

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології


ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОЯВИ ТРИВОЖНИХ
СТАНІВ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

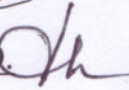
Кваліфікаційна робота здобувача


освітнього ступеня бакалавр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія: клінічна психологія

Морозової Валентини Сергіївни 

Керівник д.псих.н., проф. Макарчук Н.О. 

Рецензент к.пед.н., доц. Замашкіна О.Д. 

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 13 від «05» серпня 20 24 р.

Завідувач кафедри

[підпис] Мазуха Т.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«11» серпня 20 24 р.

Оцінка

90 вирішнено
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[підпис] Маєрська Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	8
1.1 Війна як психотравмуючий фактор в житті особистості	8
1.2 Теоретичний аналіз тривоги і тривожності в вітчизняних та зарубіжних дослідженнях	14
1.3 Вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану: причини, симптоми та наслідки.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	28
2.1 Огляд психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення проявів тривожних станів.....	28
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	32
2.3 Психологічні рекомендації щодо подолання тривожних станів у молоді в умовах воєнного стану.....	44
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. З початком повномасштабного вторгнення більшість українського населення опинилася в екстремальних умовах існування. На сьогоднішній день всі емоції та почуття людини є результатом її свідомого сприйняття навколишньої реальності. Особливо важливою є саме та реальність, в якій вона перебуває, оскільки різноманітні фактори, такі як економічні труднощі, політичні напруги, воєнні конфлікти, можуть значно впливати на її емоційний стан. Україна переживає військові дії з 24 лютого 2022 року, і це стало поворотним моментом у житті багатьох українців. Деякі мешканці емігрували за кордон, інші залишилися, щоб захищати свою країну. Однак життя всіх українців не повернулося до звичайного ритму. Усі ми переживаємо цю боротьбу та боїмося за майбутнє своїх рідних. Дуже важливо підтримувати свої права і здоров'я, оскільки тривожність стала невід'ємною частиною щоденного життя для багатьох українців.

Люди, які знаходяться в зоні бойових дій, їхні родини, друзі та знайомі, українці, які мігрували за кордон, залишаючи своїх близьких, західні українці, які не безпосередньо в зоні конфлікту, і ті, хто постраждав від насильства російських військових, всі вони відчують тривожний настрій. Багато людей намагаються самі впоратися з цими випробуваннями, а інші шукають підтримку в родині та професіоналів.

Тривога за себе, своїх рідних і за всіх українців стала нормою для сотень мільйонів людей. Поступово вони відчували, як тривожність стала неот'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Під час авіаційної сигналізації, перегляду новин з фронту або читання повідомлень про загиблих і поранених, під час стурбованості за своїх близьких у тих чи інших спокійних моментах, ми відчуємо тривожний настрій. Це стало не лише статистичним явищем, але й нормальним станом речей під час військових дій в нашій країні.

Важливе питання полягає в тому, чи це тимчасова тривожність, чи ж вона має тривалий негативний вплив на особистість. Тривожний настрій може порушити звичне життя і мати негативні наслідки. Однак, якщо вона є

тимчасовою та незначною, вона не зашкодить нашому здоров'ю. Тривожний настрій під час військових дій в нашій країні є статистичною нормою.

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації справило значний негативний вплив на молодь, як і на інші категорії населення. Молодь зіткнулася з почуттям страху, провини, тривожним станом, матеріальними та емоційними втратами, а також внутрішніми переживаннями. У сучасних умовах молодим людям складно повністю зрозуміти себе та свою особистість через свободу вибору, доступність та великий обсяг інформації, порівняно з попередніми поколіннями. Хоча ми маємо більше можливостей і знань, одночасно велика кількість свободи та різноманітної інформації може збивати з життєвого курсу. Це вік, коли особистість починає самостійно нести відповідальність за своє життя, матеріально забезпечувати себе, поєднувати кілька видів діяльності одночасно (наприклад, роботу та навчання).

Вік 22-25 років вважається періодом ранньої зрілості, коли людина активно шукає своє місце в суспільстві, прагне досягти самостійного рівня життя, знаходить справу життя, наповнюється ентузіазмом та цікавістю до навколишнього світу.

Дослідження впливу психотравмуючих досвідів на особистість та особливості емоційного реагування проводили такі вчені, як Гордон В. Олпорт, Шеллі Тейлор та інші вчені з різних країн. Емоційна сфера стала предметом численних досліджень як практичного, так і теоретичного характеру, оскільки психічний стан людини і її реакції на стресові ситуації є ключовими аспектами в психології.

Українські вчені також активно досліджували психоемоційну сферу у військових та цивільного населення під час антитерористичних операцій. Серед них варто зазначити імена таких науковців як З. Г. Кісарчук, М. М. Слюсаревський, Л. М. Карамушка, Л. А. Перелигіна, Ю. О. Приходько, Т. А. Ткачук та інші, які зробили значний внесок у розумінні психологічних наслідків військових конфліктів на психіку та емоційний стан людини.

Проте дослідження наслідків травматичного досвіду, які отримали українська молодь, залишаються надзвичайно важливими. Зокрема, вони спрямовані на вивчення рівнів тривожності, фрустрації та інших аспектів емоційної сфери, особливостей вираження базових емоцій та методів подолання складних життєвих ситуацій в умовах сучасних воєнних конфліктів.

Об'єкт дослідження – тривожність як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості та прояви тривожних станів молоді під час війни.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних проявів та подолання тривожних станів молоді в умовах воєнного стану.

Згідно зі сформульованою метою, було сформульовано такі завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей та проявів тривожних станів молоді в умовах воєнного стану.
2. Встановити методичну базу та провести емпіричний етап дослідження проявів тривожності молоді в умовах воєнного стану.
3. Проаналізувати отримані дані дослідження щодо проявів тривожності молоді у воєнний період.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зменшення рівня тривожності серед молоді в умовах воєнного стану.

Методи дослідження включають теоретичні і емпіричні підходи. До теоретичних методів входять аналіз літературних джерел, узагальнення та систематизація теоретичних даних. Емпіричний етап передбачає застосування різноманітних психодіагностичних методик, таких як бесіди, психодіагностичне тестування за шкалою тривоги Спілберґера і Ханіна, методика САН для визначення основних показників життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій»), тест на визначення рівня життєстійкості. Також будуть використані методи математико-статистичної обробки даних, такі як лінійна кореляція Пірсона і непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова.

Отримані результати мають **практичне значення** для психологів, які можуть використовувати їх для ефективного вирішення проблем, пов'язаних із впливом тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного конфлікту.

Структура кваліфікаційної роботи включає вступ, два розділи, висновків, список використаних джерел з 46 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінок

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Війна як психотравмуючий фактор в житті особистості

Повномасштабне вторгнення, яке зараз відбувається в Україні, виходить за межі звичайного людського досвіду. Інтенсивні бойові дії на третині території країни спричинили серйозні порушення в житті людей, шкоду їхньому здоров'ю, великі людські втрати, значні матеріальні збитки тощо. Війна, як зовнішній непереборний фактор, що несе загрозу існуванню та порушує нормальне життя, стала для українців великим потрясінням і, в термінах кризової психології, травматичною подією. Науковці класифікують війну як екстремальну або надзвичайну ситуацію, що може стати кризовою, стресовою, травматичною для тих, хто її переживає, і викликати відповідно кризу, стрес, психічну травму. Втрата віри в те, що життя організовано відповідно до певного порядку й піддається контролю, є основним змістом психологічної травми.

Вчені [2; 84 15; 24; 29; 42 та ін.] визначають, що війна, як екстремальна ситуація, включає такі травмуючі фактори:

1. Несподіваність. Незважаючи на попередження про можливість військового конфлікту на Сході країни, більшість українців не могли повірити в реальність повномасштабного вторгнення і підготуватися до цього.
2. Відсутність попереднього досвіду. Від часів Другої світової війни Україна не переживала військових дій такого масштабу.
3. Невизначена тривалість. Неможливо визначити або передбачити тривалість конфлікту.
4. Відсутність контролю. Події під час війни не піддаються контролю. Потрібен час, щоб людина знову змогла контролювати своє повсякденне життя.
5. Горе і втрати. Вимушені розлучення з близькими, можливі втрати та очікування звісток про втрати посилюють страждання. Довготривалі травматичні події можуть позбавити людину надії на відновлення втраченого.

6. Постійні зміни. Руйнування, спричинені війною, постійно зростають, і деякі з них можуть бути невідновлюваними, що впливає на умови життя. Пристосування до таких змін може стати складним процесом.
7. Близькість смерті. Навіть короточасні загрозливі ситуації можуть змінити особистість. Повторні зіткнення зі смертю можуть призвести до глибоких змін на регуляторному рівні, збільшуючи ймовірність важкої екзистенціальної кризи.
8. Моральна невизначеність. В умовах війни людина може зіткнутися з необхідністю приймати рішення, що суперечать її цінностям, наприклад, виїзд за кордон для безпеки або залишатися з родиною; ризикувати життям для допомоги іншим або дбати про своїх близьких.
9. Поводження під час події. Людина прагне виглядати якнайкраще у важкі часи, але це вдається не всім. Те, що людина зробила або не зробила під час війни, може довго переслідувати її, навіть після загоєння інших ран.
10. Масштаб руйнувань. Війна руйнує не лише будівлі, а й соціальну структуру. Зміни культурних норм змушують людину адаптуватися або залишатися чужинцем; у останньому випадку емоційні травми поєднуються з соціальною дезадаптацією.

Досвід, набутий під час війни, є унікальним для кожного. Дехто може бути змушений покинути свій дім, змінити місто або навіть країну проживання; розлучитися з близькими; втратити роботу та шукати нову; залишити друзів або шукати нових знайомих; чекати повернення близьких з фронту. Переживання болю, страху, тривоги та гніву спонукають людей переосмислити свої цінності, зрозуміти необхідність змін і шукати ефективні способи саморегуляції [20, с. 177].

Війна належить до екстремальних ситуацій, коли людина постійно перебуває під впливом сильного психоемоційного стресу. Це може призводити до змін у фізичному та психічному стані, які потребують уваги як з боку самої людини, так і з боку фахівців. Нав'язливі думки, провали в пам'яті, напруженість, неконтрольовані спалахи гніву, безсоння, тривожність, замкнутість і почуття вини є симптомами наслідків постійного психоемоційного стресу.

Війна є одним з найпоширеніших і серйозних психотравмуючих факторів в житті особистості, маючи значний вплив на її психічне та емоційне здоров'я. Розглянемо основні аспекти цього питання.

Психологічний стрес і тривожність. Війна створює надзвичайно напружені умови, які сприяють виникненню психологічного стресу у військових та цивільних осіб. Небезпека для життя, постійна підвищена готовність до небезпеки, тривожність щодо майбутнього – все це впливає на емоційний стан людей, призводячи до тривожних розладів та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Особливо вразливі до військових подій люди можуть розвивати ПТСР, що характеризується непереставними відчуттями тривоги, пам'яттями про травмуючі події, відчуттям відсутності безпеки та іншими симптомами, які значно впливають на їхню повсякденну життєдіяльність [13].

Емоційна дистрес і втрата психічної стійкості. Військова діяльність може спричинити значну емоційну дистресу, що проявляється в формі депресії, тривожних розладів, втрати інтересу до життя та інших психічних розладів. Люди, які пережили війну, часто змушені адаптуватися до нових умов, що може призводити до порушення психічної стійкості та само ідентифікації [43].

Соціальне відчуження та зміни в міжособистісних стосунках. Війна може вплинути на соціальні взаємини, призводячи до відчуження від оточуючих і важкостей у встановленні адекватних міжособистісних зв'язків. Це може бути наслідком втрати близьких людей, зміни житлових умов, віддалення від сім'ї та інших факторів [42].

Вплив на особистісний розвиток. Війна може суттєво вплинути на особистісний розвиток, змінюючи життєві погляди, цінності, переконання та цілі. Особистість може стати більш замкненою, схильною до ізоляції або, навпаки, розвивати агресивність та інші адаптаційні стратегії.

Враховуючи ці аспекти, важливо надавати психологічну та психіатричну допомогу тим, хто пережив воєнні події, зокрема сприяти їхньому соціальному і

психічному відновленню через різноманітні програми психосоціальної підтримки та реабілітації.

Міжнародні дослідження в країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і цивільних), зростає вдвічі та досягає 15-20%. Однак, для більшості людей переживання психотравмуючої події не матиме серйозних наслідків для психічного здоров'я; у деяких осіб проблеми можуть виникати не відразу, а через певний час. Крім ПТСР, до проблем психічного здоров'я належать зловживання психоактивними речовинами, депресії, тривожні розлади, порушення контролю, спалахи злості тощо.

На думку Кісарчук З. Г., емоційні травми такого масштабу для суспільства можуть означати втрату психоемоційного балансу людських стосунків; загрозу нормальному розвитку підростаючого покоління; загострення патологічних процесів у житті суспільства в цілому [11, с. 28].

Вчені [9; 26; 28; 31; 44 та ін.] зазначають, що зіткнення з війною, як найсильнішою критичною ситуацією в житті, з одного боку, має руйнівний вплив, підвищуючи тривожність, депресію, почуття безпорадності та безнадійності, що може призвести до життєвої кризи. З іншого боку, цей досвід може надати життю нового значення, зробити його більш повним та змістовним. Війна змінює ставлення людини до життя, смерті, себе та своїх цінностей, формуючи різні життєві стратегії, які допомагають подолати критичну ситуацію. Життя під час війни змусило українців не лише змінити побут, але й переосмислити світогляд, ставлення до себе та оточення, що може стати переломним моментом у житті кожного та призвести до особистісної кризи.

Криза — це реакція особистості на критичну ситуацію, яка виражається у нездатності швидко та звично вирішити цю ситуацію, що вимагає значних змін у світогляді та самосприйнятті й часто призводить до змін у структурі особистості. Під час кризи загострюється емоційний та розумовий стрес, людина не може осмислити свій травматичний досвід, користуючись звичними категоріями або

моделями пристосування (Гордон В. Олпорт), що призводить до незворотних змін у особистості.

Криза переживається як «безвихідь», у спробі подолати яку людина пристосовується до нової реальності, створює умови для її прийняття та переосмислення. Таким чином, у кризовій ситуації активізуються адаптивні ресурси особистості.

У психології криза визначається як період значного емоційного, когнітивного або поведінкового стресу, що виникає у відповідь на критичні життєві події або обставини. Вона характеризується тим, що людина не може використовувати свої звичні способи вирішення проблем і потребує значних змін у своєму підході до життя та самосприйнятті. Кризові ситуації часто потребують розвитку нових стратегій і ресурсів для адаптації до нових умов [17].

Дослідники [1; 6; 11; 14; 16; 19 та ін.] до основних аспектів кризи відносять:

- Емоційний стрес. Відчуття тривоги, депресії, безпорадності.
- Когнітивні зміни. Переосмислення своїх цінностей, цілей та життєвих пріоритетів.
- Поведінкові зміни. Необхідність адаптуватися до нових умов, розвиток нових навичок і стратегій поведінки.

Війна в Україні серйозно впливає на виникнення криз особистості через численні фактори, що викликають глибокий психологічний стрес. Травматичний досвід, такий як близькість до смерті, спостереження за загибеллю чи пораненням інших людей, може спричинити сильні емоційні травми. Руйнування і втрати домівок, майна, близьких людей та засобів до існування ведуть до глибоких переживань і кризових станів. Вимушена міграція також додає до цього впливу, оскільки багато людей змушені покинути свої домівки та переїжджати в інші міста або країни, що викликає відчуття нестабільності та втрати контролю над життям. Відсутність підтримки рідних і близьких лише посилює почуття ізоляції та самотності.

В умовах війни виникає постійний стан тривоги через невизначеність щодо майбутнього і неможливість спрогнозувати тривалість конфлікту. Війна змушує

людей адаптуватися до нових реалій, змінюючи роботу, спосіб життя та звичні рутинні дії. Щоденні загрози та тривоги щодо безпеки своєї родини й себе викликають хронічний стрес. Емоційні розлади, такі як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), почуття безпорадності та безнадійності, стають поширеними симптомами [2, с. 57].

Соціальні та культурні зміни, що виникають через війну, також впливають на виникнення криз особистості. Руйнування соціальних структур та зв'язків змушує людей створювати нові соціальні мережі та адаптуватися до нових умов. Переосмислення пріоритетів і цінностей під час війни може призводити до зміни життєвих стратегій і змін у світогляді.

Відомі вчені, такі як Е. Еріксон, Дж. Каплан і В. Франкл, досліджували вплив криз на психосоціальний розвиток і психологічне здоров'я особистості. Війна часто призводить до виникнення ПТСР, депресії, тривожних розладів, зловживання психоактивними речовинами та інших психічних проблем. Крім того, у багатьох людей виникають проблеми зі сном через постійний стрес і тривогу. Соціальна дезадаптація, яка виникає після війни, також створює труднощі з адаптацією до мирного життя та відчуття відчуженості [9].

Щоб подолати кризи, важливо надавати психологічну підтримку через індивідуальні та групові терапії, консультації з психологами та психотерапевтами. Відновлення соціальних зв'язків і підтримка з боку родини, друзів та спільноти є критично важливими. Техніки саморегуляції, такі як релаксація, медитація та фізичні вправи, допомагають знизити стрес. Пошук нового сенсу та цілей, розуміння та прийняття змін у житті допомагають людям адаптуватися до нових реалій і подолати психологічні труднощі.

Таким чином, війна в Україні глибоко впливає на психіку людей, спричиняючи виникнення особистісних криз. Важливо надавати підтримку та допомогу людям, щоб вони могли успішно адаптуватися до нових реалій і подолати психологічні труднощі.

1.2 Теоретичний аналіз тривоги і тривожності в вітчизняних та зарубіжних дослідженнях

Тривожність і тривога є негативними емоційними станами, пов'язаними з мисленням, спрямованим у майбутнє, і очікуванням можливих негативних результатів, але вони відрізняються за психологічними ознаками. Тривожність - це когнітивний процес, що включає серію повторюваних негативних думок і занепокоєння стосовно майбутніх подій або ситуацій, часто супроводжується відчуттям невизначеності та відсутністю контролю. Це може бути викликане різними чинниками, такими як уявна загроза безпеці, фінансові труднощі або міжособистісні конфлікти, і може бути адаптивним у певних умовах, але, якщо надмірне або постійне, може викликати стрес і порушення функціонування.

Тривога, з іншого боку, представляє собою більш широкий емоційний стан, що включає як когнітивні, так і фізіологічні компоненти. Це почуття страху і неспокою, часто супроводжується фізичними проявами, такими як пітливість, прискорене серцебиття і гіпервентиляція. Тривога може бути спричинена різними чинниками, такими як передбачувана загроза безпеці або добробуту, стресові ситуації або історія травми. Вона часто розглядається як більш інтенсивний і поширений емоційний стан, ніж тривожність, і може призводити до значного дистресу і порушення нормального функціонування [16, с. 419].

У вітчизняній психології [4; 7; 27; 35; 39 та ін.] тривожність розглядається як прояв емоційної напруги, занепокоєння і неспокою, пов'язаних з почуттями безпорадності і невизначеності, що може виникнути внаслідок нервово-психічних захворювань і психологічної травми. Потрібно розрізняти тривожність і страх: тривога є реакцією на конкретну наявну загрозу, тоді як тривожність - це стан неприємного передчуття без конкретних причин.

Різниця між тривогою і тривожністю в психології полягає у ступені і інтенсивності емоційного переживання. Дослідження багато уваги приділили розумінню їх фізіологічних, психологічних і моральних відмінностей.

Фізіологічні аспекти. Тривога та занепокоєння мають різні фізіологічні реакції. Занепокоєння включає когнітивні та поведінкові реакції, такі як повторювані негативні думки і певна поведінка. Тривога, з іншого боку, супроводжується більш інтенсивною фізіологічною реакцією, такою як активація симпатичної нервової системи і виділення гормонів стресу, наприклад кортизолу. Це може призводити до фізичних симптомів, таких як швидке серцебиття, пітливість і гіпервентиляція.

Психологічні аспекти. Психологічне занепокоєння та тривога відрізняються за частотою, інтенсивністю і впливом на функціонування. Занепокоєння є більш когнітивним і мисленнєвим процесом, тоді як тривога охоплює широкий спектр емоційних і фізіологічних реакцій. Занепокоєння може бути адаптивним у деяких ситуаціях, допомагаючи людям готуватися до можливих негативних наслідків, в той час як тривога може перешкоджати повсякденній діяльності і бути дезадаптивною.

Моральні аспекти. Соціальна та моральна прийнятність занепокоєння і тривоги також відрізняється. Занепокоєння зазвичай сприймається як більш соціально прийнятна емоція, в той час як тривога може бути стигматизована або розглядатися як вияв слабкості чи вразливості. Цей моральний аспект може впливати на готовність людей шукати допомогу або поділитися своїм досвідом тривоги.

Дослідження [28; 41] також досліджували взаємозв'язок між тривожністю і тривогою, а також фактори, які сприяють їх розвитку і підтримці. Наприклад, наукові дослідження вказують на те, що негативні когнітивні упередження, такі як катастрофічне мислення і постійне розмірковування, можуть грати важливу роль у формуванні тривожності та тривоги. Крім того, фактори оточуючого середовища, такі як стресові ситуації, досвід дитинства і рівень соціальної підтримки, також впливають на розвиток цих емоційних станів.

Незважаючи на схожість тривожності та тривоги, вони виявляють чіткі фізіологічні, психологічні та соціальні відмінності, які формують їх унікальний

досвід та впливають на життя людей. Поступово тривога може набувати такої сили, що особа вже не може самотійно впоратися з нею.

Різні вчені мають відмінні точки зору на поняття тривожності та тривоги. Наприклад, американський психолог Аарон Бек визначає тривогу як когнітивний процес, що включає роздуми про можливі майбутні загрози чи негативні події, тоді як занепокоєння характеризується як більш емоційна та фізіологічна реакція на ці загрози [28, с. 73].

Американський психолог Д. Барлоу розглядає тривогу як ширшу відповідь на передбачувані загрози, в той час як тривожність є більш конкретною реакцією на можливі майбутні події.

Нідерландський психолог Г. Хулстїйн стверджує, що тривога і тривожність є аспектами одного явища, причому тривога ініціює когнітивний процес, який може призвести до тривожності.

Британський психолог П. Салковскіс розглядає тривожність як тип когнітивної стратегії уникнення, яка може призвести до тривоги, тоді як вплив стимулів, що викликають страх, може допомогти зменшити тривогу.

Американський психіатр Дж. Бек вказує на корисність занепокоєння у певних ситуаціях, коли воно допомагає людям готуватися до можливих негативних наслідків, в той час як тривога може заважати повсякденній діяльності.

Німецький психолог Т. Ерінг підкреслює значення розрізнення тривоги і тривожності, оскільки ці стани можуть потребувати різних підходів до лікування.

Е. Фромм визначав переживання відчуженості як основне джерело тривожності, пов'язане з осознанням людиною своєї індивідуальності та відчуттям безпорадності перед силами природи та суспільства. Він розглядав різні форми любові як основний засіб подолання цієї ситуації.

Дж. Келлі описував тривожність як стан, коли події, з якими стикається людина, виходять за межі її особистих пізнавальних конструктів. Згідно з його теорією, тривога виникає тоді, коли існуючі у людини конструкти не можуть застосовуватися для передбачення усіх цих подій. Це усвідомлення викликає

почуття безпорадності та незахищеності, оскільки людина відчуває неможливість прогнозувати оточуючий її світ.

Основа виникнення тривоги, згідно з працями К. Роджерса, полягає в ситуаціях, які не усвідомлюються особистістю і виходять за межі власних конструктів. Протиріччя між ідеальним і реальним "Я" призводять до напруження, що викликає тривожність [5].

С. Рубінштейн визначав тривогу як схильність індивіда переживати емоційний стан у ситуаціях небезпеки та невизначеності [8].

В. Райх, відповідно до теорій З. Фрейда, розглядав тривожність як психосоматичний феномен з симптомами м'язової ригідності та "блокад тілесних органів" [23], акцентуючи увагу на фізіологічному рівні тривожності.

Р. Мей у своїх наукових працях розрізняв мобілізуючу та демобілізуючу тривожність. Мобілізуюча тривожність виявляється у стимуляції активності та загальному збудженні, тоді як демобілізуюча може проявлятися у вигляді астенії, ступору чи втрати інтересу [44].

Рівень тривожності значно впливає на поведінку особистості і відображається в її ставленні до різних ситуацій та взаєностосунків з іншими людьми. Підвищений рівень тривоги може вказувати на негативне внутрішнє ставлення особи до певних ситуацій та міжособистісних взаємин [39].

Існують різні підходи до розуміння концепцій тривоги і тривожності, де одні акцентують на їхніх когнітивних аспектах, тоді як інші звертають увагу на емоційні та фізіологічні прояви. Проте більшість дослідників погоджується з тим, що тривожність і тривога пов'язані між собою і можуть вимагати різних підходів до терапії в залежності від унікальних симптомів та досвіду кожної людини.

Анатомія тривоги включає декілька ключових аспектів:

1. Когнітивний компонент. Тривога часто супроводжується негативними думками та переконаннями про себе, майбутнє або світ загалом. Ці думки можуть бути ірраціональними або спотвореними, що веде до надмірного занепокоєння та катастрофічних висновків.

2. Поведінковий компонент. Тривога може призвести до уникнення певних дій або ситуацій. Наприклад, людина може уникаючи соціальних подій, залишатися вдома або відкладати виконання завдань, що викликають тривогу.
3. Емоційний компонент. Тривога характеризується відчуттям страху, побоювання або непокою. Ці емоції можуть варіюватися від легких до важких і часто супроводжуються фізичною напругою чи дискомфортом.
4. Фізіологічний компонент. Тривога активує фізіологічну реакцію організму «бийся або біжи», включаючи прискорене серцебиття, часте дихання, пітливість та напруженість м'язів. Ці зміни готують організм до дії у відповідь на спричинену тривогою загрозу [38, с. 300].

Тривога може бути корисною для подолання стресових ситуацій, але якщо вона стає надмірною або неефективною, вона може сприяти тривожності та ускладнювати процес прийняття рішень та вирішення проблем.

Психологи [14; 18; 25; 26; 32; 38 та ін.] глибоко досліджують концепцію тривоги та пропонують різні теорії щодо її природи, причин і методів лікування. Ось деякі ключові підходи до розуміння тривоги, що підтримуються психологами.

Тривога як природна людська емоція. Деякі фахівці вважають, що тривога є природною і корисною реакцією на стрес і загрози. Вони стверджують, що певний рівень тривожності є необхідним для мотивації та виживання, але проблемою стає лише надмірна тривога, яка заважає повсякденному життю.

Тривога як клінічний розлад. Інші спеціалісти розглядають тривогу як клінічний розлад, який потребує лікування в разі його хронічності, виснажливості та впливу на щоденну життєдіяльність. Вони виділяють кілька видів тривожних розладів, таких як генералізований тривожний розлад, панічні атаки, соціальний тривожний розлад та специфічні фобії, кожен з яких має свої симптоми, причини та підходи до лікування.

Тривога як когнітивний явище. Деякі науковці акцентують увагу на когнітивних аспектах тривоги, таких як негативні думки, переконання та уявлення, які підтримують почуття тривоги. Вони вважають, що зміна цих

когнітивних моделей через терапію може знизити тривожність та запобігти повторним проявам.

Тривога як біологічний феномен. Інші дослідники розглядають тривогу як результат біологічних факторів, таких як генетика, хімія мозку та вплив середовища. Вони вважають, що фармакотерапія та інші біологічні методи можуть ефективно знижувати симптоми тривоги.

Психологи [1; 34] визнають, що тривога - складне явище, яке може мати різноманітні причини та прояви, залежно від особистості та контексту. Вони використовують різні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, методи на основі уваги, та медикаментозне лікування, щоб допомогти людям керувати своєю тривоگوю та подолати її.

Загалом, тривога є складним емоційним станом з численними аспектами, які можуть варіюватися за інтенсивністю і тривалістю. Розуміння структури тривоги може допомогти людям впізнавати її симптоми і ефективніше керувати ними [10].

Тривога представляє собою складний і многогранний психологічний досвід, який активно вивчається в сучасній психологічній науці. Вона часто класифікується як розлад психічного здоров'я і часто пов'язується з іншими станами, такими як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) [18].

Однією з ключових теорій у сучасному психологічному дослідженні тривоги є когнітивно-поведінкова теорія, яка стверджує, що тривога виникає внаслідок негативних думок і переконань про себе, світ і майбутнє. Ці негативні когнітивні схеми можуть спонукати до неадекватної поведінки, такої як уникання, що поглиблює стан тривоги [7].

Інший важливий аспект у сучасному психологічному дискурсі - це роль біології та генетики у розвитку тривоги. Дослідження показали, що певні гени і нейротрансмітери пов'язані з підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів, а також що деякі області мозку, які регулюють емоції, такі як мигдалевидне тіло, часто перебувають у підвищеному стані активності у людей з тривоگوю.

Лікування тривоги у сучасній психологічній науці часто включає комбінацію психотерапії і фармакотерапії. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) часто використовується для того, щоб допомогти пацієнтам впоратися з негативними думками і переконаннями, які спричиняють тривогу. Ліки, такі як селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС), регулюють рівень нейромедіаторів у мозку.

Хоча ще потрібно багато досліджень для глибшого розуміння причин і ефективного лікування тривоги, психологія зробила значний прогрес у цьому напрямку.

Психофізіологічні особливості людини, такі як темперамент, генетика і життєвий досвід, можуть значно впливати на схильність до тривоги і тривожного настрою. Наприклад, дослідження показують, що особи з сімейною історією тривожних розладів або ті, хто пережив стресові ситуації, можуть бути більш схильними до тривоги. Особистісні риси також грають важливу роль. Наприклад, люди з високим рівнем невротизму, що проявляється емоційною нестабільністю і схильністю до негативних емоцій, можуть бути більш схильні до тривоги. Інші дослідження вказують на те, що особи з високим рівнем уникнення шкоди, які уникають потенційних загроз і небезпек, також можуть бути більш схильними до тривоги.

Загалом, тривога представляє собою складний і багатогранний феномен, і психофізіологічні особливості людини можуть впливати на ймовірність її виникнення і сприяти розвитку тривожних розладів.

Як страх, так і тривога можуть відрізнятися у різних вікових групах. У дітей часто важко розрізнити хвилювання від тривоги, особливо коли вони стикаються з новими або складними ситуаціями, такими як перехід до школи чи вивчення нових занять. Ці почуття можуть бути пов'язані як з природною цікавістю дитини і бажанням досліджувати світ, так і з почуттям невизначеності і незахищеності.

У підлітковому віці тривожність і тривога можуть проявлятися по-різному. Підлітки можуть відчувати хвилювання, ризикуючи у своїй поведінці, наприклад, залучаючись до небезпечних дій, таких як вживання наркотиків або алкоголю.

Вони також можуть відчувати тривогу через можливі наслідки таких дій або у зв'язку з соціальними відносинами, такими як адаптація до однолітків чи створення романтичних зв'язків [46, с. 177].

У дорослому віці хвилювання і тривога можуть розумітися по-різному, залежно від індивідуальних особливостей і досвіду життя. Деякі дорослі можуть відчувати хвилювання і занепокоєння відносно нових можливостей або викликів, тоді як інші можуть переживати тривогу через стресові ситуації на роботі чи в родині. Зв'язок між хвилюванням і тривогою може змінюватися з часом, і деякі люди з віком можуть відчувати менше хвилювання і більше тривоги.

Незважаючи на те, що як хвилювання, так і тривога можуть виражати страх, спосіб їх переживання може значно відрізнятися в різних вікових групах людей і може бути вплинутим різними індивідуальними і контекстуальними чинниками.

Психологи часто розрізняють різні види тривоги, враховуючи рівень інтенсивності та стійкості тривожних відчуттів. Помірна тривожність означає рівень, який людина може контролювати і який не суттєво заважає її повсякденному життю. Це може включати легке занепокоєння або напругу, спровоковану конкретними ситуаціями, такими як підготовка до іспиту або важлива подія.

Невротична тривога, навпаки, є більш інтенсивною і стійкою формою тривоги, яка може значно перешкоджати повсякденному життю і викликати значний дистрес. Вона характеризується постійним занепокоєнням, страхом або тривогою, яка може бути спровокована різноманітними ситуаціями або подіями. Люди з невротичною тривогою часто відчувають фізичні симптоми, такі як головний біль, нудота або м'язова напруга.

Психологи також розрізняють приховану і відкриту тривогу. Прихована тривога є внутрішньою напругою або занепокоєнням, яка не проявляється відкрито для інших. З іншого боку, відкрита тривога проявляється у поведінці, такій як тремтіння, струс або уникнення, і є помітною для оточуючих.

Як прихована, так і відкрита тривога можуть бути пов'язані з різними тривожними розладами, такими як генералізований тривожний розлад, панічний

розлад і соціальний тривожний розлад. Лікування тривожних розладів часто включає комбінацію терапії, медикаментів і інших втручань, спрямованих на управління симптомами та поліпшення загального самопочуття.

Існує кілька різних видів тривожних розладів, кожен зі своїми унікальними симптомами та критеріями діагностики. Один з найпоширеніших типів — Генералізований тривожний розлад (ГТР), який характеризується постійним надмірним занепокоєнням про щоденні події і дії. Люди з ГТР часто відчувають м'язову напругу та втому. Панічний розлад характеризується несподіваними нападами паніки з фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття і задишка. Соціальний тривожний розлад полягає в інтенсивному страху перед соціальними ситуаціями і негативними оцінками інших [11].

Специфічні фобії є іншим типом тривожного розладу, що включає інтенсивний страх перед конкретними об'єктами або ситуаціями, такими як висота чи павуки. Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) характеризується нав'язливими думками і поведінкою з метою зменшення тривоги. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може розвиватися після травматичної події і включає нав'язливі думки, кошмари та уникнення нагадувань про травму [1].

Лікування тривожних розладів часто включає терапію, ліки та інші втручання, спрямовані на управління симптомами і покращення якості життя. Тривожні розлади є складними психологічними станами, які вимагають досліджень та ефективного підходу до лікування для поліпшення психічного здоров'я.

1.3 Вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану: причини, симптоми та наслідки

Основні причини тривожних станів серед молоді, хоча їх справжній корінь ще потребує подальшого дослідження, включають наступні аспекти.

Біологічні порушення в організмі людини. Наприклад, проблеми з щитоподібною залозою, наднирниками (наприклад, збільшення кортизолу) або серцево-судинною системою. Порушення ендокринної системи можуть впливати на нервову систему та викликати психічні реакції.

Психотравмуючі події. Це події, що можуть порушувати фізичну або психологічну цілісність людини, такі як військові конфлікти, природні катастрофи, нещасні випадки (такі як аварії або травми), а також фізичне, психологічне або сексуальне насильство, серйозні захворювання чи втрата близьких [43].

Постійні стресові ситуації. Життя часто приносить події, які можуть викликати психологічний стрес. Негативні життєві обставини можуть впливати на психічне і фізіологічне здоров'я людини.

Дані чинники взаємодіють між собою, що підсилює їхній вплив на розвиток тривожних станів серед молоді.

Якщо стресові ситуації стають постійними, це може сприяти почуттю пригніченості особистості, яка починає оцінювати своє життя як невдале. Це може призвести до серйозних психічних розладів, таких як депресія, тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), генералізований тривожний розлад (ГТР), панічний розлад та інші [41].

Щодо генетики, останні дослідження показали, що існують гени, які можуть сприяти розвитку тривожності у людини.

Генетична схильність до тривожних станів є результатом взаємодії різних генів, що знаходяться на хромосомах, тому що сам по собі наявний ген не є головним фактором. Умови війни, які переживає населення України, створюють високий рівень загрози для життя людей, що значно впливає на їхній психічний

стан, оскільки кожна людина переживає страх за безпеку своїх рідних та близьких.

Тривожність при взаємодії з соціумом виникає тоді, коли індивід не відчуває комфорту або безпеки серед певного оточення. Це може бути зумовлено різними чинниками, наприклад, низькою самооцінкою, коли людина відчуває себе гірше за інших і не комфортно в цьому оточенні, або негативними досвідами взаємодії з цим оточенням, такими як образи в школі або інші подібні ситуації.

Особливості виховання та переважаюча атмосфера в сім'ї також можуть сприяти тривожності. Наприклад, негативні сімейні відносини, такі як алкоголізм, наркоманія або насильство над дітьми, створюють атмосферу напруги, болю та страждань, що може призвести до тривожних станів у дітей.

Особистісна самооцінка. Оцінка себе особистістю визначає, як вона сприймає себе, свій характер і свої досягнення. Ця оцінка може бути позитивною або негативною, відображаючи рівень самоповаги та особистих амбіцій.

Особа, яка не впевнена в собі, часто відчуває тривогу стосовно себе, особливо у взаємодії з оточуючими, навіть у колі друзів. Це може бути характеристичним з дитинства і тривалим, оскільки сприйняття власної цінності формується протягом життя.

Внутрішні конфлікти. Внутрішні конфлікти в особистісному житті виникають зі зіткненням протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів або цінностей. Це може бути боротьба між особистісними бажаннями і реаліями життя, що перешкоджають досягненню мрій або цілей.

Такі внутрішні конфлікти часто викликають тривожні стани, такі як комплекс неповноцінності, особливо коли стає очевидним, що фізично неможливо реалізувати власні бажання.

Довготривале нервово перенапруження. Тривожність часто супроводжується довготривалим нервовим перенапруженням. Цей стан відзначається постійним психоемоційним напруженням, яке може виснажити як психіку, так і фізіологію людини. Негативні думки і почуття тривоги можуть виникати навіть без свідомого усвідомлення.

Хронічна втома. Хронічна втома є результатом виснажливого розкладу життя, що має безпосередній вплив на емоційний стан особистості. Цей стан може викликати апатію, роздратованість і навіть агресивність, що є проявами тривожного стану.

Недосипання. Для дорослої людини рекомендується отримувати щонайменше 7-8 годин сну. Постійне недосипання порушує нормальну роботу організму, викликаючи дисбаланс як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях. Тривожність може виникати внаслідок виснаження нервової системи через недостатній сон.

Вплив ЗМІ. У сучасних умовах війни, велика кількість інформації на медіа-платформах може призвести до тривожних станів. Багато людей не критично оцінюють отриману інформацію, що може виснажити їхню нервову систему і погіршити емоційний стан. Недостатній контроль над обсягом споживаної новин може спричинити тривогу.

Конфліктні ситуації. Ситуативна тривога та нервові збудження часто виникають у конфліктних ситуаціях, проте ці стани можуть мати тимчасовий характер.

Страх повторення негативного досвіду. Негативний досвід, що залишається в пам'яті людини після травматичних подій, може спричинити страх повторення подібних негативних моментів у майбутньому. Це може викликати тривогу і занурити людину у негативні роздуми та спогади про минуле.

Вимушена відстань між близькими людьми. В умовах терористичної загрози багато сімей змушені розлучатися: деякі члени родини виїжджають за кордон у пошуках безпеки, тоді як інші залишаються. Така розділеність призводить до емоційної напруги та тривоги як у виїжджаючих, так і у залишаючихся.

Фінансове неблагополуччя. У сучасних умовах війни багато людей втратили роботу, що призвело до серйозних фінансових труднощів. Це викликає тривогу і невпевненість щодо майбутнього, особливо в умовах нестабільності на ринку праці.

Страх смерті. В сучасному світі страх перед смертю не є безпідставним, особливо у контексті військових дій. Ситуації, які виникають несподівано і непередбачувано, завжди викликають тривогу у людей, оскільки вони не можуть контролювати або передбачити моменти, що загрожують життю.

Вчені [3; 12; 17; 36; 44 та ін.] наголошують, що дуже важливо вміти розпізнавати прояви та визначати ознаки тривожного стану, щоб надати собі чи іншим необхідну підтримку. Симптоми тривожності можна розділити на кілька категорій:

- Емоційні прояви. Це постійне відчуття небезпеки і страху, проблеми з концентрацією уваги, неспокій, песимізм, дратівливість, втрата інтересу до звичайних речей, агресивність та нервозність.
- Поведінкові ознаки. Сюди входить неможливість розслабитися і насолоджуватися спокоєм, прокрастинація, складнощі з концентрацією та координацією, втрата довіри до людей і життя, уникання ситуацій, де можливий стресовий тригер.
- Фізіологічні прояви. Це м'язова напруга, тілесний біль, холодний піт, прискорене серцебиття, задишка, тремтіння, проблеми зі сном, проблеми зі шлунково-кишковим трактом (нудота, діарея), розумова напруга, головний біль та відчуття здавленості у грудях.

Дані прояви свідчать про вплив тривожного стану на життєдіяльність людини, особливо в умовах складних життєвих ситуацій. Тривожність може залишати свій слід на психіці, і у таких умовах багато людей може переживати важкі моменти.

Попереднє покоління добре розуміє, що таке війна, а сучасна молодь, хоч і знає багато історій і спогадів з дитинства, сприймає це як страшну реальність минулих часів, яка, схоже, вже минула. Однак після подій 24 лютого 2022 року життя молодого покоління в Україні дуже змінилося.

Провідний вплив тривожності на їхнє життя та життєздатність негативно відображається на психічному стані, особливо в умовах постійного ризику для

життя. В умовах воєнного конфлікту тривожність стає нормою і є частиною повсякденного життя для багатьох людей, не лише молоді.

Наслідки тривожності включають:

1. Вплив тривожності на емоційно-вольову сферу особистості Емоційна сторона людини охоплює широкий спектр внутрішніх переживань і реакцій. Вона виконує різні функції, такі як стимуляція, регуляція та оцінка подій. Довготривала тривожність може негативно позначитися на функціонуванні емоційно-вольової сфери, призводячи до її деградації.
2. Вплив тривожності на когнітивно-поведінкову сферу особистості Формування особистості базується на сприйнятті та обробці інформації про світ. Тривожність може спонукати людину до змін у поведінці для досягнення емоційного спокою, що впливає на соціальні взаємини та самопочуття в соціумі [27].

Отже, тривожність визначається як особистісна особливість, яка проявляється у схильності до переживання стану тривоги перед очікуванням негативних подій. Це короткочасний психічний стан, спричинений впливом стресових факторів та мотиваційними конфліктами.

Особистісна тривожність є складним психічним явищем, що впливає на поведінку та емоційний стан особи. В сучасних умовах критичне мислення є важливою якістю, що дозволяє об'єктивно аналізувати інформацію та уникати надмірних негативних думок.

Підвищена тривожність може призвести до невпевненості у власних здібностях та сприяти конфліктним взаєминам як у особистому, так і у суспільному житті. Такий стан характеризується сильною психоемоційною напругою та тривалістю, що робить високий рівень тривожності потенційним ризиком і підкреслює потребу в його корекції.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Огляд психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення проявів тривожних станів

У дослідженні взяли участь 30 респондентів у віці 21-26 років, студенти I–III курсів різних спеціальностей заочного відділення факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності Ізмаїльського державного гуманітарного університету м. Ізмаїл. Більшість студентів виявили зацікавленість та бажання дізнатися статистику загальних результатів. Молодь з усвідомленням ставиться до проблеми тривоги, що підтверджується високим рівнем уваги до власних результатів опитування.

В сучасних умовах змінений формат навчання та роботи на дистанційний режим, спричинений світовою пандемією та вторгненням агресора. Експеримент проводився в дистанційному форматі, де всі респонденти могли мобільно пройти опитування за власним бажанням і надати результати для подальшого аналізу та формування висновків.

Критерії вибору методики для діагностики особистості молодих респондентів у віці 21-27 років, що включає 21 жінки (70%) та 9 чоловіків (30%), включають наступні аспекти:

1. Надійність. Обрана методика повинна мати високу ступінь точності та стійкості показників. Це означає, що методика повинна надійно відображати той аспект, який вона має виміряти, у нашому випадку — самооцінку. Надійність також вимагає, щоб результати були консистентними та не залежали від випадкових факторів.
2. Валідність. Це характеристика, що визначає ступінь відповідності методики своєму призначенню. В контексті дослідження валідність означає, що методика дійсно вимірює те явище або ознаку, яку вона претендує вимірювати, наприклад, самооцінку функціонального стану особистості.

3. Однозначність. Методика повинна бути достатньо зрозумілою і не залишати місця для різних інтерпретацій результатів. Це важливо для забезпечення консистентності і порівняння результатів між різними респондентами.
4. Точність. Вимірювання, здійснюване методикою, має бути точним і відповідати реальним станам та характеристикам особистості. Це включає уникнення систематичних помилок та забезпечення правильності інтерпретації результатів.

Обрання методики для дослідження важливо керуватися цими критеріями, оскільки вони забезпечують належну достовірність та об'єктивність отриманих результатів, що є критичним у психологічних дослідженнях.

Психодіагностичні інструменти у цьому дослідженні включають такі методики та опитувальники:

1. Шкала тривоги за Спілбергером
Опис і значення методики: Тривога є нормальною складовою активної особистості і має свій оптимальний рівень для кожного індивіда. Оцінка стану тривоги важлива для самоконтролю особистості. Шкала включає дві підшкали:

- Ситуативна тривожність оцінює поточний стан тривоги через суб'єктивні відчуття, такі як страх, нервозність, напруження та загальне почуття неспокою, пов'язане з вегетативною реакцією.
- Особистісна тривожність відображає стійку індивідуальну схильність до тривоги, схильність реагувати на різноманітні ситуації з почуттям загрози і вираженішу схильність до занепокоєнь.

Процедура проведення. Респондентам пропонується прочитати речення та обрати відповіді, що відповідають їхньому поточному стану. Відповіді не оцінюються за правильність, інструкція заохочує швидку відповідь.

Тест включає 40 питань.

Інтерпретація результатів. Результати оцінюються за такими орієнтовними балами тривожності:

- До 30 балів – низький рівень тривожності.
- 31-44 бали – помірний (середній) рівень тривожності.

- 45 і більше балів – високий рівень тривожності.

Аналіз результатів за обома підшкалами дозволяє визначити, чи є тривога особистісною чи ситуативною для респондента.

Друга методика, яку ми використовуємо у нашому дослідженні, - це методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій»). Цей тест ставить за мету визначення функціонального стану особистості через самооцінювання.

Опис та значення опитувальника: Методика САН базується на оцінці особистістю свого стану через три ключові параметри: самопочуття, активність і настрої. Цей інструмент дозволяє відстежувати, як особистість сприймає свій фізичний і психологічний стан у даний момент.

Процедура проведення: Учасникам пропонується оцінити кожен з представлених параметрів за допомогою шкали від -3 до +3. Наприклад, для ознак «Пасивний» і «Активний», де 0 відповідає середньому результату, від'ємні значення вказують на меншість у порівнянні з середнім, а позитивні – на вище середнього. Аналогічно, для оцінки стану в негативному напрямку використовуються значення від 0 до -3.

Тест включає 30 запитань.

Інтерпретація результатів. Результати кожного тесту обчислюються шляхом сумування балів згідно з ключем тесту, де кожен результат може варіюватися від 10 до 70 балів. Це дає можливість визначити функціональний стан особистості в конкретний момент часу.

Градація балів:

1. Менше 30 балів – низький рівень оцінки.
2. 30-50 балів – середній рівень оцінки.
3. Більше 50 балів – високий рівень оцінки.

Дані методики мають велике значення для дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану, що підкреслює їхню актуальність і ефективність в даному контексті.

Шкала тривоги за Спілбергером та Ханіним є інструментом, який дозволить оцінити рівень тривожності серед об'єктів дослідження. Це дасть можливість зрозуміти, чи відчуває сучасна молодь тривогу і як вона проявляється.

У контексті воєнних реалій проблема тривожності стає особливо актуальною серед молодого покоління. Після вторгнення сусідньої держави в нашу країну життя молоді відчутно змінилося. Ділянка до і після розділилася на два принципово різні періоди.

Молодь у віці 21-26 років спокійно пройшла етапи дорослого життя, включаючи повну самостійність від батьків, задоволення власних потреб, прагнення до фінансової стабільності та незалежності, а також отримання вищої освіти і розбудову особистого життя. Ці важливі події є потенційними причинами для виникнення тривожності, оскільки вони відбуваються вперше.

Порівнюючи уявлення попереднього та сучасного поколінь про життя і його перебіг, молодь переживає складні емоційні часи і є дуже вразливою до стресових ситуацій. При прийнятті рішення про введення воєнного стану президентом, тривога мала всі підстави для укорінення як поширеного явища серед людей.

Тому особливо важливо визначити рівень тривожності у молодого покоління, оскільки вони є майбутнім нашої держави.

Тест на визначення рівня життєстійкості є інструментом для оцінки поточного функціонального стану особистості. Він дозволяє виявити рівень тривалості і визначити індивідуальні результати, отримані в попередніх тестах, що мають прямий вплив на вимоги особистості та зміцнюють її життєстійкість через низку стресових подій.

Поняття життєстійкості в українській психології розглядається як вміння ефективно функціонувати незважаючи на труднощі і життєві перешкоди. За словами Т. О. Ларіної і Т. М. Титаренко, це вміння зберігати баланс між адаптацією до нових вимог і прагненням жити повноцінно і гармонійно. Життєстійкість допомагає особистості пройти етап адаптації до складних життєвих умов, вирішувати життєві проблеми і знаходити конструктивні шляхи до саморозвитку та самовдосконалення.

Процедура проведення полягає у тому, щоб уважно ознайомитися з кожним твердженням і обрати відповідь, яка найкраще відповідає власному стану в даний момент. Не слід замислюватися над питаннями занадто довго, оскільки не існує правильних або неправильних відповідей.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом аналізу отриманих балів за ключем тесту:

- менше 30 балів: низький рівень життєстійкості;
- 30-50 балів: середній рівень життєстійкості;
- більше 50 балів: високий рівень життєстійкості.

Дані оцінки дозволяють зрозуміти, наскільки особистість володіє здатністю подолати труднощі і успішно адаптуватися до навколишніх умов.

Тест на життєстійкість було включено до психодіагностичного інструментарію для оцінки того, як молодь адаптується до складних життєвих умов, що безпосередньо впливає на виникнення тривоги, тривожності та тривожного розладу.

Сприйняття реальності життя, таких як повітряні тривоги, ракетні атаки та інші загрози, які висуваються перед Україною, підвищує наш рівень життєстійкості і вимагає від нас відповідних зусиль. Цей досвід часто спонукає людей до набуття навичок, які дозволяють їм ефективно подолати майбутні труднощі та перешкоди, зменшуючи відчуття страху та безпорадності.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження проявів тривожних станів серед молоді проводилося в дистанційному форматі. Процедура проведення дослідження включала кілька етапів:

1. Організаційний етап – було підбрано набір психодіагностичних методик для досягнення мети та виконання завдань дослідження.

2. Опитування студентів – респонденти, перейшовши за посиланням, відповідали на питання та надали свої результати.

3. Аналіз – завершальний етап дослідження, який включав аналітичну роботу з отриманими даними, їх аналіз за допомогою математичних та статистичних методів, інтерпретацію результатів та написання висновків.

Для проведення дослідження було обрано три психодіагностичні методики, які концептуально пов'язані між собою і підходять для досягнення мети нашої кваліфікаційної роботи – емпіричне дослідження проявів тривожних станів молоді в умовах воєнного стану.

Для оцінки рівня тривожності серед молоді була використана Шкала тривожності Спілбергера. Загальний функціональний стан учасників досліджувався за допомогою тесту «САН» («Самопочуття», «Активність», «Настрій»). Рівень життєстійкості респондентів визначався за допомогою відповідного тесту.

На Рис. 2.1 представлений гендерний розподіл респондентів: у дослідженні брали участь 30% чоловіків (9 осіб) і 70% жінок (2 особи).

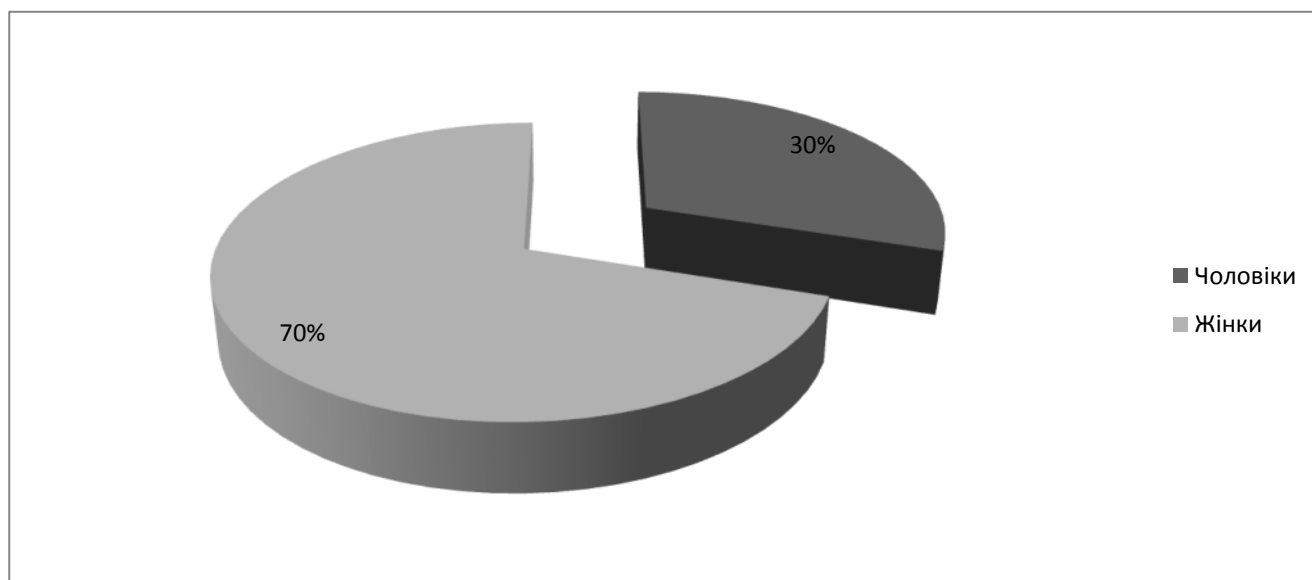


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за статевою приналежністю

На Рис. 2.2 представлено віковий розподіл учасників дослідження: 33% респондентів мають вік 21-22 роки; 47% студентів – у віковій групі 23-24 роки; 20% – віком 25-26 років.

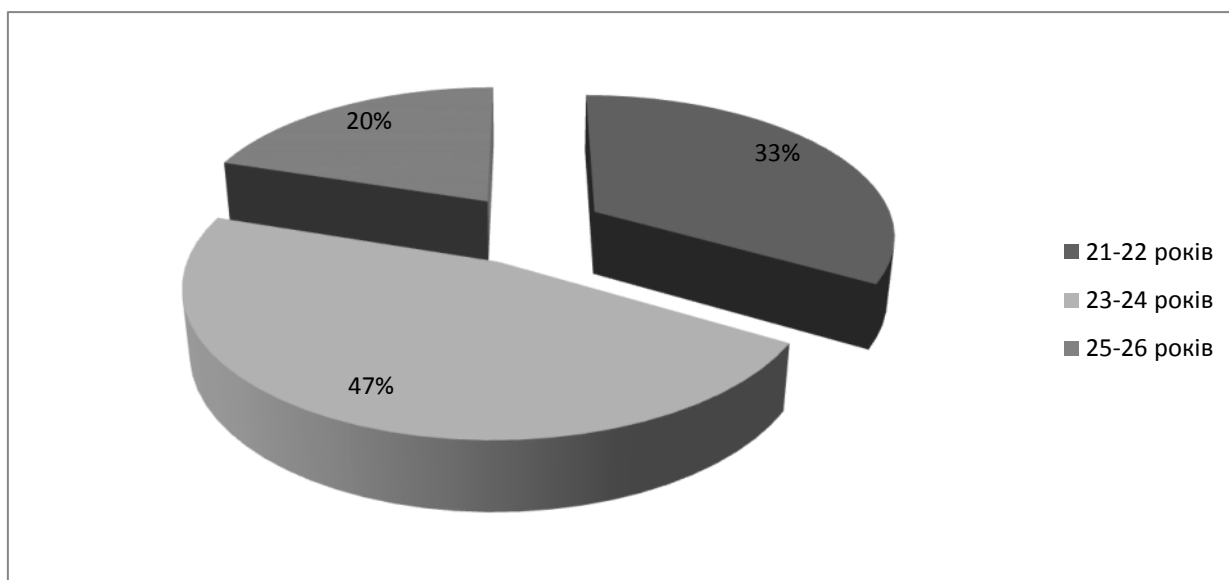


Рис. 2.2 Вікові показники респондентів

Варто відзначити, що вибірка була сформована стихійно, тому рівномірний розподіл учасників за статтю та віком не враховувався. Оскільки немає доказів, що ці параметри впливають на досліджувані явища, ці дані надано для загального розуміння картини тривожності серед молоді в умовах воєнного часу.

Отже, використані методики та формат дослідження, разом із вибраною вибіркою, дозволяють досягти мети дослідження – емпірично оцінити рівень тривожності та його вплив на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей рівня тривожності та її проявів серед молоді. В результаті проведеного опитування були зібрані первинні емпіричні дані, які потім проаналізували та інтерпретували.

Для дослідження тривожних станів молоді під час війни нами була використана методика Спілбергера та Ханіна. Результати за шкалою представлені на Рис. 2.3.

Результати дослідження за даною методикою, яке мало на меті визначити рівень тривожності, показали, що 87% студентської молоді віком від 21 до 26 років мають високий рівень тривожності. Їм часто властиві постійне почуття напруження, страху та тривоги. Вони можуть переживати занепокоєння щодо майбутнього, постійно очікувати негативних подій та мати негативний настрій. Така молодь часто уникає ситуацій, які викликають стрес, таких як соціальні

заходи або важкі рішення. Можуть проявляти підвищену схильність до прокрастинації, уникаючи виконання завдань, які стурбовують їх. Такі люди часто демонструють фізичні прояви тривоги, такі як прискорене серцебиття, потовиділення, тривожний тремор (дрож), проблеми з диханням та напруження м'язів. Такі ознаки можуть супроводжувати буденні ситуації, що погіршує їхню якість життя. Високий рівень тривожності може впливати на когнітивні функції, такі як концентрація та прийняття рішень. Люди можуть мати складнощі з фокусуванням уваги та здатністю логічно мислити в стресових ситуаціях.

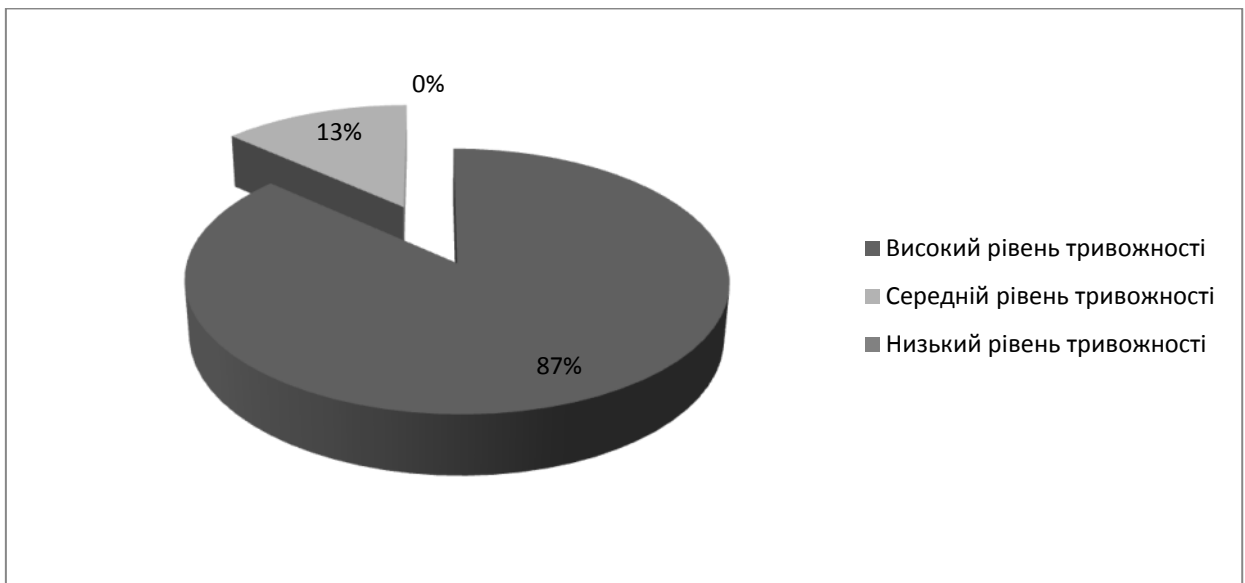


Рис. 2.3 Показники тривожності у молоді під час війни (за методикою Спілбергера та Ханіна)

Загалом, молодь з високим рівнем тривожності (87%) за цією методикою відчують значні труднощі у керуванні своїм емоційним станом, поведінкою та фізичними реакціями на стрес. Основним викликом для них є знаходження ефективних стратегій копіngu із тривогою для зменшення її впливу на їхнє життя.

Середня тривожність на рівні 13% у тих, хто проживає на територіях без активних бойових дій, може бути пояснена наявністю вторинної травматизації. Вторинна травматизація — це процес, коли людина відчуває стресові реакції через емоційне або психологічне віддзеркалення досвіду інших людей, які пережили травматичні події. Навіть якщо особистої прямої участі в конфлікті не

було, вони можуть бути свідками страждань інших або чути про них через ЗМІ та соціальні медіа.

Це може призвести до психологічного дистресу і тривожності через співпереживання і турботу за благополуччя близьких чи загальний стан у суспільстві. Такий вплив може виникнути через високий рівень емпатії та співчуття до інших, особливо в умовах тривожності та нестабільності, що характерні для зон, поруч із конфліктом.

Для аналізу результатів дослідження за шкалами особистісної та ситуативної тривожності (Рис. 2.4) важливо розуміти особливості кожної з цих шкал.

Особистісна тривожність. Шкала вимірює загальний, стійкий рівень тривожності у людини в різних ситуаціях життя. Високі показники за даною шкалою можуть свідчити про тенденцію до тривожності взагалі, незалежно від конкретних обставин.

Ситуативна тривожність. Шкала оцінює рівень тривожності у конкретних ситуаціях або за певних умов. Вона вказує на те, як сильно людина відчуває тривогу у визначених контекстах чи від подій, що їх сприймає як стресові.

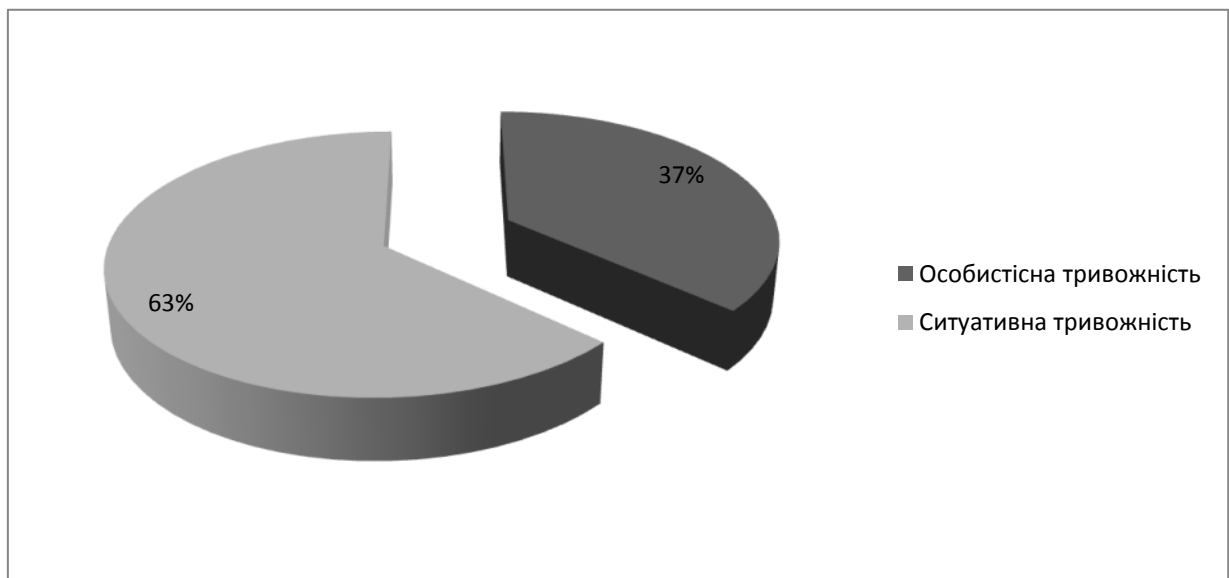


Рис. 2.4 Показники ситуативної та особистісної тривожності (за методикою Спілбергера та Ханіна)

Результати дослідження показали, що 63% досліджуваних виявили високий рівень особистісної тривожності, тоді як 37% проявили високий рівень

ситуативної тривожності серед молоді в умовах воєнного стану. Такі дані вказують на значущість особистісних факторів у загальній схильності до тривоги у досліджуваній групі, а також на вплив ситуаційних чинників, які спричиняють стресові реакції в умовах конфлікту.

На основі результатів методики САН було здійснено оцінку життєдіяльності молоді в умовах воєнного конфлікту перед впровадженням технік для зменшення рівня тривожності (Табл. 2.1 та Рис. 2.5).

Таблиця 2.1

Показники життєдіяльності студентської молоді
(за методикою САН)

Шкали / Рівні	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Шкала «Самопочуття»	12	40	6	20	12	40
Шкала «Активність»	3	10	12	40	15	50
Шкала «Настрій»	3	10	14	47	13	43

Для якісного аналізу представимо результати дослідження у вигляді гістограми (Рис. 2.5).

На основі результатів, що представлені, можна зазначити такі показники життєдіяльності за шкалою "Самопочуття": 40% або 12 студентів мають низький рівень, тобто вони мають недостатньо задоволення від свого життя, можливо, вони відчувають певний дискомфорт, стрес або незадоволення важливими аспектами свого життя.

20% або 6 осіб мають середній рівень, вони відчувають певну стабільність і комфорт, але водночас вони можуть відчувати недоліки або потребу у покращенні деяких аспектів свого життя.

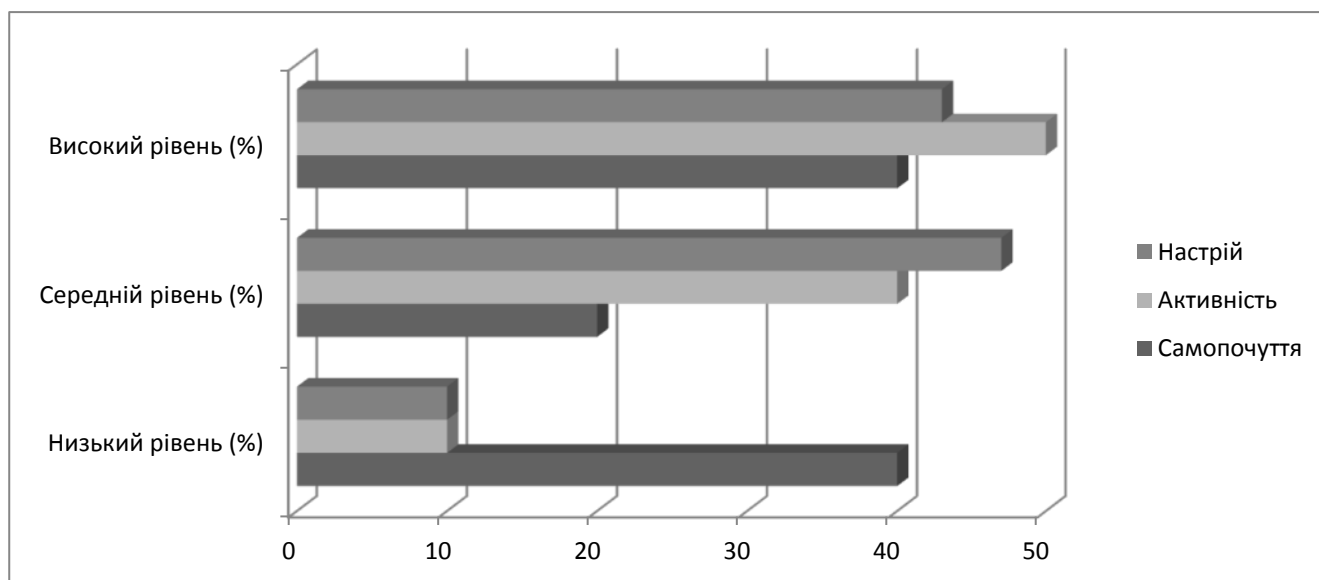


Рис. 2.5 Показники життєдіяльності студентської молоді (за методикою САН)

40% або 12 осіб володіють високим рівнем показників. Вони відчують високий рівень задоволення від свого життя. Вони можуть бути більш позитивно налаштовані, емоційно стабільні та мають достатній рівень комфорту і злагоди у своєму житті.

Такі результати можуть бути обумовлені різноманітністю життєвого досвіду, особистісними рисами, умовами оточення та стресовими факторами, які впливають на кожну з цих груп студентів. Важливо враховувати, що самопочуття є динамічним і може змінюватися в залежності від обставин і переживань.

Щодо шкали "Активність", результати виглядають наступним чином.

10% або 3 студенти мають низький рівень. Це означає, що вони мають обмежений рівень активності і можуть відчувати себе менш мотивованими або енергійними у виконанні різних активностей. Вони можуть відчувати більше втоми або недостатку інтересу до активних дій.

40% або 12 осіб мають середній рівень. Студенти з середнім рівнем активності можуть бути достатньо активними, але не на всі 100%. Вони можуть відчувати потребу у більшій стимуляції або можуть мати періоди, коли активність є меншою, ніж в інший час.

50% або 15 респондентів мають високий рівень показників життєдіяльності. Дані студенти характеризуються високим рівнем активності. Вони можуть бути

дуже мотивовані для виконання різних діяльностей, володіють високим рівнем енергії і можуть бути дуже активними у своєму повсякденному житті.

Такі результати можуть бути обумовлені різними факторами, такими як особистісні особливості, рівень мотивації, фізичний стан, умови оточення та життєві обставини. Вони відображають різноманітність індивідуальних підходів до активності та ставлення до здійснення різних діяльностей.

Результати за шкалою "Настрій" вказують на наступне розподіл.

Низький рівень (10% або 3 особи). Це означає, що дані студенти відчують знижений настрій частіше, ніж інші. Вони можуть відчувати себе менш мотивованими або задоволеними, можуть досвіджувати більше сумнівів або занепокоєнь.

Середній рівень (47% або 14 осіб). Студенти з середнім рівнем настрою мають стабільний настрій, але з періодичними коливаннями. Вони можуть досліджувати як позитивні, так і негативні емоції в залежності від обставин.

Високий рівень (43% або 13 осіб). Дані студенти володіють високим рівнем настрою. Вони можуть бути частіше задоволеними, мотивованими і позитивно налаштованими. Вони можуть легше справлятися з викликами і мають стійкий позитивний настрій.

Такий розподіл може бути результатом різних факторів, таких як особистісні риси, соціальне середовище, стиль життя та стресові фактори. Він відображає різноманіття емоційного стану і внутрішнього самопочуття студентів в залежності від їхнього життєвого досвіду та особистих характеристик.

За результатами тесту на рівень життєстійкості (Табл. 2.2 та Рис. 2.6) виявлено, що високий рівень життєстійкості у 60% респондентів. Це означає, що більшість опитаних володіють високими здатностями до адаптації та витримки у важких життєвих обставинах. Вони можуть легше справлятися зі стресом, змінами та труднощами.

Таблиця 2.2

Показники рівня життєстійкості у молоді під час війни

Рівні	Кількість респондентів	% Показник
Високий рівень	19	63
Середній рівень	11	37
Низький рівень	0	0

Для якісного аналізу представимо результати показників життєстійкості у молоді під час війни у вигляді діаграми (Рис. 2.6).

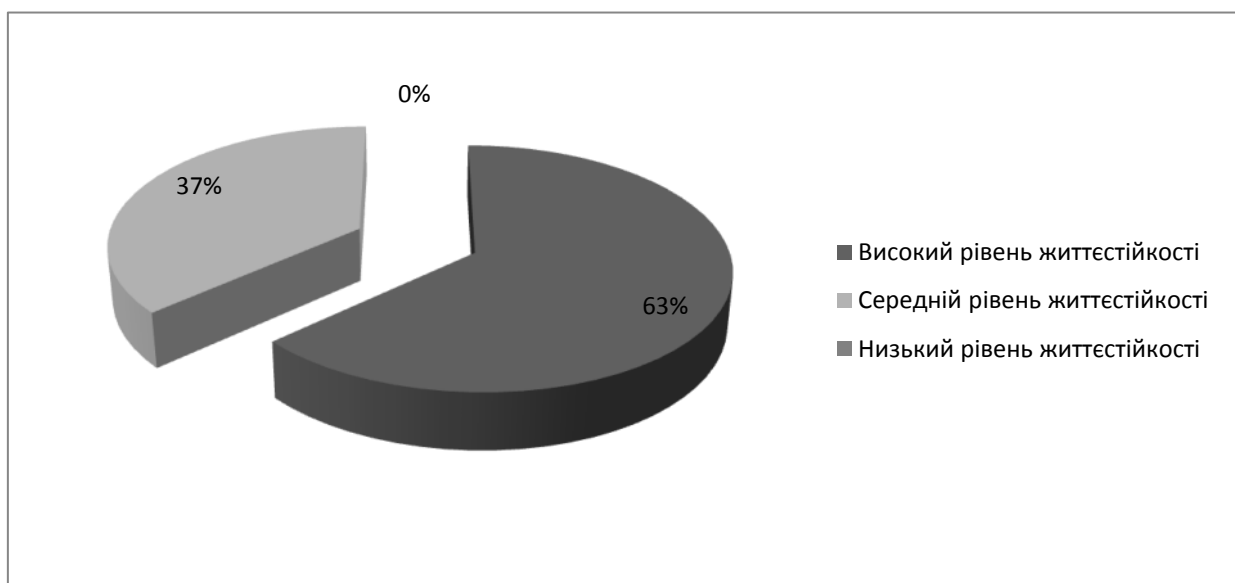


Рис. 2.6 Показники життєстійкості у студентської молоді під час війни

Середній рівень життєстійкості у 40% респондентів. Такі люди мають здатність до адаптації та витримки на середньому рівні. Вони можуть зустрічати труднощі у житті, але зазвичай вміють з ними впоратися на задовільному рівні.

Для встановлення кореляційного зв'язку між показниками, отриманими за шкалою Спілбергера і Ханіна, та тестом САН, було проведено емпіричне дослідження. Основна мета цього дослідження полягала в тому, щоб визначити, наскільки показники тривожності за методикою Спілбергера і Ханіна корелюють з результатами тесту САН. Це дозволяє з'ясувати, чи є зв'язок між рівнем тривожності, виміряним однією методикою, і загальним рівнем життєдіяльності, визначеним іншим методом.

Критерій Колмогорова-Смірнова використовується для перевірки нормальності розподілу даних. За отриманими результатами аналізу з використанням цього критерію було визначено, що розподіл даних є нормальним. Це підтверджується значенням асимптотичного р-значення, яке дорівнює 0,165. Оскільки це значення більше за звичайний поріг значущості 0,06, ми не маємо достатніх доказів для відкидання нульової гіпотези про нормальний розподіл даних.

З урахуванням нормального розподілу даних було застосовано критерій Пірсона для проведення кореляційного аналізу. За результатами цього аналізу отримано коефіцієнт кореляції 0,121 з рівнем значущості 0,495. Це свідчить про те, що між рівнем тривожності та показниками життєдіяльності існує прямий кореляційний зв'язок.

Зокрема, це означає, що підвищення рівня тривожності серед молоді прямо корелює з зниженням показників життєдіяльності. Однак, високий рівень значущості (0,495) вказує на те, що зв'язок між цими двома змінними не є статистично значущим. Це означає, що на основі цих даних не можна стверджувати про існування значущого впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

Після впровадження технік зниження рівня тривожності проведено додаткове опитування за методикою САН для оцінки результативності даних заходів (Табл. 2.3).

За шкалою "Самопочуття" високий рівень відзначається у 40% учасників дослідження (12 студентів), середній рівень спостерігається у 43% учасників (13 студентів), а низький рівень показників зафіксовано у 17% учасників (5 студентів).

За шкалою "Активність" високий рівень спостерігається у 53% учасників дослідження (16 студентів), середній рівень виявлено у 40% учасників (12 студентів), а низький рівень мають 7% учасників (2 студентів).

Таблиця 2.3

Показники життєдіяльності студентської молоді після впровадження технік
зниження тривожності
(за методикою САН)

Шкали / Рівні	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Шкала «Самопочуття»	5	17	13	43	12	40
Шкала «Активність»	2	7	12	40	16	53
Шкала «Настрій»	4	13	12	40	14	47

Щодо шкали "Настрій", високий рівень відповідає 47% учасникам (14 студентів), середній рівень спостерігається у 40% учасників (12 студентів), тоді як низький рівень зафіксовано у 13% учасників (4 студенти).

На основі результатів, отриманих за критерієм Колмогорова-Смирнова, було встановлено, що дані мають нормальний розподіл. Це підтверджується значенням рівня значущості, яке дорівнює 0,2. Оскільки це значення перевищує поріг 0,05, ми можемо зробити висновок, що розподіл даних відповідає нормальному.

З огляду на встановлений нормальний розподіл даних, був застосований відповідний математичний критерій – критерій Пірсона. Результати повторного обчислення показали кореляцію 0,149 та значущість 0,398.

Проведене математичне дослідження складалося з двох етапів.

Перевірка даних на нормальність розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. Було встановлено, що розподіл даних є нормальним, оскільки значущість дорівнює 0,164, що перевищує поріг 0,05.

Математичний розрахунок кореляційного аналізу за допомогою критерію Пірсона. Отримані результати показали показник кореляції 0,120 та значущість 0,494.

Це дає підстави зробити висновок, що проведене математичне дослідження вказує на наявність прямого кореляційного зв'язку між тривожністю та життєдіяльністю молоді.

Друге математичне дослідження показало наступні результати.

Перевірка нормальності розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. Виявлено, що дані мають нормальний розподіл, оскільки значущість складає 0,2, що більше за 0,05.

Кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона. Результати вказують на показник кореляції 0,149 і значущість 0,398.

Порівняння кореляцій, проведених до та після застосування технік для зниження тривожності, демонструє зменшення рівня тривожності серед молоді в умовах воєнного стану. Це свідчить про ефективність застосованих технік.

Завдання технік для зниження тривожності полягало в досягненні наступних позитивних результатів серед учасників:

- Зміщення фокусу з воєнних дій на загальну картину світу.
- Зниження рівня тривожності.
- Позитивний розвиток самооцінки.
- Покращення комунікативних навичок серед молоді.
- Формування толерантного ставлення до оточуючих.
- Зменшення рівня психологічного дискомфорту у молоді в умовах воєнного стану.

Об'єктивний аналіз змін передбачав оцінку того, чи респонденти відчули покращення у власних відчуттях, чи спостерігали відносний або суттєвий спокій нервової системи, зміни в поведінці у соціальних взаємодіях та на самоті, а також чи отримали вони користь і задоволення від застосування технік для зниження тривожності та чи продовжують практикувати певні вправи, які дізналися під час цього процесу.

2.3 Психологічні рекомендації щодо подолання тривожних станів у молоді в умовах воєнного стану

Для покращення життєдіяльності молоді в умовах воєнного стану можуть бути корисні різні методики, спрямовані на зниження рівня тривожності. Це можуть бути дихальні вправи, фізичні зарядки, захоплення хобі та розвиток позитивного мислення.

Дослідження впливу війни на психічне здоров'я молоді та розробка стратегій подолання тривожних станів займають важливе місце в роботах як зарубіжних, так і вітчизняних вчених.

К.-Е. Вільямс вивчає травматичні стресові розлади у молоді та методи психотерапевтичної підтримки в умовах війни.

Е. Тік - відомий своїми дослідженнями та практичною діяльністю щодо підтримки ветеранів і молоді, що постраждали від війни.

Р. Йехуда вивчала вплив стресу та травми на психічне здоров'я, зокрема у молод.

І. Фармантюк досліджує психотравматизацію та психічне здоров'я молоді в умовах воєнних конфліктів.

М. Головань розвиває психотерапевтичні підходи до підтримки молоді в умовах війни, зокрема впроваджуючи копінг-стратегії.

С. Кутасевич вивчає психічні наслідки війни та розробляє програми психологічної реабілітації для молоді.

Т. Панченко працює над впровадженням ефективних стратегій копіngu та психотерапевтичних методик для підтримки молоді під час воєнних дій.

Дані вчені, як зарубіжні, так і вітчизняні, роблять вагомий внесок у розуміння та подолання впливу війни на психічне здоров'я молоді, розробляючи ефективні методи психологічної підтримки та реабілітації. Їхні дослідження допомагають створювати програми, які сприяють зниженню тривожності та

відновленню психічного благополуччя молодих людей, що постраждали від воєнних конфліктів.

Дослідження технік для зниження рівня тривожності проводять різні науковці та практики у галузі психології і психіатрії. Р. Дж. Девідсон вивчає вплив медитації та ментальних тренувань на мозкову активність та емоційний стан людини. Він є визначним дослідником в галузі емоційного регулювання та психічного здоров'я.

Д. Кабат-Зінн розробив програму МБСР (Міндфулнес-Базована Стрессова Реабілітація), спрямовану на використання усвідомленості для зниження тривожності, стресу і покращення психічного здоров'я.

О. Андреасен досліджує ефективність когнітивно-поведінкових технік у зменшенні тривожності та стресу, зокрема у військових контекстах.

Українські вчені і практики [13; 17; 21; 26; 36 та ін.] активно досліджують техніки зниження тривожності в умовах психологічного травмування та воєнного стресу, спираючись на світовий досвід і адаптуючи його до специфічних умов національної реальності. Основні аспекти досліджень та практичного досвіду у цій галузі включають:

- Аналіз впливу військових конфліктів на психічне здоров'я. Вчені досліджують, як військові події і конфлікти впливають на тривожні стани та психічне здоров'я учасників і цивільного населення. Це дозволяє визначити основні фактори, що спричиняють тривожність під час конфліктів.
- Розробка і апробація психологічних програм і методик. В Україні активно розробляються програми та методики психологічної підтримки для осіб, що пережили військові дії. Ці методи включають в себе когнітивно-поведінкові техніки, психотерапію, медитаційні практики та інші стратегії для зниження тривожності та відновлення психічного здоров'я.
- Вивчення ефективності та адаптація міжнародних підходів. Українські дослідники аналізують ефективність та можливість адаптації світових

підходів до зниження тривожності для умов військових конфліктів і травматичних ситуацій.

- Практична імплементація результатів досліджень. Отримані наукові дані використовуються для створення програм та методик, які активно впроваджуються у практику психологічної підтримки та реабілітації учасників конфліктів.
- Тренінги та освітні програми для психологів і соціальних працівників. Для ефективної реалізації психологічної підтримки важливо підготувати кваліфікованих спеціалістів, які зможуть застосовувати сучасні методики зниження тривожності у практичній діяльності.

Дані аспекти досліджень і практики спрямовані на забезпечення ефективної допомоги та підтримки особам, які пережили стресові та травматичні ситуації в умовах військових дій.

О. Медведєва досліджує вплив військових конфліктів на психічне здоров'я та розробляє програми психологічної підтримки.

І. Михайлова активно вивчає стратегії подолання тривожних станів у військових умовах.

М. Литвиненко вивчає ефективність і адаптацію міжнародних підходів до зниження тривожності в умовах військових дій.

В. Шевченко розробляє програми та методики психологічної реабілітації для осіб, постраждалих від стресів і травм під час воєнних конфліктів.

Українські вчені активно співпрацюють з міжнародними колегами та використовують світовий досвід для створення ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації учасників військових дій в Україні.

Ось деякі техніки для зниження рівня тривожності, запропоновані вітчизняними вченими [1; 4; 27; 32 та ін.].

Прогресивне м'язове розслаблення або "сканування тіла". Дана техніка передбачає послідовне напруження та розслаблення різних частин тіла, щоб досягти глибокого фізичного і психічного розслаблення. Для виконання цієї техніки потрібно знайти зручне місце для сидіння або лежання, де вас ніщо не

буде відволікати. Почніть з будь-якої частини тіла, наприклад, з пальців ніг. Спочатку максимально напружте цю частину, тримаючи напругу кілька секунд, а потім повністю розслабте. Плавno переходьте до інших частин тіла: литки, стегна, живіт, груди, руки, шию і так далі. Ця техніка допомагає зосередитися на своєму тілі та зняти накопичену напругу.

Квадратне дихання. Дана дихальна методика допомагає заспокоїти нервову систему і знизити рівень стресу. Уявіть умовний квадрат, де кожна сторона представляє один з етапів дихання. Вдих – пауза – видих – пауза. Кожен з етапів повинен займати однаковий проміжок часу. Почніть з малих інтервалів, наприклад, 2 секунди на вдих – 2 секунди паузи – 2 секунди на видих – 2 секунди паузи. З часом, коли тіло звикне до цієї методики, поступово збільшуйте тривалість кожного етапу.

Спостереження за зміною відчуттів. Закрийте очі і уважно прислухайтеся до свого тіла. Відчуйте, як тривога проявляється у вашому тілі: чи це біль, стиснення, спазми, і в яких частинах тіла це відчувається. Зосередьтеся на цих відчуттях, відстежуйте їх інтенсивність та поступове зменшення. Ця техніка допомагає краще розуміти своє тіло та психоемоційний стан, що сприяє зниженню рівня тривожності.

Зміна настрою та установки сприйняття світу.

При усвідомленні тривоги важливо вміти фокусуватися на позитивних аспектах, навіть у тривожному стані.

Додаткові техніки для зниження тривожності.

Техніка "Скарлет О'Хара". У романі "Звіяні вітром" головна героїня Скарлет О'Хара в складних моральних ситуаціях казала собі, що подумає про те, що її тривожить, завтра. Це своєрідний метод відкладення хвилювання, який допомагає зменшити тривожний стан у перспективі.

Активне слухання. Важливо мати можливість ділитися неприємними думками з кимось, кому людина довіряє. Слухач повинен уважно слухати, а той, хто ділиться, детально розповідати про те, що відбувається в його думках. Це допомагає зменшити рівень тривожності через вербалізацію проблем.

Рекомендації для зниження рівня тривоги серед молоді в умовах воєнного стану:

- Дозовано отримувати інформацію. Важливо отримувати інформацію з різних джерел (ЗМІ, Інтернет, соціальні мережі) дозовано та критично осмислювати її, щоб уникнути інформаційного перевантаження.
- Проводити більше часу на свіжому повітрі. Прогулянки на свіжому повітрі допомагають полегшити тривожний стан та виступають як профілактичний метод.
- Займатися улюбленими справами. Приділяти час тому, що приносить задоволення: хобі, розваги, цікаві заняття (література, в'язання, малювання, катання на ковзанах чи роликах).
- Дотримуватися режиму дня. Тривожний стан часто супроводжується хаотичністю, тому для профілактики важливо дотримуватися чіткого режиму дня. Дисципліна в цьому питанні може значно допомогти.
- Читати літературу з теми тривожності. Варто знайомитися з літературою, яка допомагає усвідомити наявність тривожності, навчитися виявляти зміни психічного стану, орієнтуватися в її проявах та коригувати свій стан за допомогою описаних технік або власних методів.

В. Станчишин у своїй книзі «Стіни в моїй голові» [43] визначає три основні підходи до подолання тривожності, які можуть бути корисними в різних ситуаціях:

1. **Напад.** Дана стратегія, коли людина активно та впевнено вирішує проблему, яка викликає тривогу. Вона захищає свої права та інтереси, демонструючи готовність до боротьби і здатність до самозахисту. Такий підхід включає впевнені дії, спрямовані на подолання перешкод і викликів.

2. **Втеча.** Дана тактика передбачає адекватну оцінку ситуації та уникнення факторів, що викликають тривогу. Людина свідомо вирішує відступити або дистанціюватися від проблеми, щоб зберегти себе в безпеці та уникнути стресу. Це може бути ефективним у ситуаціях, де пряме зіткнення з проблемою може призвести до небажаних наслідків.

3. Завмирання. Даний підхід полягає в максимальному пристосуванні до ситуації, що викликає тривогу. Людина намагається адаптуватися, навіть якщо це означає ігнорування власних бажань і потреб. Вона робить все можливе, щоб зменшити конфлікти і зберегти спокій, вважаючи, що інших варіантів дій немає. Така стратегія часто використовується, коли інші способи реагування здаються недоцільними або небезпечними.

Дані три стратегії дозволяють індивіду вибрати найбільш підходящий спосіб дій у залежності від конкретних обставин, рівня загрози та особистісних характеристик. Важливо розуміти, що жодна з цих стратегій не є універсально правильною, і вибір залежить від контексту та індивідуальних потреб.

Копінг-стратегії для подолання тривожних станів у молоді в умовах воєнного стану є ключовими для збереження психічного здоров'я та адаптації до стресових умов. Давайте розглянемо деякі з них більш детально.

Активне прийняття ситуації. Дана стратегія, яка передбачає усвідомлення та прийняття реальності воєнного стану як те, що впливає на життя. Це означає уникати відмови від ситуації та зосереджуватися на пошуку шляхів адаптації та виживання.

Пошук інформації та освіта. Зрозуміння ситуації допомагає молодим людям управляти своїми страхами і тривогами. Інформування про те, що відбувається, і оцінка загроз дозволяють краще орієнтуватися в ситуації і враховувати ризики.

Соціальна підтримка. Важливе значення має підтримка з боку родини, друзів та громадськості. Спілкування з близькими людьми, спільна підтримка та взаємопідтримка допомагають зменшити відчуття самотності та ізоляції.

Фізична активність. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, покращенню фізичного самопочуття та психічного здоров'я. Вони допомагають заспокоїти нервову систему і зменшити тривожність.

Техніки релаксації. Дихальні вправи, медитація, йога або прогресивна м'язова релаксація є ефективними способами зниження стресу і тривожності. Ці методи допомагають зосередитися на моменті і заспокоїти розум.

Планування і управління часом. Створення чіткого розкладу дня, планування дій та управління часом допомагає структурувати день і зменшує відчуття хаосу.

Позитивне мислення і само мотивація. Важливо вчитися переосмислювати негативні ситуації у позитивному світлі. Самоствердження і підтримка себе позитивними думками сприяють покращенню настрою та зниженню тривожності.

Професійна підтримка. Звернення до кваліфікованого психолога чи психотерапевта для отримання психологічної підтримки і консультацій є важливим кроком для управління тривожними станами в умовах воєнного конфлікту.

Творчість і хобі. Зайняття творчими справами або улюбленими хобі допомагає відволіктися від стресу і тривоги, стимулює творчий потенціал і позитивні емоції [41].

Дані стратегії не лише допомагають зменшити тривогу, але і сприяють покращенню загального психічного стану та психологічної адаптації до стресових умов воєнного стану. Кожна з них може бути адаптована залежно від індивідуальних потреб та умов, в яких перебуває молодь.

Психологічна стійкість є ключовою характеристикою особистості, що включає у себе стійкість, урівноваженість та здатність до опору. Ця якість полягає у здатності людини зберігати оптимальний рівень працездатності під час навантажень та стресових ситуацій. Розвиток психологічної стійкості важливий як у дитинстві, так і у дорослому віці.

Чинники, що сприяють підвищенню рівня стресостійкості людини, включають:

- Здатність до самостійності та незалежності, що дозволяє аналізувати ситуацію та знаходити шляхи вирішення проблем.
- Накопичений життєвий досвід, який дозволяє розуміти та адаптуватися до складних життєвих ситуацій.
- Вміння ефективно співпрацювати та взаємодіяти з іншими людьми для досягнення спільних цілей.

- Позитивне самовизначення та відсутність внутрішніх конфліктів, що сприяє саморозвитку та збереженню психічної стійкості.
- Оптимістичний погляд на життя, який сприяє позитивним переживанням та успішному подоланню викликів.
- Наявність життєвої мети та бажання виражати себе творчо, що допомагає зберігати психологічну рівновагу.
- Релігійні переконання, які надають сили та підтримку в складних життєвих ситуаціях.

Розвиток психологічної стійкості є важливим аспектом для забезпечення психічного здоров'я та успішного управління стресом у сучасному світі.

Медитація усвідомленості - це практика, що включає у себе безосудну увагу до поточного моменту. Участь в такій медитації допомагає усвідомити свої думки та почуття, не реагуючи на них, що може зменшити тривожний настрій. Для цього потрібно знайти тихе місце, сісти зручно і зосередити увагу на своєму диханні або іншому відчутті в даний момент, не засуджуючи його.

Техніки заземлення також можуть допомогти відчувати себе більш присутнім і пов'язаним з "тут і зараз", що може зменшити тривогу. Наприклад, можна використовувати свої органи чуття для заземлення, зосереджуючись на тому, що можна побачити, почути, понюхати, скуштувати та доторкнутися у вашому оточенні. Також можна займатися фізичним заземленням, відчуваючи вагу свого тіла на поверхні, наприклад, на підлозі чи стільці.

Когнітивна реструктуризація включає у себе виявлення негативних або тривожних думок, які сприяють тривожному настрою, і їх трансформацію. Після виявлення таких думок можна кидати їм виклик, змінюючи їх на більш збалансовані та реалістичні. Це допомагає отримати нову перспективу та зменшити тривогу.

Зайняття самообслуговуванням також може сприяти зниженню тривожного настрою, сприяючи розслабленню та покращенню самопочуття. Це включає в себе такі дії, як прийняття теплої ванни, час, проведений на природі, зайняття улюбленим хобі, дотримання гігієни сну та здорового харчування. Турбота про

фізичне, психічне та емоційне благополуччя може сприяти загальній саморегуляції та зменшенню тривоги.

Важливо пам'ятати, що вправи на саморегуляцію можуть бути потужним інструментом для зменшення тривожних станів, але варто знаходити ті методи, які найбільш підходять саме вам, і систематично їх використовувати. У разі, якщо тривога не зменшується, важливо звернутися за професійною допомогою до кваліфікованого спеціаліста з психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було проведено аналіз теоретичних аспектів та емпіричне дослідження щодо впливу тривожності на життєдіяльність молодих людей в умовах воєнного конфлікту. Отримані результати підтвердили досягнення поставлених цілей та стали основою для наступних висновків:

1. В ході роботи проведено аналіз наукових джерел, що присвячені питанням тривожності та її впливу на життєдіяльність людини. Визначені ключові поняття, такі як «життєдіяльність», «тривожність» та «тривога». Проаналізовані різноманітні типи, фактори та причини тривожності, а також виявлені симптоми і наслідки її впливу на молодих людей.
2. Встановлено, що тривожність серед молоді в умовах воєнного конфлікту часто підвищується, що може має негативний вплив на їхню життєдіяльність. Під впливом тривожності особа змушена змінювати свою поведінку для заспокоєння і досягнення емоційної стабільності. Це може стати загрозою для соціального життя, самооцінки та індивідуального розвитку молодої людини.
3. Було розроблено психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану. Результати опитування за шкалою тривоги Спілбергера та Ханіна показали, що 87% молодих людей у віці 21-26 років мають високий рівень тривожності. Дослідження також виявило, що 63% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, а 37% - ситуативної. На основі результатів за методикою «САН», можна зазначити такі показники життєдіяльності за шкалою "Самопочуття": 40% або 12 студентів мають низький рівень, тобто вони мають недостатньо задоволення від свого життя, можливо, вони відчують певний дискомфорт, стрес або незадоволення важливими аспектами свого життя. 20% або 6 осіб мають середній рівень, вони відчують

певну стабільність і комфорт, але водночас вони можуть відчувати недоліки або потребу у покращенні деяких аспектів свого життя. 40% або 12 осіб володіють високим рівнем показників. Вони відчують високий рівень задоволення від свого життя. Вони можуть бути більш позитивно налаштовані, емоційно стабільні та мають достатній рівень комфорту і злагоди у своєму житті. Щодо шкали "Активність", результати виглядають наступним чином. 10% або 3 студенти мають низький рівень. Це означає, що вони мають обмежений рівень активності і можуть відчувати себе менш мотивованими або енергійними у виконанні різних активностей. Вони можуть відчувати більше втоми або недостатку інтересу до активних дій. 40% або 12 осіб мають середній рівень. Студенти з середнім рівнем активності можуть бути достатньо активними, але не на всі 100%. Вони можуть відчувати потребу у більшій стимуляції або можуть мати періоди, коли активність є меншою, ніж в інший час. 50% або 15 респондентів мають високий рівень показників життєдіяльності. Дані студенти характеризуються високим рівнем активності. Вони можуть бути дуже мотивовані для виконання різних діяльностей, володіють високим рівнем енергії і можуть бути дуже активними у своєму повсякденному житті. Результати за шкалою "Настрій" вказують на наступне розподіл. Низький рівень (10% або 3 особи). Це означає, що дані студенти відчують знижений настрій частіше, ніж інші. Вони можуть відчувати себе менш мотивованими або задоволеними, можуть досвіджувати більше сумнівів або занепокоєнь. Середній рівень (47% або 14 осіб). Студенти з середнім рівнем настрою мають стабільний настрій, але з періодичними коливаннями. Вони можуть досвіджувати як позитивні, так і негативні емоції в залежності від обставин. Високий рівень (43% або 13 осіб). Дані студенти володіють високим рівнем настрою. Вони можуть бути частіше задоволеними, мотивованими і позитивно налаштованими. Вони можуть легше справлятися з

викликами і мають стійкий позитивний настрій. За результатами тесту на рівень життєстійкості виявлено, що високий рівень життєстійкості у 60% респондентів. Це означає, що більшість опитаних володіють високими здатностями до адаптації та витримки у важких життєвих обставинах. Вони можуть легше справлятися зі стресом, змінами та труднощами.

4. На основі проведеного дослідження і аналізу впливу тривожності на молодь в умовах воєнного конфлікту, була розроблена програма, спрямована на поліпшення психічного стану цієї категорії осіб. Програма розрахована на період 10 днів, з проведенням однієї години занять на кожен день. Цей підхід направлений на зниження рівня тривожності серед молоді, яка зазнає стресу внаслідок воєнного стану. Кожне заняття включає в себе комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на покращення емоційного стану та збереження психологічного балансу. Заняття будуть орієнтовані на навчання технік релаксації, візуалізації, а також методів саморегуляції емоційного стану. Додатково буде акцентована увага на важливості фізичного здоров'я, здорового способу життя та підтримки психічного благополуччя через активний спосіб життя та здорове харчування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва, Н. М. Соціальна психологія [Текст] : навчальний посібник / Н. М. Ануфрієва, Т. М. Зелінська, Н. О. Єрмакова. – Вид. 3-тє, випр. і допов. –Київ : Каравела, 2016. – 370 с.
2. Балабанова Л. М. Псих ологічні особливості рефлексії вимушених переселенців [електронний ресурс] / Л. М. Балабанова – Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6173/1/22.pdf> // Проблеми екстремальної та кризової псих ології. – 2017. – Вип. 22. – С. 51-59.
3. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. Медсестринство. 2011. № 4. С. 22–23.
4. Байєс, М.; де Сід, Р .; Валлехо, Дж. Та Естівілл, Х. (2008). Широкий генотипування генів BDNF та NTRK2 визначає захисні гаплотипи проти обсесивно-компульсивного розладу. *Viol. Psychiatry* 63: 619–628с.
5. Блінов, О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів / О. А. Блінов // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту псих ології імені Г . С. К остюка НАПН У країни. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2013. – Т ом VII. Екологічна псих ологія. – Випуск 32. – С. 15–20.
6. Власова О.І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник. - К.:Либідь, 2005. - 400с.
7. Восьме Загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни від 6 квітня 2022 року . [електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html>
8. Зелінська, Т. М. Практикум із загальної психології [Текст] : навчальний посібник / Т. М. Зелінська, Т. М. Воронова, А. Е. Хурчак. – К. Каравела, 2006. – 216 с.
9. Дзюба Т . М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст , особливості, наслідки. [електронний ресурс] / Т . М. Дзюба – http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5245/1/Dzuba_T_Travm_situasio.pdf // Актуальні проблеми психології: зб. на ук. праць Інституту

- психології імені Г . С. К остюка НАПН У країни. К. : «Фенікс», 2012. – Т . XII. Психологія творчості. – Вип. 15. Част . II. – С. 113-120.
- 10.Євсюков, О. П. Специфіка особистісних змін, що відбуваються з людьми, які пережили психічну травму . [електронний ресурс] / О. П. Євсюков, В. П. Садковий – Режим доступу: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol7/015.pdf> // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2010. – Вип. 7. – С. 121-129.
 - 11.Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. [електронний ресурс] / Л. М. Карамушка – Режим доступу: <https://www.academia.edu/81342341> – К. : Інститут психології імені Г . С. К остюка НАПН У країни, 2022. – 52 с.
 - 12.Карпинський К. В. Життєдіяльність як форма активності суб'єкта // Методологія і історія психології. – Том 5. Випуск 1. – 2010. – С. 184-202с.
 - 13.Коваль І. А. Діагностика і диференційна діагностика гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу в загальномедичній практиці. / І. А. Коваль // Збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г . С. К остюка НАПН У країни. Проблеми сучасної психології. – 2015. – Вип. 27. – С. 210–219.
 - 14.Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
 - 15.Корольчук, В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. / В. М. Корольчук // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – Вип. 14. – Ч. I. – С. 153-162.
 - 16.Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Никацентр, 2006. – 580 с.

- 17.Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. -2004. - № 11. - С. 10-14.
- 18.Кузьменко, К. В. Визначення гострої стресової реакції, що виникла внаслідок надзвичайної ситуації [електронний ресурс] / К. В. Кузьменко, Т. В. Чередниченко – Режим доступу: <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/konferentsii/2021/8.pdf#page=191> // Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Черкаси, 2021. – С. 191-192.
- 19.Олійник, Ю. О. Домедична психологічна допомога в умовах війни [електронний ресурс] / Ю. О. Олійник, А. С. Романів, Н. М. Параняк. Режим доступу: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.32> // Габітус. Сер.Соціальна психологія. Юридична психологія. – 2022. – Вип. 37. – С. 174-179.
- 20.Оніщенко, Н. В. Психологічний аналіз основних типів реагування постраждалих на втрату внаслідок надзвичайної ситуації / Н. В. Оніщенко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2014. – № 15. – С. 175-184.
- 21.Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.
- 22.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / під заг. ред. Л. Царенко – Київ, 2018. – 240 с.
- 23.Левітін Д. Психічний стан занепокоєння, тривоги // Питання психології. - 1996. - № 1.
- 24.Ларіна Т.О Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості / Т.О.Ларіна //Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. /за ред. Максименка С.Д. — К.: Логос, 2007. — Т.7, № 12. — С. 86.
- 25.Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. – К. : КММ, 2007.

- 26.Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги / О. Осадько // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 9 — 12.
- 27.Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. — К.: Либідь, 2003. — 536 с.
- 28.Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання ХХІ століття : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 106.
- 29.Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової — К.: Т-во “Знання”, КОО, 2000. — 204 с.
- 30.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. — К. : ТОВ «Видавництво «Логос»», 2015. — 207 с.
- 31.Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. — К. : Фірма «Інкос», 2002. — 272 с.
- 32.Психологія [Текст] : З викладом основ психології релігії / Під ред. Юзефа Макселона. — Львів : "Свічадо", 1998. — 320с.
- 33.Психологія [Текст] : Підручник для студентів вищих навчальних закладів / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін; За ред. Ю.Л.Трофімова. — 2-ге вид., стереотип. — К. : Либідь, 2000. — 558с.
- 34.Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р . П. Федоренк о, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т . І. Дучимінська. — Луцьк :Вежа-Друк, 2021. — 236 с.
- 35.Романовська, Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. / Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. — Чернівці: Технодрук, 2014. — 133 с.

36. Семиченко В.А. Психологія емоцій [Текст] : модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів і студентів / В. А. Семиченко. - К. : Магістр-S, 1999. – 127с.
37. Семиченко В.А. Психічний стан [Текст] : модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів і студентів / В. А. Семиченко. - К. : Магістр-S, 1998. - 207 с.
38. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полі детермінований психічний процес. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.
39. Суонсон, К.Дж.; Бурес, М.; Джонсон, М.П. ; Липа, А-М.; Монн, Дж. & Schoerr, D.D. (2005). Метаботропні рецептори глутамату як нові мішені для тривожних та стресових розладів. Преподобний Виявлення наркотиків. № 4. С 131–144.
40. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
41. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. [Електронний ресурс]. Левітів Д. Психічний стан занепокоєння, тривоги // Питання психології. - 1996. - № 1.
42. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук / З.А. Сивогракова. – К., – 2010. – 289 с.
43. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики та відповіді [електронний ресурс] / Слюсаревський М. М. – Режим доступу: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.41> // Вісник Національної академії педагогічних наук України. – 2022. – Т. 4 – № 1.
44. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.-К.:Марич,2009.-76с.

- 45.Ткачишина О. Р . Адаптаційні ресурси особистості в умовах кризової ситуації [електронний ресурс] / О. Р . Ткачишина. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20> // Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. – 2020. – № 1 – т . 3. – С. 116 – 120.
- 46.Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180.