоків, як психічні функції, структура цінностей, цензура і система механізмів психологічного захисту – бар'єрів. Під тиском тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку задля спроби заспокоїтись і досягнення балансу емоційного стану, що несе загрозливі чинники для соціальної сфери життя людини, її відчуття в соціумі, самооцінку особистості.

Емпіричне дослідження тривожності юнаків в умовах військового конфлікту

На етапі емпіричного дослідження застосовувалися методи спостереження, бесіди, анкетування, тестування й експерименту, а також низка психодіагностичних методик.

Шкала тривоги за Ч. Спілбергеро – Ю. Ханіним (STAI) використовувалася для виявлення самооцінки рівня тривожності в конкретний момент (реактивна тривожність як поточний стан тривоги: як респонденти почувають себе в даний момент, використовуючи суб'єктивні відчуття страху, нервозності, напруження, збудження вегетативної системи та неспокою в цілому) й особистісної тривожності як стійкої характеристики людини (відносно стабільні аспекти особистості, відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки; схильності до занепокоєння).

За допомогою опитувальника С. Хобфолла «SACS» (*«Стратегії подолання стресових ситуацій»*) досліджувалися особливості поведінкових моделей вирішення психологічно напружених ситуацій, які можуть викликати стрес у професійній діяльності та моделей копінг-поведінки (стресодолаючої поведінки) як типів реакцій особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Опитувальник «SACS» перспективний для планування і контролю за психологічним втручанням у процес подолання психологічно напружених ситуацій, пов'язаних з умовами воєнного конфлікту.

Методика на визначення самооцінки і рівня домагань Т. Дембо – С. Рубінштейна дала змогу оцінити низку особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер тощо.

Тест на визначення критичності мислення Л. Старки в адаптації О. Луценко є об'єктивним тестом здібностей, за яким обчислювався загальний показник критичного мислення, який може змінюватися від 0 до 27 балів.

За допомогою методики *«Самооцінка психічних станів»*, розробленої Г. Айзенком, ми визначали, як досліджувані оцінюють у себе психічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), важливі для визначення загальних адаптивних можливостей людини.

Також було проведено анкетування з метою визначення переважаючих страхів і тривог, спричинених умовами воєнного конфлікту в Україні. Питання анкети дозволили визначити

соціально-демографічну інформацію про учасників дослідження, а також зрозуміти, які страхи, пов'язані з військовим станом, переважають серед учасників дослідження (варіанти відповідей: страх втратити батьків, страх опинитись у полоні, страх втратити здоров'я, страх померти і страх втратити майно) та які ситуації викликають тривогу в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту, власне воєнні дії (сигнал тривоги, навчання в умовах війни, невизначеність майбутнього, міжособистісні взаємини).

У дослідженні взяли участь 53 особи юнацького віку, з них: 23 юнаків і 30 дівчат.

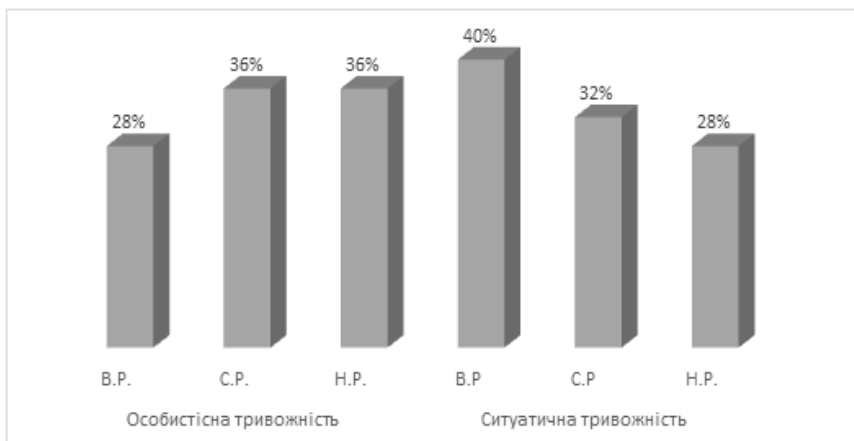


Рисунок 1 – Результати дослідження тривожності юнаків

За одержаними результатами можемо зробити висновки, що в досліджуваних спостерігаються досить високі показники ситуативної тривожності. На рис. 1 бачимо, що високий рівень особистісної тривожності виявлено у 28% осіб, середній – у 36% і низький – у 36% досліджуваних. У 40% досліджуваних виявлено високий рівень ситуативної тривожності, у 32% –середній та у 28% спостерігається середній рівень ситуативної тривожності.

На рис. 2 подано результати дослідження самооцінки психоемоційних станів досліджуваних. Як бачимо, здебільшого досліджуваним особам юнацького віку притаманні: високий рівень ригідності (36%), середній (35%) та низький (35%) рівні агресивності, високий рівень фрустрації (40%), високий рівень тривожності (37%).

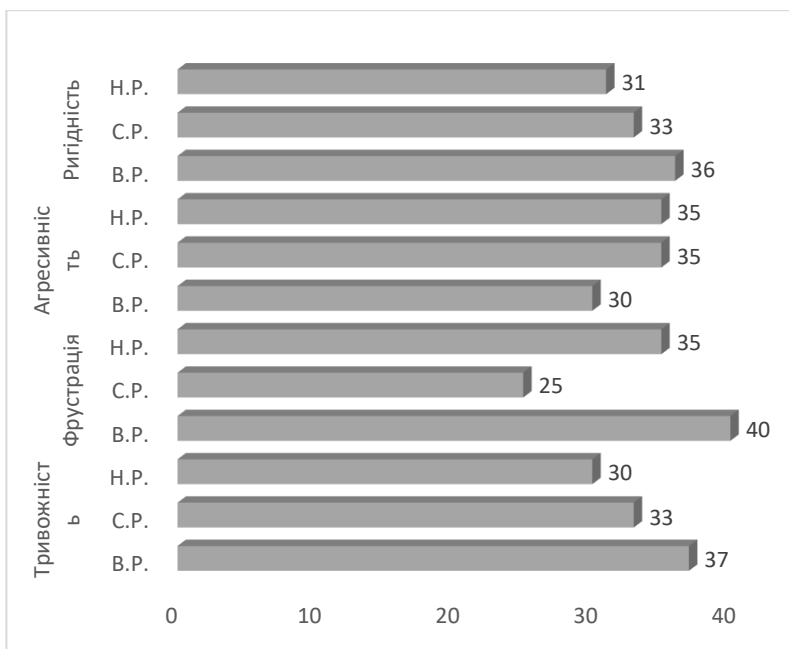


Рисунок 2 – Результати самооцінки психічних станів юнаків

На рис. 3 подано результати визначення страхів, що переважають серед учасників дослідження, пов'язаних із воєнним станом. Як бачимо, на першому місці страх втратити батьків; другий страх – це страх опинитись у полоні; третій – страх втратити здоров'я; четвертий – страх померти і п'ятий – страх втратити майно.

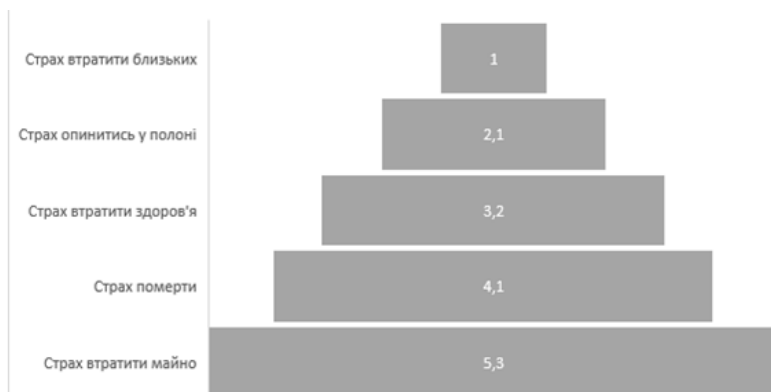


Рисунок 3 – Страхі юнаків, пов'язані з умовами воєнного конфлікту

На рис. 4 подано результати визначення ситуацій, які викликають тривогу в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Найбільшу тривогу викликають все ж власне воєнні дії, на другому місці – сигнал тривоги, на третьому – навчання в умовах війни, на четвертому – невизначеність майбутнього та на п'ятому – міжособистісні взаємини.

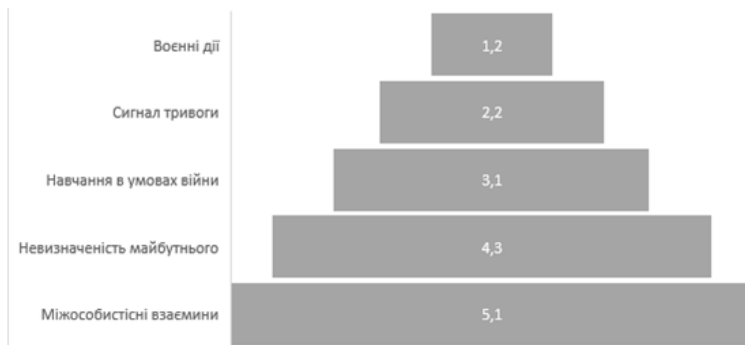


Рисунок 4 – Ситуації юнаків, які викликають тривогу в умовах воєнного конфлікту

На рис. 5 подано результати дослідження самооцінки. Як бачимо, високий рівень виявлено у 36% досліджуваних, середній – у 32% і низький – у 32% осіб юнацького віку.

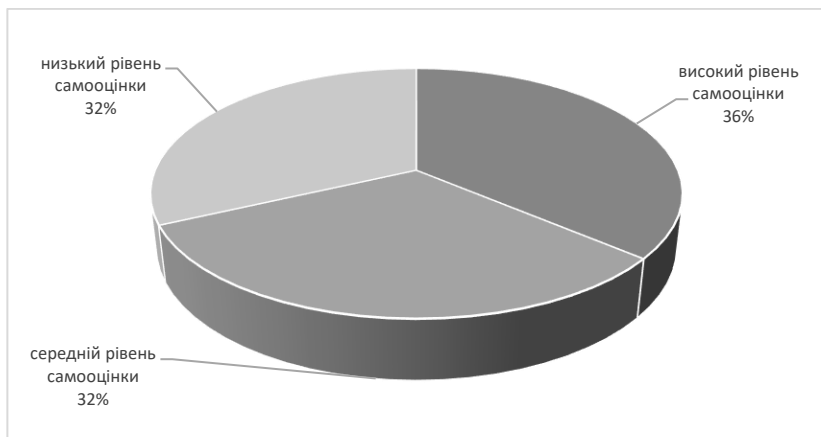


Рисунок 5 – Результати дослідження самооцінки юнаків

На рис. 6 зображено результати дослідження рівнів домагань. Високий рівень домагань виявлено у 43% досліджуваних, середній – у 34% і низький – у 23% досліджуваних.

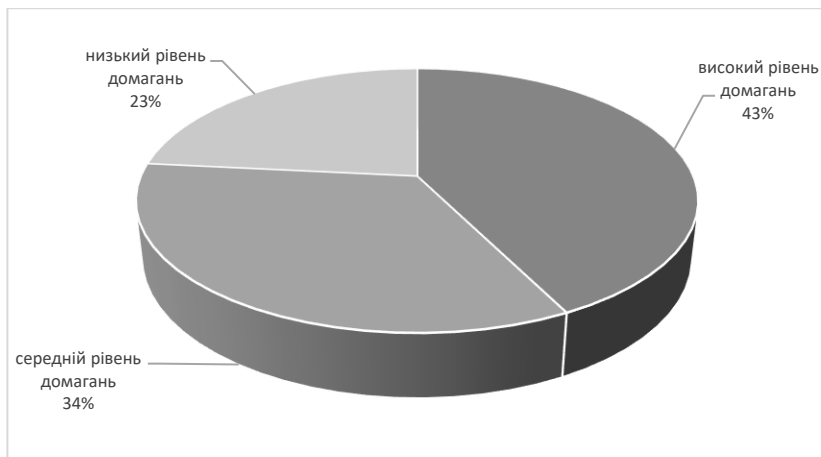


Рисунок 6 – Результати дослідження рівнів домагань юнаків

У табл. 1 подано результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій юнаками. Як бачимо, не дивлячись на умови воєнного конфлікту, досліджувані використовують активні та просоціальні стратегії подолання стресових ситуацій.

Таблиця 1 – Стратегії поведінки юнаків у стресових ситуаціях

Стратегії	Моделі поведінки	Рівні вираженості, %		
		Високий	Середній	Низький
Активна	асертивні дії	42,5	31,8	25,7
Просоціальна	пошук соціальної підтримки	35,9	32,3	31,8
	встановлення соціального ко	35,1	33,5	31,4
Пасивна	обережні дії	26,2	30,4	43,4
	уникнення	22,2	26,5	51,3
Пряма	імпульсивні дії	37,1	32,4	30,5
Непряма	маніпулятивні дії	28,3	33,6	38,1
Асоціальна	асоціальні дії	20,3	22,1	57,6
	агресивні дії	36,1	34,4	29,5

На рис. 7 подано результати дослідження критичного мислення юнаків. Як бачимо, найбільш виражений середній показник критичності мислення (45%), у 34% досліджуваних виявлено високий показник, а у 21% досліджуваних – низький показник критичності мислення.

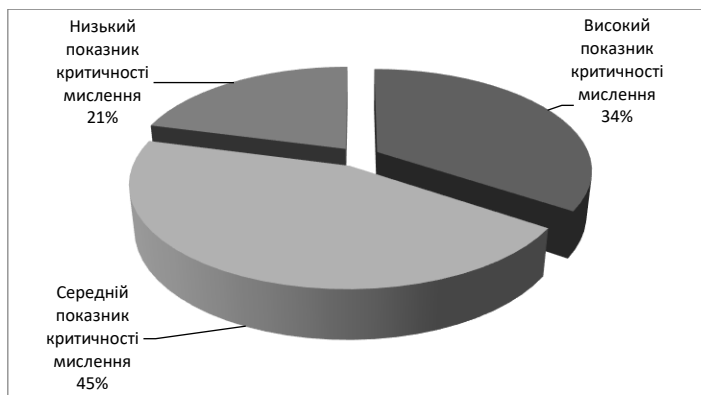


Рисунок 7 – Результати дослідження критичності мислення юнаків

З метою встановлення основних чинників тривожності осіб юнацького віку нами було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена. На рис. 8 зображено кореляційну плеяду особистісної тривожності. Як бачимо, високий рівень особистісної тривожності має зв'язки з такими показниками: високий рівень агресивності ($r=0,459$; $p\leq 0,05$), високий рівень ригідності ($r=0,458$; $p\leq 0,05$), низький рівень самооцінки ($r=0,567$; $p\leq 0,01$), низький рівень домагань ($r=0,643$; $p\leq 0,01$). Середній рівень особистісної тривожності має зв'язки з такими показниками: високий рівень агресивності ($r=0,658$; $p\leq 0,01$), воєнні дії ($r=0,533$; $p\leq 0,01$). Низький рівень особистісної тривожності має прямий зв'язок із середнім рівнем ригідності ($r=0,557$; $p\leq 0,01$) й обернений зі страхом втратити майно ($r=-0,623$; $p\leq 0,01$).

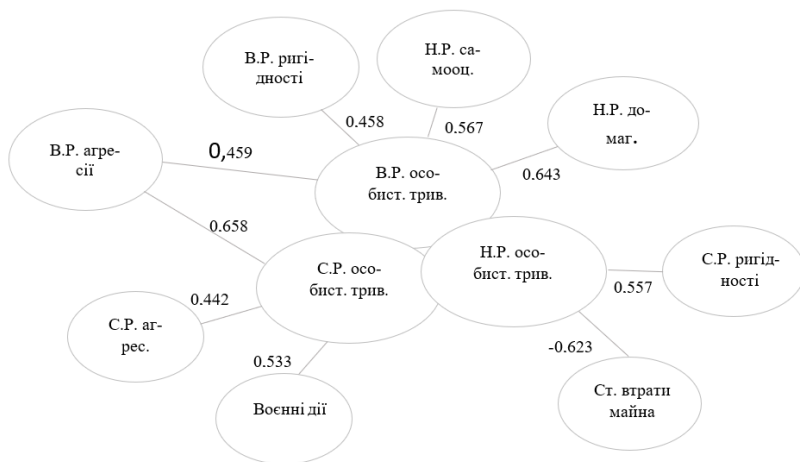


Рисунок 8 – Кореляційна плеяда зав'язків особистісної тривожності юнаків

Юнаки, які виявляють високий рівень тривоги, відрізняються від тих, хто має низький або помірний рівень тривоги з невеликими мотивами до конкуренції, низькою самооцінкою свого потенціалу й обмеженою ініціативністю. Групу високотривожних юнаків характеризує переважання

прагнення до прийняття та великий страх відторгнення або низьке прагнення до прийняття та низький страх відторгнення, низька самооцінка, ригідність, агресивність. У першому випадку можна припускати наявність внутрішнього конфлікту в юнака: він прагне до спілкування та затвердження оточення, але одночасно уникає цього. У другому випадку переважає мотиву «страх відторгнення» призводить до невпевненості, стиснутості, сором'язливості та відчуття самотності.

На рис. 9 зображено кореляційну плеяду ситуативної тривожності. Як бачимо, високий рівень ситуативної тривожності має зв'язки з такими показниками: сигнал тривоги ($r=0,571$; $p \leq 0,01$), низький рівень критичного мислення ($r=0,688$; $p \leq 0,01$), імпульсивні дії ($r=0,598$; $p \leq 0,01$), страх втратити здоров'я ($r=0,433$; $p \leq 0,05$), високий рівень фрустрації ($r=0,658$; $p \leq 0,01$), воєнні дії ($r=0,459$; $p \leq 0,05$). Середній рівень ситуативної тривожності має зв'язки з такими показниками: воєнні дії ($r=0,653$; $p \leq 0,01$), середній рівень критичного мислення ($r=0,548$; $p \leq 0,05$). Низький рівень ситуативної тривожності має зв'язки з такими показниками: навчання ($r=0,557$; $p \leq 0,01$) та страх втратити майно ($r=0,623$; $p \leq 0,01$).

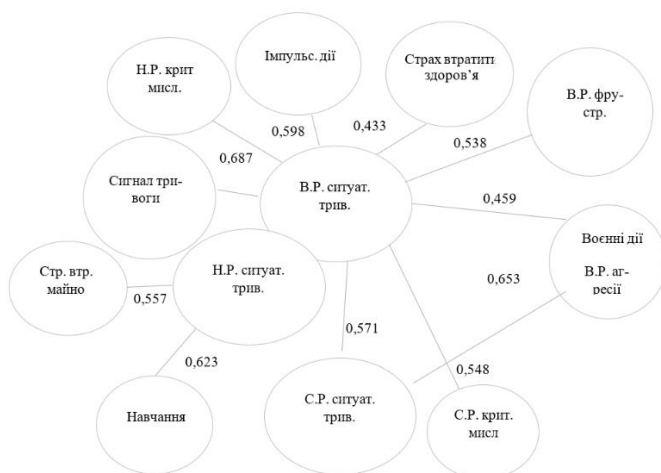


Рисунок 9 – Кореляційна плеяда зав'язків ситуативної тривожності юнаків

В осіб із ситуативною тривожністю можна спостерігати виявлення напруги, настороженості та дискомфорту, які залежать від особистого сприйняття й оцінки ситуацій. У них часто знижене критичне мислення. Ці юнаки адекватно оцінюють свої можливості та відносяться до себе з розумінням. Вони можуть зустрічатися з конфліктами у стосунках, але частіше вибирають стратегію взаємодії або шукають компроміс. Особи з високим рівнем особистісної тривожності переживають емоційний дискомфорт, незадоволеність собою та життям, а також відчуття невпевненості, сором'язливості та самотності у взаємодіях. Їм важко розпізнавати свої емоції, а їхня поведінка часто орієнтована на думку інших через страх перед критикою. Часто юнаки тривожаться навіть у ситуації мінімальної небезпеки. Також зазначається, що юнаки, які відчувають себе неспроможними контролювати події у своєму житті, через російську агресію і воєнний конфлікт демонструють вищий рівень тривожності та рідко вибирають таку поведінку, яка призводить до позитивних результатів. У цьому випадку ситуативна тривожність високого рівня може розглядатися як дезадаптивна реакція, особливо в умовах екстремальності, коли особа відчуває втрату контролю над подіями або дійсно не може їх контролювати.

Як бачимо, соціально-психологічними чинниками тривожності в період юності в умовах воєнного конфлікту виступає низка чинників зовнішнього та внутрішнього спектру.

Тренінгова програма подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту

Враховуючи результати дослідження, нами було розроблено тренінгову програму, спрямовану на подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Для роботи з тривожністю в осіб юнацького віку ми обрали саме тренінг, який як метод активного навчання сприятиме швидкому подоланню тривожності та формуванню навичок боротьби з нею, що особливо важливо в умовах воєнного конфлікту [1].

Групова робота також сприятиме розумінню учасниками, що подібні проблеми виникають у багатьох. Це допоможе швидше адаптуватись і відкритись для роботи.

Групові заняття передбачають ознайомлення з різними напрямками арт-терапії, пропрацювання власних страхів і тривоги за допомогою різноманітних арт-терапевтичних технік. Задля стабілізації внутрішнього стану студентів, а також профілактики виникнення нових симптомів тривожності ми підбрали методологічний матеріал, спрямований на релаксацію, а також стабілізацію емоційного стану особистості.

Тренінгова програма розрахована на 6 занять по 2–2,5 год. кожне. Заняття заплановано проводити один раз на тиждень.

Мета тренінгу – стабілізація внутрішнього стану та зниження рівня тривожності, а також профілактика виникнення нових симптомів тривожності.

Завдання тренінгу:

- створення атмосфери довіри між усіма учасниками заняття;

- ознайомлення з теоретичною базою арт-терапії;

- аналіз поточного емоційного стану та його гармонізація;

- усвідомлення власних прихованих емоцій;

- знаходження внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які врівноважують тривожні емоції;

- ознайомлення з поняттям «тривожність» та її впливом на особистість;

- робота з тривожними станами;

- формування навичок зниження рівня тривожності.

- розвиток умінь знаходити різні шляхи подолання життєвих ситуацій;

- розвиток навичок саморефлексії;

- розвиток навичок ефективного подолання стресу.

У табл. 2 подано структуру тренінгу.

Таблиця 2 – Структура тренінгової програми подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту

Заняття	Мета заняття	Вправи і техніки	Час проведення
1	2	3	4
1. «Знайомство з арт-терапією»	Знайомство учасників тренінгу з основними поняттями арт-терапії, створення сприятливої атмосфери, спрямованої на знайомство учасників між собою та розкриття творчого потенціалу особистості.	1. Вступна частина: знайомство; прийняття правил. 2. Основна частина: міні-лекція «Основи арт-терапії»; вправа «Мій герб»; методика «Автопортрет»; методика «Ресурсне дерево». 3. Заключна частина: релаксація, проведення рефлексії.	2 год.
2. «Привіт, емоції»	Розвиток навичок усвідомлення емоцій особистості.	1. Вступна частина: привітання; 2. Основна частина: розминка «Індивідуальне малювання»; вправа «Голос серця»; вправа «Зірка почуттів»; вправа «Я хочу і здійсню». 3. Заключна частина: Рефлексія	2 год.

Продовження таблиці 2

Заняття	Мета заняття	Вправи і техніки	Час проведення
1	2	3	4
3. «Моя тривожність»	Розвиток навичок відчуття власного емоційного та тілесного стану та відображення його на аркуші паперу.	1. Вступна частина: привітання; розминка. 2. Основна частина: міні-лекція на тему «Тривожність та її вплив на особистість»; техніка «Чорний квадрат»; міні-лекція «Світ нейрографіки»; малювання особистісної тривожності в техніці нейрографіка; 3. Заключна частина: рефлексія й обговорення результатів малювання.	2 год.
4. «Відчуття тривожності»	Формування навичок переживання різних внутрішніх станів.	1. Вступна частина: привітання; прийняття правил; розминка; 2. Основна частина: методика «Край води»; методика «Малювання каракулів»; методика «Світло в кінці тунелю». 3. Заключна частина: рефлексія; обговорення внутрішнього стану кожного учасника.	2 год.

Продовження таблиці 2

Заняття	Мета заняття	Вправи і техніки	Час проведення
1	2	3	4
5.«Прощавай, тривожність»	Пропрацювання стану тривожності, формування навичок подолання тривожних станів.	1. Вступна частина: привітання, розминка. 2. Основна частина: ознайомлення з методом казкотерапії; групове написання казки, спрямованої на подолання тривожності; техніка «Прощання 3...» 3. Заклучна частина: обговорення; рефлексія.	2,5 год.
6.«Релаксація. Зняття стану тривоги»	Зняття напруги, подолання симптомів тривожності.	1. Вступна частина: привітання; розминка. 2. Основна частина: обговорення впливу факторів стресу та станів тривожності на організм людини; техніка «дихання по квадрату»; техніка «Напруження –розслаблення кінцівок»; методика «Аутотренінг». 3.Заклучна частина: створення шаблону для індивідуального аутотренінгу, рефлексія. 4. Прощання.	2 год.

Результати реалізації тренінгової програми подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту

Для реалізації дослідницьких завдань ми апробували тренінгову програму, спрямовану на подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту та повторно провели психодіагностичні методики. Попередньо було сформовано дві групи: контрольну (КГ) й експериментальну (ЕГ), яка і брала участь у тренінговій програмі. Загальна кількість учасників формувального етапу дослідження складає 40 осіб, із них 20 учасників контрольної і 20 – експериментальної групи. Для дотримання гендерної рівності в кожній групі було 10 хлопців і 10 дівчат.

Розглянемо результати впровадження тренінгової програми подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту.

Таблиця 3 – Результати змін у рівнях особистісної та ситуативної тривожності юнаків

Тривож-ність	Рівні ви-ражено-сті	ЕГ		КГ	
		До про-ведення тренінгу	Після прове-дення тренінгу	До про-ведення тренінгу	Після прове-дення тренінгу
Особистісна тривож-ність	В.Р.	28	17	25	25
	С.Р.	36	30	36	39
	Н.Р.	36	53	39	36
Ситуативна тривож-ність	В.Р.	40	31	40	40
	С.Р.	32	21	35	35
	Н.Р.	28	48	25	25

У табл. 3. подано зафіксовані зміни у показниках особистісної та ситуативної тривожності юнаків. Як бачимо з таблиці, в контрольній групі не зафіксовано суттєвих змін.

Натомість юнаки експериментальної групи показали тенденцію до зниження як особистісної, так і ситуативної тривожності. Так, показники високого рівня особистісної тривожності із 38% знизилися до 17%, середній рівень із 36% знизився до 30%, а низький – із 36% зріс до 53%. Проте ситуативна тривожність має менш якісні показники. Показники високого рівня із 40% знизились до 31%, середнього – з 32% до 21% та низького – з 28% зросли до 48%. Це пояснюється неможливістю в умовах тренінгу відобразити всі можливі ситуації, які викликають тривогу та пропрацювати їх.

У табл. 4 подано результати змін у психоемоційних станах юнаків. Як бачимо, в учасників експериментальної групи значно знизився рівень тривожності: високий рівень із 37% до 30%, середній – із 33% до 17%, низький відповідно знизився з 30% до 53%. Рівні фрустрованості теж зазнали змін: високий рівень знизився з 40% до 30%, середній – із 25% до 20% та низький зріс із 35% до 50%. У показниках ригідності високий рівень знизився на 15%, середній – на 8% та низький – зріс на 13%. Рівні агресивності зазнали найменших змін. Так, високий рівень агресивності знизився з 30% до 25%, середній – з 35% до 30% та низький – зріс на 10%. У контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано.

Таблиця 4 – Результати змін у психоемоційних станах юнаків

Психоемоційні стани	Рівні вираженості	ЕГ		КГ	
		До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу
Тривожність	В.Р.	37	30	35	35
	С.Р.	33	17	30	35
	Н.Р.	30	53	35	30
Фрустрація	В.Р.	40	30	35	35
	С.Р.	25	20	30	25
	Н.Р.	35	50	35	40

Продовження таблиці 4

Психоемоційні стани	Рівні вираженості	ЕГ		КГ	
		До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу
Агресивність	В.Р.	30	25	30	35
	С.Р.	35	30	35	35
	Н.Р.	35	45	35	30
Ригідність	В.Р.	36	21	30	30
	С.Р.	33	25	36	30
	Н.Р.	31	54	34	40

У табл. 5 бачимо, що в учасників експериментальної групи є позитивні зміни у показниках критичності мислення.

Таблиця 5 – Результати змін у показниках критичності мислення юнаків

Показники критичності мислення	ЕГ		КГ	
	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу
Високий	34	42	30	30
Середній	45	53	40	40
Низький	21	5	30	30

Так, учасники тренінгу демонструють підвищені показники критичності мислення: показники високого рівня зросли на 8%, середнього – теж на 8%, низького – на 16%. Це сприятиме переосмисленню інформації та ситуації в цілому, що допоможе об'єктивно їх оцінити. В учасників контрольної групи жодних змін не зафіксовано.

Підсумовуючи, можемо сказати, що програма подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту дала позитивні результати, що засвідчує її ефективність.

Висновки. Тривожність визначається як психологічна особливість, яка виявляється у схильності особистості переживати тривогу перед очікуваним негативним розвитком подій. Також це може бути короткочасний психічний стан, викликаний стресовими факторами, або мотиваційний конфлікт. Серед найпоширеніших причин тривожності у молоді виділяють загрозу життю, тривале нервово напруження, хронічну втому, недосипання, страх повторення минулого досвіду, відсутність близькості зі значущими людьми та фінансові труднощі. Підвищена тривожність призводить до невпевненості у своїх силах. Це пов'язано з негативним соціальним статусом, може формувати конфліктні відносини як із близькими, так і в більш широких стосунках. Стан тривоги характеризується інтенсивним і тривалим психоемоційним напруженням. Тому високий рівень тривожності людини є фактором ризику і потребує корегування.

Проведене емпіричне дослідження виявило, що під час воєнного конфлікту особи юнацького віку в основному проявляють такі характеристики: середні та низькі рівні особистісної тривожності, високі та середні рівні ситуативної тривожності, високий рівень ригідності, середній рівень агресивності, високий рівень фрустрації, високий рівень домагань та середній рівень критичності мислення. Учасники дослідження використовують активні та просоціальні стратегії подолання стресових ситуацій. Серед страхів, пов'язаних із воєнними діями, на першому місці є страх втратити батьків, на другому – опинитись у полоні, на третьому – втратити здоров'я, на четвертому – померти, на п'ятому – втратити майно. Найбільше тривожать власне воєнні дії, за ними йде сигнал тривоги, потім – навчання в умовах війни, невизначеність майбутнього та міжособистісні взаємини.

Кореляційний аналіз дозволив визначити найзначущіші показники, які впливають на тривожність осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. До них можна віднести: високий

рівень агресивності, високий рівень ригідності, низький рівень домагань, воєнні дії, страх втратити майно, низький рівень критичного мислення, імпульсивні дії, страх втратити здоров'я, високий рівень фрустрації, навчання в час війни.

З метою зниження рівня тривожності у молодих людей в умовах воєнного конфлікту ми розробили тренінгову програму. Вибір тренінгу для роботи з тривожністю в юнаків зумовлений його ефективністю як методу активного навчання, спрямованого на швидке подолання тривожності та формування відповідних навичок, особливо важливих в умовах військового стану. Групові заняття включали в себе вивчення різних напрямів арт-терапії, а також роботу з власними страхами і тривогою, використовуючи різноманітні арт-терапевтичні техніки. Метою впровадження тренінгової програми було не лише подолати тривожні стани, а й розвинути і зміцнити психологічний захист особистості. Додатково для стабілізації внутрішнього стану учасників і запобігання нових проявів тривожності ми включили матеріал, спрямований на релаксацію та стабілізацію емоційного стану. Це допомагало підтримувати психологічний баланс в учасників тренінгу та сприяло їхньому психологічному благополуччю в складних життєвих обставинах. Тренінгова програма охоплює шість занять тривалістю 2–2,5 год. кожне.

Впровадження тренінгової програми подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту дало змогу засвідчити позитивні зміни в експериментальній групі. Так, внаслідок реалізації цієї програми відбулися суттєві зрушення в таких показниках: рівень особистісної тривожності, ригідність, фрустрованість, критичність мислення. Показники високого рівня особистісної тривожності з 38% знизились до 17%, середній рівень – із 36% до 30%, а низький – із 36% зріс до 53%. Водночас на ситуативну тривожність вплинути вдалося значно менше. Показники високого рівня із 40% знизились до

31%, середнього – з 32% до 21%, низького – з 28% зросло на 48%. Рівні фрустрованості теж зазнали змін: високий рівень знизився з 40% до 30%, середній – із 25% до 20%, низький – зріс з 35% до 50%. У показниках ригідності високий рівень знизився на 15%, середній – на 8% та низький – зріс на 13%. Рівні агресивності зазнали найменших змін: високий рівень агресивності знизився з 30% до 25%, середній – із 35% до 30% і низький – зріс на 10%. Учасники тренінгу продемонстрували підвищення критичності мислення: показники високого рівня зросло на 8%, середнього – теж на 8%, а низького – зменшилися на 16%. В учасників контрольної групи суттєвих змін не зафіксовано.

Отже, результати впровадження психокорекційної програми підтвердили її ефективність щодо подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Зазначимо, що проведення тренінгових занять із практичним психологом у закладах освіти дозволяє не лише покращити психологічний стан осіб юнацького віку, а й підвищити якість навчання, що свідчить про доцільність виокремлення годин в освітній програмі для проведення таких групових занять.

Перспективними вважаємо подальші дослідження рівня тривожності в гендерному та віковому аспектах, а також в залежності від отриманого негативного досвіду та рівня потенційних загроз в умовах воєнного конфлікту.

Список використаних джерел:

1. Андрейчин С. Р. Система впровадження арт-методів у роботі практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 5. С. 13–18.
2. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2020. С. 110–128.

3. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects. 2022. Р. 1316–1322.

4. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2. № 5. С. 25–28.

5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. 2021. Вип. 4. С. 82–86.

6. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія», 2016. С. 27–36.

7. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посіб. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.

8. Валуйська А. Історія і види арт-терапії. Заняття з педагогами. Психолог. 2012. № 13–14. С. 66–67.

9. Войлова Н. Історія в картинках. Техніки арт-терапії. Психолог. 2012. № 13–14. С. 47–52.

10. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479–484.

11. Гайструк Н. А., Солейко О. В. Арт-терапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. Мистецтво лікування. 2014. № 2 (108). С. 57–60.

12. Гринечко А. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2015. 30 с.

13. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Молодіжна політика: проблеми та перспективи : зб. матеріалів VI Міжн. наук.-

прат. конф., Дрогобич, 15–16 травня 2009 р. Дрогобич: ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272–276.

14. Гринечко А. Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Освіта регіону: зб. наук. праць. 2011. № 2. С. 282–287.

15. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2022. № 21. С. 97–107.

16. Ентоні М. М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 130 с.

17. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11 (87). С. 59–63.

18. Залуцька Н. М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі і підходи до діагностики і терапії. Огляд психіатрії і медичної психології. 2014. № 3. С. 80–89.

19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Пед. думка, 2016. 216 с.

20. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78.

21. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 176–180.

22. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2008. 24 с.

23. Климчук В. Тривога під час війни та її наслідки. Здоров'я України 21 сторіччя: медична газета. 2022. № 9. С. 526.

24. Климчук В. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія. Київ, 2022. № 2. С. 1–4.

25. Коломієць А. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: зб. наук.-методи. праць / за заг. ред. О. О. Стахової. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2018. С. 44–48.

26. Корольчук М. С., Корольчук М. В., Кулаженко А. І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.

27. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6. Т. 1. С. 92–96.

28. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. пр. 2022. С. 70–73.

29. Маслов Т. М. Динаміка тривожності студентів вузу в процесі їх професійного становлення. Вектор науки. 2014. № 4. С. 168–171.

30. Міхеєва Л., Мельник Д. Тривожність та її вплив на розвиток підлітка. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору: матер. Х-ї Всеукр. студент. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 19–20 листоп. 2020 р. Хмельницький, 2020. С. 36–38.

31. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2004. № 13. С. 9–12.

32. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття: зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2016. С. 106.

33. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. Психологічна наука і освіта. 1998. № 2. С. 11–17.

34. Сергєєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 243–247.

35. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. Т. 1. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

36. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон. 2016. Вип. 13. С. 299–301.

37. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений. 2022. № 11 (111). С. 18–22.

38. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

39. Туріна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: Персона, 2017. 256 с.

40. 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. 83–86.

41. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

42. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1. (22). С. 173–180.

43. Adler A. Understanding Human Nature. New York : Routledge, 2013. 332 p.

44. Cahyaning Suryaningrum College students's social anxiety: a study of the young people mental health in the digital age. Journal Konseling dan Pendidikan. 2021. Vol. 9. No. 1. P. 1–10.

45. Craig G. J., Baucum D. Human Development (9th Edition). Prentice Hall. PTR: Pearson College Div, 2001. 736 p.

46. Erikson E. H. Identity: youth and crises. New York: Norton. 1968. 338 p.

47. Eun Ja Yeun, Misoon J. Level of Depression and Anxiety among Undergraduate Student. Indian Journal of Science and Technology. 2015. Vol. 8(35). DOI: 10.17485/ijst/2015/v8i35/87313.

48. Eysenck H. J. The Dynamics of Anxiety and Hysteria. London: Routledge & Kegan Paul, 1957. 311 p.

49. Fauzi M. F., Anuar T. S., Teh L. K., et al. Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students. The prevalence and risk factors, International journal of environmental research and public health, 2021. No. 18 (6). P. 32–69.

50. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 1959. P. 75–176.

51. Fromm E. Anatomy of Human Destructiveness. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1973. 521 p.

52. Hasan A. A. H. Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. Nurse Education Today. 2019. No. 81. P. 78–82.

53. Horney K. The neurotic personality of our time. New York: WW Norton & Company, 1964. 299 p.

54. Izard C. E. Human Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy series). New York : Springer Science, 1977. 496 p.

55. Ismail M., Lee K. Y., Sutrisno Tanjung A., et al. The prevalence of psychological distress and its association with coping strategies among medical interns in Malaysia: A national-level cross-sectional study. *Asia-Pacific Psychiatry*. 2021 13:e12417. <https://doi.org/10.1111/appy.12417>of8ISMAILET AL.

56. Lai J., Ma S., Wang Y., Cai Z., Hu J., Wei N. et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *Netw JAMA*. 2020. No. 3(3). P. 569–583.

57. May R. *The Meaning of Anxiety*. New York: Pocket Books, 1977. 408 p.

58. Nenko Yu., Orendarchuk O., Rudenko L., Lytvyn A. Anti-crisis management in higher education institutions of Ukraine during the Covid-19 pandemic. *Revista Brasileira de Educação do Campo / Brazilian Journal of Rural Education*. 2021. V. 6. DOI: <http://dx.doi.org/10.20873/uft.rbec.e12838>

59. Özçevik Subaşı D., Akça Sümengen A., Şimşek E., Ocakçı A. F. Healthcare workers' anxieties and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2021. No. 57(4). P. 1820–1828.

60. Peters W. J. *The relationship between anxiety, personality characteristics, and working memory performance: partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology*. Western Carolina University, 2015. 47 p.

61. Rajapuram N., Langness S., Marshall M. R., Sammann A. Medical students in distress: The impact of gender, race, debt, and disability. *PLoS One*. 2020. No. 15 (12). P. 243–250.

62. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

63. Rubinshtein S. L. *Grundlagen der Allgemeinen Psychologie*. Berlin: Volk und Wissen, 1984. 880 s.

64. Shaleny V., Shtefan N., Krylova O., et al. On the question of financial support for business during the war (Ukrainian case). *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11(54). P. 232–242.

65. Spielberg C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. New York, 1972. Vol. 1.

66. Spielberg C. D., Vagg P. R., Barker L. R. et al. The factor structure of the state-trait anxiety inventory. Stress and anxiety. 1980. Vol. 7. P. 95–109.

1.6. Соціально-психологічна адаптація українських біженців за кордоном

У зв'язку з повномасштабним вторгненням РФ значна кількість українців вимушені були залишити рідні домівки та шукати порятунку від небезпеки в інших державах. Відтак перед країнами світу постало безліч соціальних проблем, які досі остаточно не врегульовані та залишаються актуальними, проте вимагають різнорівневих рішень стосовно статусу переселенців, гуманітарної та медичної допомоги, надання житла, а також працевлаштування, освіти тощо. У таких обставинах люди, які внаслідок військових дій вимушені втікати зі своїх будинків, переживають сильні стреси, що можуть супроводжуватися втратами самоконтролю, недовірою до власної країни, надто на тлі ситуації соціально-правової та економічної нерівності, що значно деморалізує особистість.

Згідно з даними ООН, у зв'язку з подіями в Україні ще в 2014 р. кількість вимушених біженців і переселенців із Криму, Луганської та Донецької областей на сьогоднішній день становить 1 млн. 230 тис. осіб. ЗМІ називають ще більшу кількість – 2,5 млн. осіб (і це ще не остаточно їхня кількість!), що є рекордним значенням за останнє десятиліття в межах усієї Європи.

У психологічній науці проблемам соціальної адаптації присвячені роботи Е. Авраамової, Л. Гордона, Л. Корель, Н. Милославської, А. Мудрика, М. Ромма та ін. На особливу увагу заслуговують праці Г. Вітківської, В. Степанова та