

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Особливості тривожності молоді у воєнний час

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,

групи СН-110

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ОРЕЛ Ю.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти Бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » лютого 20 24 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ОРЕЛЮліїВадимівни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості тривожності молоді у воєнний час

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент БОРОДУЛЬКІНА
Тетяна Олександрівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

Затверджені наказом закладу вищої освіти від «19» лютого 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «05» червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 74 сторінки, 9 малюнків, 1 таблиця, 41 джерело, 8 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) на основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст понять «тривога», «тривожність» та «життєстійкість»; описати тривожність молоді в умовах війни та специфіку тривожності в умовах воєнного стану; дослідити ступінь впливу воєнних подій на емоційний стан та психічну стійкість молоді; провести емпіричне дослідження рівня тривожності серед молоді в умовах війни; визначити наслідки тривожного стану молоді; проаналізувати результати дослідження та сформулювати рекомендації.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Рис. 2.1. Віковий розподіл учасників; Рис. 2.2. Розподіл учасників дослідження за статтю; Рис. 2.3. Співвіднесення реактивної та особистісної тривожності у респондентів (за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»); Рис. 2.4. Рівні життєстійкості у респондентів (за методикою «Тест на рівень життєстійкості С.Мадді»); Таблиця 2.1 Результати кореляційного аналізу Пірсона; Рис. 2.5. Результати оцінки респондентами їх стану до повномасштабного вторгнення; Рис. 2.6. Результати оцінки респондентами їх стану під час війни; Рис. 2.7. Результати питання

«Наскільки часто ви відчуваєте тривогу протягом останнього тижня?»; Рис. 2. Результати питання «Як впливає внутрішня тривога на ваше щоденне життя?»; Рис.2.9. Результати питання «Чи впливають події війни на вашу поточну тривожність?».

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	15.04.2024	27.04.2024
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	29.04.2024	20.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	03.06.2024	05.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
13	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	05.06.2024	
14	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
15	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
16	Захист дипломної роботи	13.06.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Юлія ОРЕЛ

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 74 сторінки, 9 малюнків, 1 таблиця, 41 джерело, 8 додатків.

Об'єкт дослідження: тривожність молоді в умовах війни.

Предмет дослідження: характер взаємозв'язку тривожності та життєстійкості молоді в умовах війни.

Мета дослідження: на основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження описати характер взаємозв'язку тривожності та життєстійкості молоді в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз та узагальнення теоретико–методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі); психодіагностичні: Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, «Тест життєстійкості» С. Мадді; обробка отриманих результатів дослідження.

Гіпотеза нашого дослідження базується на таких припущеннях: рівень тривожності молоді в умовах війни має зворотний вплив на їхню життєстійкість, тобто вищий рівень тривожності асоціюється з нижчим рівнем життєстійкості.

ТРИВОГА, ТРИВОЖНИЙ СТАН, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ВІЙНА, МОЛОДЬ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
1.1. Поняття тривоги та тривожності, їх структура та природа.....	10
1.2. Війна та її психологічний вплив на особистість.....	15
1.3. Фактори, що впливають на тривожність молоді в умовах війни та наслідки тривожних станів	20
1.4. Життестійкість молоді в умовах війни.....	24
Висновок до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1. Організація та проведення дослідження.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	36
2.3. Розробка рекомендацій з подолання тривожності та покращення життестійкості в умовах війни.....	47
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

У сучасному світі, що навколо нас, реальність війни стає частиною життя не тільки в політичному та соціальному вимірах, але й впливає на психічний стан та емоційну сферу особистості. Однією з найбільш вразливих категорій населення, яка переживає наслідки воєнних дій найбільш гостро, є молодь. Молодь, яка вже і так перебуває на рубежі пошуку самоідентифікації та формування особистості, стає залежною від досить тяжких умов життя.

Актуальність дослідження полягає у необхідності розкриття особливостей тривожності серед молоді в умовах війни. Воєнні дії створюють атмосферу постійної загрози, нестабільності та втрат, що суттєво впливає на психічний стан молоді. Розуміння цих впливів є важливим елементом розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки та реабілітації молоді в умовах війни. Дослідження тривожності молоді в умовах війни також може висвітлити особливості їхнього психічного стану, а також визначити шляхи для покращення якості їхнього життя та життєстійкості.

Тривожність, як психічний стан, стає ключовим фактором, впливаючи на емоційний, соціальний та когнітивний аспекти життя особистості. В умовах військових дій, тривожність молоді може посилитися через постійний стрес, страх перед невизначеністю та можливістю втрат.

Життєстійкість в даному контексті розглядається як здатність молоді витримувати труднощі та адаптуватися до непередбачуваних ситуацій. Розуміння, як тривожність впливає на рівень життєстійкості, може надати важливі висновки для розвитку програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку молоді в умовах війни.

Навіть при загальній популярності обговорення тривожності, вона стає особливо актуальною під час війни та кризових ситуацій. У таких умовах психіка людей працює за нетиповим сценарієм, що ускладнює визначення ступеня тривожності в залежності від віку, гендеру та індивідуальних особливостей.

Симптоматика тривоги часто неоднозначна, оскільки об'єднує фізичні та психічні прояви, які характерні для різних синдромів та діагнозів, таких як ПТСР, ОКР, депресія тощо. Діагностика та допомога у цьому питанні є складними та тривалими процесами. Незважаючи на це, багато людей залишаються непроінформованими та продовжують жити з тривогою щодня, що може призвести до хронічних станів.

Численні дослідження були проведені як українськими вченими (Є. М. Калюжна, В. М. Крайнюк, Я. М. Омельченко, Н. Ф. Шевченко, В.І. Юрченко та ін.) так і зарубіжними психологами (Д. Аїк, К. Ізард, Р. Мей, З. Фройд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, У. Морган, К. Еріксон, та ін.).

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано наступну тему кваліфікаційної роботи бакалавра: «Особливості тривожності молоді в умовах війни».

Об'єкт дослідження: тривожність молоді в умовах війни.

Предмет дослідження: характер взаємозв'язку тривожності та життєстійкості молоді в умовах війни.

Мета: на основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження описати характер взаємозв'язку тривожності та життєстійкості молоді в умовах війни.

Дослідження тривожності серед молоді в умовах війни є важливим для збагачення наукового розуміння впливу війни на психічне здоров'я молодого покоління. Це може визначити ключові аспекти, які слід враховувати при розробці програм та стратегій психологічної підтримки для молоді, яка переживає важкі часи війни.

Гіпотеза нашого дослідження базується на таких припущеннях: рівень тривожності молоді в умовах війни має зворотний вплив на їхню життєстійкість, тобто вищий рівень тривожності асоціюється з нижчим рівнем життєстійкості.

Ці припущення формують основу для нашого дослідження та визначають напрямки аналізу, спрямовані на краще розуміння впливу війни на тривожність молоді.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставлені такі завдання:

1) На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст понять «тривога», «тривожність» та «життєстійкість».

2) Описати тривожність молоді в умовах війни та специфіку тривожності в умовах воєнного стану.

3) Дослідити ступінь впливу воєнних подій на емоційний стан та психічну стійкість молоді.

4) Провести емпіричне дослідження рівня тривожності серед молоді в умовах війни.

5) Визначити наслідки тривожного стану молоді. Проаналізувати результати дослідження та сформулювати рекомендації.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та життєстійкості, емпіричні методи такі як Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна та «Тест життєстійкості» С. Мадді.

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмах Excel та PASW Statistics 18. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

База дослідження: українська молодь. У дослідженні взяли участь 45 респондентів. Дослідження проводилось у період з 10.05.2024 р. по 17.05.2024 р. Для збору даних було використано онлайн-опитування за допомогою Google Forms.

Наукова новизна полягає у виявленні специфічних взаємозв'язків між тривожністю та життєстійкістю молоді в умовах війни, а також у визначенні факторів, що впливають на рівень тривожності та життєстійкості у даній віковій категорії під час військових конфліктів. Дослідження доповнює існуючі теоретичні та емпіричні знання про психологічні особливості молоді в екстремальних умовах, розширюючи уявлення про адаптаційні механізми та їхню ефективність.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що результати можуть бути використані у розробці програм психологічної підтримки

та реабілітації молоді, яка переживає війну. Зокрема, отримані дані можуть стати основою для створення методичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників та педагогів. Результати дослідження також можуть бути інтегровані у викладання дисциплін з психології стресу, психології екстремальних ситуацій, психотерапії та консультування, а також у спеціалізованих курсах з кризової інтервенції та реабілітації.

Деякі теоретичні результати проведеної роботи подано до друку у збірнику тез доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (14-15 травня 2024 року, Національний університет «Запорізька політехніка»).

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття тривоги та тривожності, їх структура та природа

Тривога – це складний та багатогранний феномен, який може виникнути як відповідь на різноманітні стресори та життєві ситуації. Її структура та природа визначаються впливом психологічних, фізіологічних та соціокультурних факторів на індивіда.

Перш за все, тривога може мати когнітивний аспект, проявляючись у переживанні невизначеності, страху перед майбутнім, а також надмірній увазі до можливих негативних наслідків.

Тривога — неприємний емоційний стан, що характеризується передчуттям несприятливих варіантів, негативними передчуттями, напругою, страхом і хвилюванням щодо розвитку подій. Різниця між тривогою та страхом полягає в тому, що тривожні стани зазвичай не мають об'єкта, тоді як страх обумовлений існуючим об'єктом, таким як причина, подія чи ситуація [20].

Основна функція тривоги – самозбереження організму, сприйняття зовнішнього світу та пристосування до нього.

Американський психотерапевт Дж. Барнхілл вважає, що тривога - це фруструючий і неприємний за своєю емоційною складовою стан напруги і тривоги [6].

Тривожність же представляє собою природну реакцію організму на стрес, що виникає в результаті життєвих ситуацій. Це може виявитися у відчутті передчуття чогось неприємного, страху, постійних нав'язливих думок та емоційного дискомфорту [22].

Тривожність в екстремальних обставинах може суттєво впливати на якість психічного та фізичного стану. Вона може виступати як симптом або передвісник розвитку неврозів та інших психічних розладів [8].

Тривога може не виявлятися прямо через поведінку, але її важливість можна оцінити за частотою та інтенсивністю відчуття неспокою. Особистості з високим рівнем тривожності швидше сприймають оточуючий світ як ворожий, ніж безпечний і дружелюбний, порівняно з людьми, у яких рівень тривожності низький. Це може призводити до меншої стійкості до стресу та посиленого відчуття тривоги у високо тривожних осіб [4].

Симптоми тривоги можуть проявлятися у трьох основних сферах: психологічній, фізіологічній та поведінковій.

Психологічні симптоми включають відчуття невизначеності, занепокоєння та страху, які можуть перетворюватися на паніку. Також людина може страждати від нав'язливих думок, переживати страх невдачі та катастрофічні сценарії. Складність зосередитися та проблеми з пам'яттю також можуть бути відчутними, а також можуть виникати дратівливість, нетерплячість та збудження, що впливає на загальний психічний стан. І, звичайно, тривога часто супроводжується низькою самооцінкою та невпевненістю у собі.

Фізіологічні симптоми можуть включати підвищену частоту серцевих скорочень, задишку та пітливість, що вказують на активізацію автономної нервової системи. М'язова напруга, тремор та озноб також можуть бути відчутними, разом з нудотою, запамороченням та головним болем. Порушення сну та безсоння часто також є наслідком тривоги, що може поглиблювати загальний стресовий стан.

У плані поведінкових симптомів, люди з тривогою можуть уникати певних ситуацій, людей або об'єктів, які вони сприймають як стресові. Зловживання алкоголем чи наркотиками може бути спробою знайти заспокоєння, але водночас загострює проблему. Самоізоляція та відмова від соціальних контактів є типовою реакцією на тривогу, а також нездорова потреба у контролі над ситуацією може підсилювати стресові відчуття.

Типовою реакцією на стрес є розвиток тривожних розладів, найпоширеніші з яких характеризуються різними рівнями емоційного болю та функціональними обмеженнями [34] :

1. Генералізований тривожний розлад визначається постійним почуттям занепокоєння та напруги в багатьох сферах життя, що не має конкретної причини.

2. Соціальний тривожний розлад характеризується страхом засудження або невдачі в соціальних ситуаціях, що сильно обмежує кількість соціальних контактів і розвиток.

3. Панічний розлад характеризується раптовим, широко поширеним страхом, який не супроводжується такими фізичними симптомами, як прискорене серцебиття або дихання. специфічні фобії характеризуються страхом перед конкретними об'єктами або ситуаціями, що призводить до їх уникнення і значно погіршує повсякденну діяльність.

4. Обсесивно-компульсивний розлад характеризується нав'язливими думками та/або діями, які неможливо контролювати та призводять до значного болю. Посттравматичний стресовий розлад викликається травматичним досвідом і включає в себе тривожні симптоми, такі як повторне переживання спогадів, підвищене збудження та уникнення подібних ситуацій.

У науковій літературі існують різні погляди на сутність понять "тривога" та "тривожність" та причини їх виникнення. О. Захаров вважає, що обидва ці поняття мають спільний компонент - почуття схвильованості, яке виникає в умовах небезпеки та відсутності відчуття безпеки [35]. К. Роджерс вважає, що тривога виникає внаслідок ситуацій, які особистість не усвідомлює, що порушують її внутрішні конструкти, та визначив її як стан, при якому людина може відчувати скованість, напруженість, але не може зрозуміти причини цього стану. Він вважав, що стан тривожності є певною реакцією на внутрішнє протиріччя особистості та конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. При такому розвитку подій, К. Роджерс акцентує увагу на позбавленні статусу психологічного утворення, яке за природою є самотійним та стверджує, що вона за таких умов є функцією конфлікту [24].

С. Рубінштейн описує тривожність як схильність індивіда переживати тривогу у ситуаціях невизначеності та небезпеки, коли очікується негативний розвиток подій [3].

Концепція Чарльза Спілбергера про тривожність виокремлює два її аспекти: ситуативний стан тривоги, що виникає у відповідь на соціально-психологічні стресори, і особистісну властивість тривожності. Ситуативна тривожність може відрізнятися у тій же людини в різний час, тоді як особистісна тривожність визначається індивідуальними властивостями і не завжди проявляється безпосередньо в поведінці.

Особистісна тривожність відображає стійку схильність до тривоги і може бути показником невротичних конфліктів, емоційних зривів та психосоматичних захворювань. Вищий рівень особистісної тривожності зазвичай пов'язаний з більшою схильністю до стресу та інтенсивнішими проявами тривоги в загрозованих ситуаціях.

Рівень особистісної тривожності залежить від різних факторів, таких як тип нервової системи, досвід взаємодії з оточуючим світом та ранні сімейні взаємини. Ця тривожність може збільшуватись у разі відсутності корекційних заходів і стає частиною характеру людини.

Крім того, особистісна тривожність може вплинути на мотивацію та зробити людину соціально пасивною та недбалою. Зазвичай, такі особи не мають тенденції до лідерства, вони можуть бути менш компетентними, але володіють високою стійкістю до стресу. Також характеризуються значним рівнем емоційної нестабільності та невротизму [2].

Згідно з дослідженнями українського вченого А. Гринечко, тривожність являє собою особистісну психологічну характеристику, яка виявляється в схильності людини до частих і, що важливо, інтенсивних відчуттів тривоги, а також в низькому порозі її виникнення [5].

Українська психологиня О. Здрілько зазначає, що тривога – це емоція, що властива усім без винятку людям, незалежно від соціального, матеріального стану, віку чи статі [23].

З огляду на природну функцію тривоги важливо зазначити, що її позитивна роль полягає не лише в тому, що вона є індикатором порушення, але й у тому, що вона може мобілізувати наявні резерви психіки. У більшості випадків тривога є неприродною, патологічною, неадекватною та шкідливою. Також може розвиватися стан хронічної тривоги, коли вона виникає без явних стресових ситуацій та без видимих причин [18].

Тривожність також значно впливає на те, як людина поводиться. Через рівень тривожності можна зробити висновки про те, як молодь ставиться до різних ситуацій і як це впливає на її взаємодії з однолітками та людьми різного віку. Якщо рівень тривожності вище ніж зазвичай, можна сказати, що у людини є підвищена тривога [9].

Молоді люди з підвищеним рівнем тривожності часто мають низьку самооцінку та відсутність впевненості в собі, своїх здібностях та можливостях. Вони можуть відчувати себе самотніми та переживати емоційний дискомфорт, особливо якщо їх тривожність пов'язана зі змінами в цінностях або втратою контролю у ситуаціях.

Отже, тривога та тривожність є складним психологічним явищами, які виникають у відповідь на різноманітні стресори та життєві ситуації. Вони визначаються впливом різноманітних факторів, таких як психологічні, фізіологічні та соціокультурні. Тривога проявляється у відчутті невизначеності, страху перед майбутнім, а також надмірній увазі до можливих негативних наслідків. Вона може бути безпредметною та супроводжуватися передчуттям негативного забарвлення. Тривожність, з свого боку, є природною реакцією організму на стрес, проявляючись у відчутті передчуття чогось неприємного, страху та емоційного дискомфорту. Ці явища можуть мати серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, особливо в екстремальних ситуаціях. Підвищений рівень тривожності може призвести до низької самооцінки, відсутності впевненості в собі та емоційного дискомфорту. Природа тривоги може бути різноманітною і залежить від багатьох факторів, таких як генетика, виховання, попередні досвід, фізичний стан, а також конкретні обставини чи події, що викликають стрес. Тривога може

бути корисною в певних ситуаціях, оскільки може підготувати організм до дії або захисту. Однак, якщо вона стає надмірною або постійною, це може впливати на якість життя та вимагати професійної допомоги. Узагальнюючи, тривога та тривожність є комплексними явищами, що вимагають багатогранного підходу для їх розуміння та управління. Вони впливають на різні аспекти життя людини і можуть мати значний вплив на її психічне та фізичне здоров'я.

1.2. Війна та її психологічний вплив на особистість

Тривожитися під час війни, в кризових умовах – нормально. У таких умовах тривожність відповідає нашому оточенню. Проте постійна, надмірна, деструктивна та патологічна тривога може негативно позначитися на здоров'ї. Це може призвести до змін, які суперечать звичному способу життя. В таких ситуаціях людині доводиться переосмислювати сталі уявлення про цінності, ідеали, сенси та цілі [27].

Життєстійкість молоді в умовах війни стає справжнім випробуванням. Воєнні події призводять до значних змін у звичному способі життя молоді, викликаючи порушення на різних рівнях і потребуючи переоцінки багатьох аспектів життя. Війна стає значущим стресовим фактором та супроводжується відчуттям втрати мирного життя.

Військові конфлікти, особливо такі масштабні, як український, можуть докорінно змінити не лише зовнішнє середовище життя, а й внутрішній світ людини.

Дослідження таких психологів, як Бессел ван дер Колк, показують, що наслідки війни можуть викликати глибокі зміни в емоційному стані, поведінці та сприйнятті світу [31].

Повномасштабне вторгнення принесло нам не тільки руйнування та трагедії, але й безумовно вплинуло на внутрішній стан українців та на розумові процеси людей. Цінність людського життя підкреслюється перед обличчям безперервного болю та смерті. Таким чином, за таких обставин усі люди відчують і емоційно реагують на зовнішній світ. Кожен день українці стикаються

з викликами, ситуаціями, пов'язаними з ними, спілкуються з різними людьми, реагують на різноманітну інформацію, роблять певні дії щодо себе та своєї сім'ї. На війні наш погляд на ситуації та життєві цінності є ключовим фактором, який формує наш характер і здатність реагувати чи витримувати. Особисті травми та психічні травми були спричинені бойовими діями на території України, призвели до переосмислення та потенційно зміни життєві цінності [11].

Встановлено, що найбільш поширеними негативними психічними проявами є тривога, депресія та психосоматичні проблеми, такі як безсоння і різні болі в області живота та спини [41].

Вплив на життєві перспективи та цілі в умовах війни може бути різним. Для багатьох війна стала переломним моментом, що змусило переглянути свої особисті пріоритети та цілі. Війна може змусити переоцінити кар'єрні амбіції, стосунки з близькими та загальні уявлення про його майбутнє.

Як показують дослідження таких психологів, як Лаура Кінг, кризові події часто дають людям глибше розуміння сенсу життя та особистого життя та зростання [38].

Одночасно вплив війни приводить до усвідомлення цінності життя молоддю. Молодь змушена адаптуватися до нової реальності, і, хоча деякі можуть самостійно впоратися з ситуацією, інші можуть відчувати виснаження, втому та емоційні труднощі, такі як тривога і паніка. Зустрівшись з викликами, такими як внутрішнє переміщення, міграція та фінансові труднощі, молодь може зіткнутися з різними видами втрат і травм. Все це може викликати стрес, депресію, агресію та інші психологічні проблеми.

Війна супроводжується значним зростанням ризику розвитку різних тривожних розладів, не лише короткотермінових негативних ефектів, а і таких як посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад та панічний розлад. Серед тих, хто опинився в епіцентрі подій, не лише учасники бойових дій, але й мирні жителі зазнають значного ризику. Негативні наслідки цих тривожних розладів можуть зберігатися протягом довгого часу після завершення війни, впливаючи на якість життя та загальне благополуччя постраждалих. Війна -

це явище, що не тільки визначає історію та політику, але й залишає глибокі сліди на психіці людини [7].

Під час бойових дій наш організм працює на максимальній потужності. Гормони стресу, завданням яких є мобілізація організму у критичних ситуаціях, також мають обмежений термін дії. Молоді люди можуть відчувати інтенсивні перепади настрою, варіюючи від тривоги та гніву до оптимізму і повного виснаження. Важливо розуміти, що ці стани є природними і з часом змінюють один одного. Кожен з них можна і потрібно опрацьовувати [19].

Окрім безпосередніх психічних наслідків, війна часто призводить до соціальної дезінтеграції. Люди змушені покидати свої рідні міста, це призводить до втрати соціальних зв'язків і підтримки, які є важливими для психологічного благополуччя. Відсутність цих зв'язків може поглиблювати почуття ізоляції та безпорадності, ускладнюючи процес відновлення після травми.

Також варто зазначити, що наслідки війни можуть передаватися з покоління в покоління. Діти, що народжуються у сім'ях, які пережили війну, можуть успадковувати психологічні травми своїх батьків. Це явище називають міжпоколінною передачею травми. Воно може виявлятися у вигляді підвищеної тривожності, схильності до депресії та інших психічних розладів у наступних поколіннях.

В умовах війни тривога стає набагато більш провокативною для людини, зокрема для молоді, ніж у мирний час. Науковець В. Килимчук вказує на кілька факторів, які сприяють цьому [12] :

- 1) руйнування життєвих планів через війну;
- 2) різкі та суттєві зміни у житті;
- 3) втрата близьких та рідних;
- 4) фінансові проблеми;
- 5) відчуття особистої відповідальності за сім'ю;
- 6) постійні новини про обстріли міст та цивільного населення.;
- 7) катування та вбивства, які відбуваються.;
- 8) паранояльні відчуття небезпеки навіть у відносно безпечних місцях;

Особистість, що переживає війну, часто стикається з труднощами у встановленні емоційних зв'язків та відновленні звичних повсякденних ритмів. Війна також безумовно впливає на формування особистісних рис. Наприклад, ветерани війни часто розвивають виражену відповідальність, витривалість та цінність життя. З іншого боку, може спостерігатися зменшення віри в людей, депресія та втрата інтересу до життя.

Дослідження науковців із медичної школи в Єрусалимі демонструє, що в умовах війни психіка по різному справляється зі стресом: спричинює тимчасові функціональні незручності, або може бути причиною психічних розладів, які мають негативні наслідки для здоров'я загалом. Зазвичай це – депресія, ПТСР, зловживання ПАР. Науковці вважають, що травматичні події війни можуть мати довготерміновий вплив на здоров'я та психічне благополуччя людини [39].

Філософські твори Р. Барта, К. Маркса, Ф. Ніцше, А. Шопенгауера свідчать про те, що війна — це специфічний конфлікт, конфлікт чи боротьба, яка має вплив як на окремих людей, так і на спільноти. За Гайдеггером, найважливіше, що може зробити людина, це «зустріти смерть». Страх смерті змушує людину вийти за межі повсякденності і вирішити, що в житті найважливіше [13].

Війна змінює систему цінностей особистості. Зокрема, поняття миру, безпеки та сімейних цінностей може стати важливішими, викликаючи переоцінку життєвих пріоритетів. Особа, яка пережила війну, може стати більш ціннісно налаштованою та миролюбною, або навпаки, дистанціюватися від суспільства та втрачати віру у звичайні людські цінності.

Однак, в умовах війни також проявляється велика життєстійкість молоді. Багато молодих людей демонструють високий рівень адаптивності та витримки в обличчі випробувань. Вони можуть розвивати стратегії виживання, знаходити ресурси для адаптації до нових умов, та виявляти силу волі та рішучість у збереженні надій на краще майбутнє.

Життєстійкість молоді може навіть зростати в умовах війни, коли вони виявляються в обставинах, де потрібно швидко реагувати на загрозу та приймати невідкладні рішення. Ця життєстійкість може проявлятися як фізична, так і

психологічна, і допомагає молодим людям зберегти оптимізм і віру в перемогу над випробуваннями [17].

З урахуванням високого рівня пластичності мозку та психічної адаптивності в молодому віці, цей період є критичним для формування стратегій ефективної адаптації та впорядкування психологічних реакцій на стрес. Під час стресових ситуацій молоді люди мають здатність швидко адаптуватися до нових умов, засвоюючи навички саморегуляції та стресостійкості. Вони можуть активно використовувати свою здатність до перетворення та адаптації для зміцнення свого психологічного стану.

Подібні періоди створюють базу для подальшого розвитку особистості та справляють великий вплив на майбутнє психологічне здоров'я. Тому важливо в цей час активно впливати на формування позитивних психологічних стратегій, що допоможе підвищити рівень стресостійкості та загальний рівень адаптивності в подальшому житті [7].

О. Євсюков стверджує, що під час війни людина може мати такі фізіологічні та психологічні наслідки стресу: 1) фізичне та психологічне виснаження; 2) поганий сон; 3) поганий чи навпаки надмірний апетит; 4) постійна фізична втома [10].

У висновку можна сказати, що війна безумовно має значний психологічний вплив на особистість, особливо на молоде покоління. Тривожність та стрес сьогодні є нормальною реакцією на воєнні події, але постійна та надмірна тривога може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я. Молодь, яка переживає війну, змушена швидко адаптуватися до нової реальності, що може викликати різноманітні емоційні труднощі та психологічні проблеми. Важливою частиною процесу адаптації є формування позитивних психологічних стратегій, спрямованих на збереження рівноваги та стресостійкості. Молоді люди мають унікальну можливість розвивати ці навички завдяки високому рівню пластичності мозку та психічної адаптивності у молодому віці. Активне впливання на формування позитивних стратегій під час цього критичного періоду може значно підвищити

рівень адаптивності та здатність до подолання стресу в майбутньому, сприяючи загальному психологічному благополуччю та здоров'ю особистості.

1.3. Фактори, що впливають на тривожність молоді в умовах війни та наслідки тривожних станів

Причини тривожності перед повномасштабним були результатом різноманітних факторів. Розглядалися зовнішні стресові обставини, внутрішні конфлікти, які характерні для певних етапів життя людини, а також вплив особливостей роботи нервової системи, який залежить від соціальних і психологічних чинників.

У сучасних умовах війни молодь стикається з рядом викликів, які суттєво впливають на їхню психічну стійкість та соціальні аспекти. Розглядатимемо важливі психосоціальні аспекти, що формують емоційний стан молоді під час війни. Основні аспекти впливу на тривожність молоді в умовах війни [14] :

1) Психосоціальний дисонанс інформаційного шоку - вказує на конфлікт між отриманою інформацією та здатністю молоді засвоїти та впорядкувати цю інформацію в умовах війни. Наприклад, постійні новини про війну, зображення насильства в соціальних мережах та нестабільність інформації можуть створювати ситуацію, коли мозок молоді стикається з перевантаженням і може втратити здатність ефективно опрацьовувати отриману інформацію. Сприяння медіа-грамотності, обмеження часу витраченого на споживання новин, та розвиток стратегій емоційного регулювання можуть бути важливими для подолання психосоціального дисонансу в інформаційному середовищі в умовах війни.

2) Нестабільність майбутнього - цей фактор вказує на те, як умови війни порушують традиційні плани молоді щодо освіти, кар'єри та в цілому життєдіяльності. Наприклад, скасування навчальних програм, переривання університетських курсів через військові дії, або навіть евакуація з рідного міста можуть створити нестабільність у планах освіти та впливати на вибір кар'єрних

шляхів. Молодь може відчувати втрату контролю над своїм життям та підвищений рівень тривоги через невизначені перспективи.

3) Травматичні наслідки та емоційний вплив - цей фактор охоплює фізичні та психічні впливи воєнних дій на молодь. Це включає страх, стрес, травматичні події та їхні емоційні наслідки. Травматичні події можуть включати втрату близьких, свідчення насильства. Емоційний вплив включає в себе страх, депресію, тривожність та посттравматичний стресовий розлад. Травматичні наслідки можуть призводити до погіршення фізичного та психічного здоров'я, зниження якості життя та психічних розладів. Молодь може відчувати важкість у встановленні стосунків та подоланні труднощів.

4) Соціальна ізоляція та втрата зв'язку. Цей фактор вказує на відсутність соціального контакту та взаємодії через евакуацію, розлуку з рідними та друзями в умовах війни. Соціальна ізоляція може викликати відчуття самотності, депресії та загальної погіршення психічного здоров'я. Молодь може втрачати підтримку та важливі соціальні зв'язки.

5) Перегляд цінностей та вплив на ціннісні орієнтації. Війна викликає переосмислення цінностей молоді. Зміна життєвих умов може впливати на їхнє сприйняття важливих аспектів життя та суспільства. Суспільні зміни можуть впливати на вірування, переконання та погляди молоді. Стимулювання діалогу щодо цінностей та створення простору для вираження індивідуальних поглядів можуть допомогти молоді знайти нові цінності та знайти баланс між особистими переконаннями та змінами в суспільстві. Важливо підтримувати відкритий діалог для сприяння розвитку нових ціннісних орієнтацій.

6) Пряма загроза для життя створює серйозний стрес. Неперервна можливість фізичної травми або загрози смерті може викликати в потерпілих інтенсивну тривогу. Страх за власне життя та життя близьких може викликати тривожні розлади та поглиблювати їх симптоми. Молодь може шукати нові механізми адаптації та змінювати свої ціннісні пріоритети.

У сучасному світі воєнні конфлікти та кризові ситуації продовжують бути важливими та актуальними явищами, що супроводжують людство. Перед початком

і під час війни люди стикаються з екстремальними умовами, які можуть значно впливати на їхнє психічне здоров'я. Травматичні події, які виникають у таких умовах, включають втрати, раптові зміни життєвих обставин, загрозу фізичній безпеці та життю. Війна стає джерелом поширення травматичних переживань серед населення, що вимагає глибокого розуміння цих явищ та розробки ефективних підходів до вирішення психологічних проблем, які вони спричиняють. Зміни у звичному способі життя, постійне відчуття небезпеки та невизначеність майбутнього є постійними супутниками людей в умовах війни. Це може призводити до розвитку тривожних і депресивних станів, а також до виникнення психосоматичних розладів. Зокрема, люди можуть страждати від безсоння, хронічних болей у різних частинах тіла, таких як живіт та спина, що є фізичними проявами психологічного стресу [40].

Втрати відіграють значну роль у формуванні психічного стану молоді під час війни. Це можуть бути втрати близьких родичів, друзів, а також власного дому та майна. Такі втрати викликають глибоке горе та можуть призводити до розвитку психічних розладів, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Розуміння факторів, які спричиняють збільшення тривожності та виникнення тривожних розладів під час воєнних дій, а також їх наслідків, є ключовим для розроблення ефективних стратегій допомоги та підтримки постраждалих.

Тривожність, спричинена війною, може призвести до серйозних наслідків для психічного здоров'я та загального благополуччя постраждалих осіб. Ось деякі можливі наслідки цього стану [39] :

1) Психічні розлади: Умови, такі як посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад та панічний розлад, часто виникають під час війни. Супроводжуються вони нав'язливими спогадами, панічними атаками, негативними емоціями та погіршенням якості життя.

2) Функціональні проблеми: Тривожність може серйозно впливати на функціонування постраждалих осіб у всіх аспектах їхнього життя. Вона може

викликати проблеми у роботі, соціальних відносинах, навчанні та загальному самопочутті. Люди з тривожними розладами можуть мати труднощі з концентрацією, сном, апетитом та адекватною реакцією на стресові ситуації.

3) Психосоматичні симптоми: Тривожність під час війни може призводити до різноманітних фізичних симптомів, таких як шлунково-кишкові розлади, проблеми з серцево-судинною системою, імунні порушення і т. д. Ці симптоми можуть погіршувати загальний стан здоров'я та якість життя.

Експерти виділили дві основні стратегії поведінки для людей, які пережили тривожні стани [37] :

1) Придушення та уникнення спогадів і емоцій, пов'язаних з ними. Уникнення може проявлятися у різних формах, таких як відмова від нагадувань про події, зловживання наркотиками чи алкоголем, а також притуплення усвідомлення сильного внутрішнього дискомфорту.

2) Несвідоме бажання знову пережити травматичну подію. Це може виражатися через компульсивну поведінку і спостерігатися при будь-яких видах травми.

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що тривожність серед молоді в умовах війни є складним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії різноманітних факторів. Психологічні аспекти, такі як переживання стресу, тривожність перед майбутнім, посттравматичний стресовий синдром, також мають значний вплив на формування тривожних станів серед молоді. Відсутність адекватної підтримки та доступу до психологічної допомоги може поглиблювати ці проблеми та ускладнювати процес адаптації до складних умов.

Таким чином, для зменшення тривожності серед молоді в умовах війни необхідно розробляти та впроваджувати комплексні програми психологічної підтримки, спрямовані на підвищення резилієнтності та розвиток адаптаційних стратегій. Також важливо забезпечити доступ до освіти та можливостей для самореалізації, що сприятиме позитивному розвитку молоді та підвищить її здатність протистояти стресовим ситуаціям.

Високий рівень тривоги в українців зараз – це адекватна реакція на неадекватні події, які відбуваються в країні. зазвичай це є захисною реакцією психіки, а не тривожним розладом, проте варто контролювати рівень цієї тривоги, щоб вона не вийшла за межі норми [30].

Крім того, професійні психологи стверджують, що для того, щоб зменшити гострий стрес після травми або реагування на кризу, фахівці з психічного здоров'я повинні забезпечити необхідне лікування та профілактичні кроки, а також наголошують на важливості посилення соціальної підтримки, щоб допомогти людям, які зазнали травми, відновитися після посттравматичного стресового розладу [15].

Отже, тривожність серед молоді в умовах війни є складним явищем, що виникає внаслідок взаємодії різноманітних факторів, таких як психосоціальний дисонанс інформаційного шоку, нестабільність майбутнього, травматичні наслідки, соціальна ізоляція та зміна цінностей. Ця тривожність може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та життя молоді, включаючи психічні розлади, функціональні проблеми та психосоматичні симптоми. Тому важливо розробляти та впроваджувати комплексні програми психологічної підтримки, спрямовані на підвищення резилієнтності та розвиток адаптаційних стратегій серед молоді в умовах війни. Також необхідно забезпечити доступ до освіти та можливостей для самореалізації, що сприятиме позитивному розвитку молоді та підвищить її здатність протистояти стресовим ситуаціям. Крім того, важливо контролювати рівень тривоги серед молоді, щоб вона не вийшла за межі норми і не переросла у тривожні розлади. Розуміння та урахування цих аспектів допомагає розробляти ефективні стратегії допомоги та підтримки молоді в умовах війни, сприяючи їхньому психічному здоров'ю та адаптації до складних умов.

1.4. Життєстійкість молоді в умовах війни

Поняття життєстійкості в контексті воєнних умов відображає не лише здатність особистості адаптуватися до складних ситуацій та подолання викликів,

але й її здатність не лишатися під впливом стресових факторів, зберігаючи внутрішній баланс та стійкість. Це концепція, що охоплює комплексний набір особистісних якостей, таких як резилієнтність, оптимізм, самоконтроль, впевненість у власних силах та здатність знаходити рішення у критичних ситуаціях.

Американський психолог С. Мадді описує життестійкість (hardiness) як сукупність переконань людини про себе, світ і її взаємодію з ним. На його думку, людина постійно робить вибір між «вибором минулого» (звичного і знайомого) та «вибором майбутнього» (нового, невизначеного та непередбачуваного) [25].

У сучасній психології термін "життестійкість" розуміють як систему внутрішніх переконань про себе, світ і стосунки з навколишнім середовищем. Згідно з дослідженнями Д. О. Леонтьєва, життестійкість є складною якістю, яка включає три різні, але взаємопов'язаних компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Домінування цих компонентів в цілому сприяє зменшенню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, оскільки людина здатна ефективно впоратися зі стресом та сприймати його як менш важливий фактор [16].

Життестійкість - це внутрішній ресурс, який залежить від самої людини, оскільки вона має можливість переглядати та переосмислювати фактори, що сприяють збереженню її фізичного, психологічного та соціального здоров'я. Це також установка, яка додає цінності та смислу до життя в будь-яких обставинах [26].

Олена Чиханцова, українська дослідниця, розглядає життестійкість як цілісну систему взаємодій з навколишнім світом, важливий ресурс, що сприяє поліпшенню фізичного та психічного здоров'я людини. Життестійкість пов'язана з самореалізацією, самовираженням і відчуттям власної унікальності особистості [32].

У період війни, коли люди стикаються зі загрозами для свого життя та безпеки, життестійкість стає важливою складовою психологічної стійкості. Вона допомагає особистості зберегти емоційний баланс та знайти ресурси для подолання труднощів. Особливо важливою є життестійкість у молоді, яка, знаходячись на

етапі формування особистості та самоідентифікації, зазнає значного впливу військових дій на своє психологічне становище.

Значення життєстійкості полягає не лише в здатності витримувати стрес та адаптуватися до нових умов, але й в здатності знаходити нові шляхи розвитку та самовдосконалення. Вона є основою для формування резилієнтного менталітету та психологічної готовності до подій, що можуть трапитися в умовах війни.

Війна має значний вплив на життєстійкість молоді, оскільки вона створює складні умови, що вимагають від особистості постійної адаптації та подолання викликів. Фактори, які сприяють або перешкоджають розвитку життєстійкості в умовах воєнного конфлікту, можуть бути різноманітними.

Серед факторів, які сприяють розвитку життєстійкості молоді в умовах війни, можна виділити:

1) Спільнота та підтримка: Наявність сильної соціальної мережі та підтримки спільноти може стати важливим фактором, що сприяє розвитку життєстійкості. Взаємна допомога та підтримка важлива для підтримки емоційного стану молоді під час воєнного конфлікту.

2) Навички адаптації: Здатність швидко адаптуватися до нових умов та змін важлива для подолання стресу та викликів, які виникають у зв'язку з військовим конфліктом. Розвинені навички адаптації допомагають молоді зберегти емоційний баланс та продовжувати функціонувати в складних умовах.

3) Внутрішня міцність: Це особливість особистості, яка дозволяє витримувати труднощі та подолати виклики. Розвинута внутрішня міцність може допомогти молоді зберегти оптимізм та віру в свої сили під час воєнного конфлікту.

В. Франкл, розглядаючи психологічні особливості життєвих стратегій людей для виживання та подолання складних життєвих ситуацій, наголошував на особливому значенні особистої ініціативи – здатності до вміння вибрати свою реакцію на негаразди.

Роль життєстійкості в умовах війни полягає в тому, щоб допомогти молоді ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та подолати тривожність, яка може

виникати в умовах воєнного конфлікту. Вона виступає як важливий фактор, що сприяє збереженню психологічного здоров'я та внутрішньої стійкості молоді.

Життєстійкість допомагає молоді зберегти оптимізм та впевненість у власних силах навіть у найважчі моменти. Вона дозволяє знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу та труднощів, замість того, щоб дозволити ситуації переважити особистість. Це особливо важливо у воєнних умовах, коли існує небезпека та невизначеність.

Життєстійкість також допомагає молоді знаходити позитивні ресурси в навколишніх умовах, навіть коли ситуація здається безнадійною. Вона дозволяє підтримувати надію на краще майбутнє та шукати шляхи виходу з складних ситуацій.

Віктор Франкл визначив п'ять ключових факторів життєстійкості в умовах складних життєвих обставин:

1) Сенс життя. Згідно з його дослідженнями, прагнення до сенсу є головною силою, що визначає поведінку та внутрішній світ людини. Цей сенс є унікальним і особистим для кожної людини, і може бути зрозумілим лише самою людиною. Відчуття сенсу в житті значно впливає на емоційне благополуччя та загальне задоволення життям. Віктор Франкл стверджує, що ті, хто мають сенс у своєму житті, здатні подолати найскладніші життєві ситуації. У сучасному українському житті сенсом може бути турбота про близьких, волонтерська допомога, допомога іншим. У критичних ситуаціях людина часто знаходить сенс у різних аспектах свого життя, таких як: служіння суспільству, створення чогось нового, відданість справі, відповідальність перед нею, передача досвіду іншим, різноманітні соціальні заходи тощо [21]. В. Франкл підкреслює, що людина, яка має мрії і цілі, відчуває сенс життя, та і має змогу протистояти життєвим труднощам та виживати в найважчі моменти. У сучасному українському суспільстві сенсом може бути турбота про рідних, допомога співгромадянам, участь у волонтерських заходах. У складних ситуаціях людина може знаходити особистий сенс у таких різноманітних аспектах, як любов до інших, бажання зробити світ кращим, відданість справі,

відповідальність перед нею, створення нового, передача досвіду, різноманітні соціальні ініціативи та самосвідомість.

2) Умовна стабільність є ознакою здорової психіки. Дотримання простих ритуалів – регулярні заняття спортом, дотримання культурних навичок, гігієни, повсякденна робота в умовах війни є ознаками створення умовної стабільності в концтаборах: в'язні трусили соломі, молилися, здійснювали щоденні обряди. Передбачення щодо майбутнього відбуваються через інтерпретацію певних подій, використання та особистий досвід. Особливості інтерпретації та свідомості життя визначають значимість майбутніх подій та їх характер. Вибір стратегії реалізації життєвого плану залежить від уміння передбачати та структурувати майбутнє. Тому участь окремих людей у всьому, що відбувається навколо них, дає можливість стежити за розвитком подій, планувати майбутнє, враховуючи збіг життєвих обставин і не обмежувати себе в чітких і конкретних планах на майбутнє. Здатність позитивно впливати на життєві події підвищує впевненість у перебігу подій і зменшує ймовірність жорсткої структури часу як основи.

3) Мораль як фундамент. Якщо людина в критичних ситуаціях стоїть на боці добра, то це її опора. «З часів Бухенвальду ми знаємо, на що здатна людина, з часів Хіросіми - що стоїть на кону», - сказав В. Франкл. Вчинки людини, регламентовані мораллю, завжди стають поведінковими, тобто виходять за межі даної ситуації. Можливість подолати такі обставини дає людині уява, яка дозволяє знайти психологічний сенс, опору в людських цінностях, а не в контролюючих органах. Стійкість вчить нас бути щасливими й успішними перед лицем страждань.

4) Віра як ресурс. допомагає зберегти задоволеність життям під час адаптації до змін та подоланні труднощів. У своїй книзі "Людина в пошуках справжнього сенсу" Франкл розповідає, як він сумував за коханою дружиною в концтаборі та сподівався, що жінкам там буде трохи легше. Образ коханої особи та духовний діалог з нею були джерелом підтримки та надії для Франкла в найважчі періоди його життя [29].

5) Відповідальність за себе та за інших. Віктор Франкл стверджував, що головне питання не полягає в тому, який сенс має моє життя, а в тому, чого життя

вимагає від мене. Людина стикається з проблемами, які потрібно вирішувати, і вирішити їх можливо лише взявши на себе відповідальність за своє життя. Ця відповідальність впливає на передбачуваність поведінки та взаємодію з оточуючими. Коли ми підтримуємо інших та отримуємо від них допомогу, це розширює наше розуміння самих себе і робить життя більш цікавим, складним та різноманітним [28].

Маючи розвинену життестійкість, людина здатна приймати правильні рішення в складних виборах та аналізувати істинні причини своєї невдачі, знаходячи сенс навіть у власних негараздах.

У людини з низьким рівнем життестійкості немає здатності знаходити сенс у своїх невдачах та вчитися на своїх помилках. В складних ситуаціях вона виявляє різноманітні захисні стратегії замість того, щоб брати на себе відповідальність і знаходити конструктивні виходи з ситуацій. Одним з ключових критеріїв психологічно зрілої особистості є розвинені соціальні інтереси, які виражають бажання брати участь у соціальних взаємодіях.

Стійкі люди використовують «гнучку» саморегуляцію, яка дає їм можливість контролювати власну працездатність, приймаючи рішення припинити або продовжити діяльність, незважаючи на втому.

Низький рівень життестійкості у молоді в умовах війни може мати глибокі та серйозні наслідки для їхнього психічного здоров'я та здатності до адаптації. Ця проблема стає особливо актуальною в період війни, коли молоді люди змушені стикатися з екстремальними умовами та постійним стресом. Однією з основних наслідків низького рівня життестійкості є погіршення емоційного стану. Молодь з низьким рівнем життестійкості може стати більш схильною до розвитку різних психічних проблем, таких як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). В умовах війни ці проблеми можуть посилюватися та викликати значне психологічні порушення. Ще одним наслідком є соціальна ізоляція. Молодь з низьким рівнем життестійкості може відчувати відчуженість та відокремленість від інших, що може вести до соціальної ізоляції та втрати підтримки з боку рідних та спільноти. Крім того, низький рівень життестійкості може призвести до

погіршення фізичного здоров'я молоді. Стрес та тривожність негативно впливають на імунітет та загальний стан здоров'я. Не менш важливим є погіршення адаптації до умов війни.

Молодь з низьким рівнем життєстійкості може мати складнощі з адаптацією до небезпеки, невизначеності та відсутності звичних рутин, що ускладнює їх здатність до ефективної дії в умовах стресу та кризи.

Життєстійкість є ключовим фактором, що допомагає молоді долати стресові ситуації та адаптуватися до змін. Висока життєстійкість пов'язана зі здатністю зберігати оптимізм, контролювати емоції та використовувати соціальну підтримку. Дослідження Коннора та Девідсона показують, що розвиток життєстійкості включає навчання навичок стрес-менеджменту, підвищення емоційної грамотності та формування підтримуючих соціальних мереж [36].

Отже, важливо визначити, що життєстійкість у молоді в умовах війни є критично важливим фактором, що впливає на їхнє психічне здоров'я та здатність до адаптації. Погляд на цей аспект через призму поняття життєстійкості вказує на те, що внутрішній ресурс особистості, її установки та переконання визначають її здатність подолати труднощі та стресові ситуації. Розгляд цього питання засвідчує, що життєстійкість є складною системою, що включає різні компоненти, такі як залученість, контроль і прийняття ризику. Ці аспекти важливі для формування стійкості та психологічного здоров'я молоді, особливо в умовах війни, коли вони зазнають значного стресу та тиску. Таким чином, розуміння важливості життєстійкості у молоді в умовах війни дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки та психологічної реабілітації, спрямовані на збереження та зміцнення їхнього психічного здоров'я та здатності до адаптації. Акцент на цьому аспекті може сприяти покращенню якості життя молоді, яка стикається з викликами воєнного середовища.

Висновки до першого розділу

У першому розділі роботи було розглянуто теоретичні та методологічні основи дослідження тривожності молоді в умовах війни. Аналіз основних понять та структур тривоги і тривожності виявив, що ці психологічні явища є складними реакціями на стресори, зумовленими впливом психологічних, фізіологічних та соціокультурних факторів. Тривога проявляється у відчутті невизначеності та страху перед майбутнім, тоді як тривожність є природною реакцією організму на стрес, що може бути як адаптивною, так і дезадаптивною в залежності від інтенсивності та тривалості. Фактори, що впливають на тривожність молоді в умовах війни, включають психосоціальний дисонанс, нестабільність майбутнього, травматичні наслідки та соціальну ізоляцію. Ці чинники взаємодіють, посилюючи загальний рівень стресу та тривоги серед молоді. Наслідки таких станів можуть бути серйозними, впливаючи на психічне здоров'я та функціонування молодих людей, що підкреслює важливість розробки комплексних програм психологічної підтримки та розвитку адаптаційних стратегій.

Життєстійкість молоді в умовах війни є критичним фактором, що визначає здатність до подолання труднощів та стресових ситуацій. Внутрішні ресурси особистості, її установки та переконання відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я та адаптації до складних умов. Розуміння важливості життєстійкості дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки та психологічної реабілітації, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я молоді.

Таким чином, перший розділ роботи висвітлює складність та багатогранність явища тривожності молоді в умовах війни, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до дослідження та розробки ефективних стратегій підтримки та психологічної реабілітації. Розуміння теоретико-методологічних засад тривожності дозволяє глибше усвідомити причини та наслідки цього явища, а також шляхи подолання його негативного впливу на молодь. Важливо також зазначити, що підвищення рівня життєстійкості серед молоді може бути ключовим елементом у зменшенні рівня тривожності та сприянні ефективній адаптації до складних життєвих умов.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та проведення дослідження

Метою дослідження є перевірка гіпотези про те, що рівень тривожності молоді в умовах війни має зворотний вплив на їхню життєстійкість, тобто вищий рівень тривожності асоціюється з нижчим рівнем життєстійкості.

Процедура дослідження включала кілька логічних етапів: спочатку був обраний набір психодіагностичних методик для досягнення поставлених цілей; далі респонденти, перейшовши за посиланням, відповідали на питання та надавали свої результати; завершальним етапом був аналіз емпіричних даних за допомогою математичних та статистичних критеріїв, їх інтерпретація та написання висновків.

Для збору даних було використано онлайн-опитування за допомогою Google Forms. Учасники дослідження були залучені серед молоді через соціальні мережі шляхом розміщення посилань на анкету та запрошень до участі в дослідженні. Цей підхід дозволяє отримати об'єктивні дані щодо тривожності молоді в умовах війни, оскільки онлайн-анкетування забезпечує можливість анонімності та конфіденційності для учасників. Це стимулює більш відкриті та чесні відповіді, оскільки учасники можуть почувати себе більш комфортно, відчувачи, що їхні відповіді не будуть пов'язані з їхнім особистим ідентифікатором.

Розміщення посилань на анкету через соціальні мережі дозволяє привернути широкий спектр учасників з різних географічних та соціокультурних середовищ, що забезпечує більш репрезентативність отриманих даних. Такий підхід дозволяє отримати комплексну картину рівня тривожності серед молоді в контексті війни та її впливу на психологічний стан.

Дослідження проводилось у період з 10.05.2024 р. по 17.05.2024 р.

Згідно з темою нашого дослідження, вибіркою стали 45 молодих людей, з різних університетів та міст України, віком від 16 до 33 років. Серед яких 41 особа жіночої статі та 4 особи чоловічої статі, див. у Додатку Г.

На діаграмі 2.1. представлено віковий розподіл учасників дослідження, враховуючи специфіку дослідження молоді. Вікова категорія обмежується респондентами у віці від 16 до 33 років, оскільки саме цей діапазон відображає цільову аудиторію, на яку спрямоване дослідження.

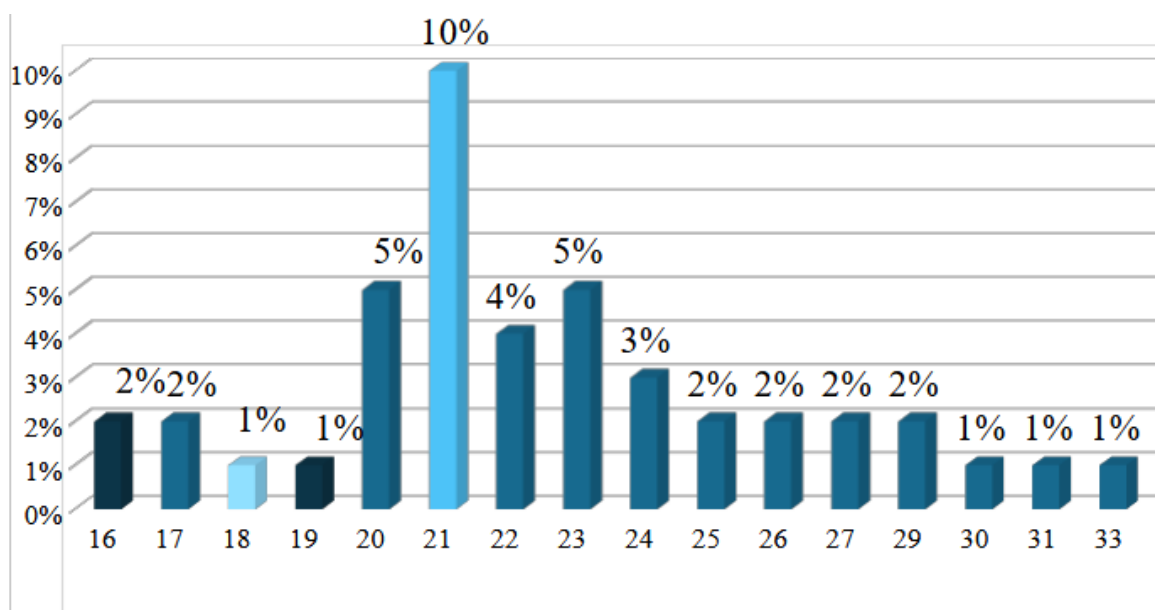


Рис. 2.1. Віковий розподіл учасників

На діаграмі 2.2 відображено розподіл учасників дослідження за статтю: у дослідженні приймали участь 91,1% осіб жіночої статі (41 респондентів) та 8,9% осіб чоловічої статі (4 респонденти).

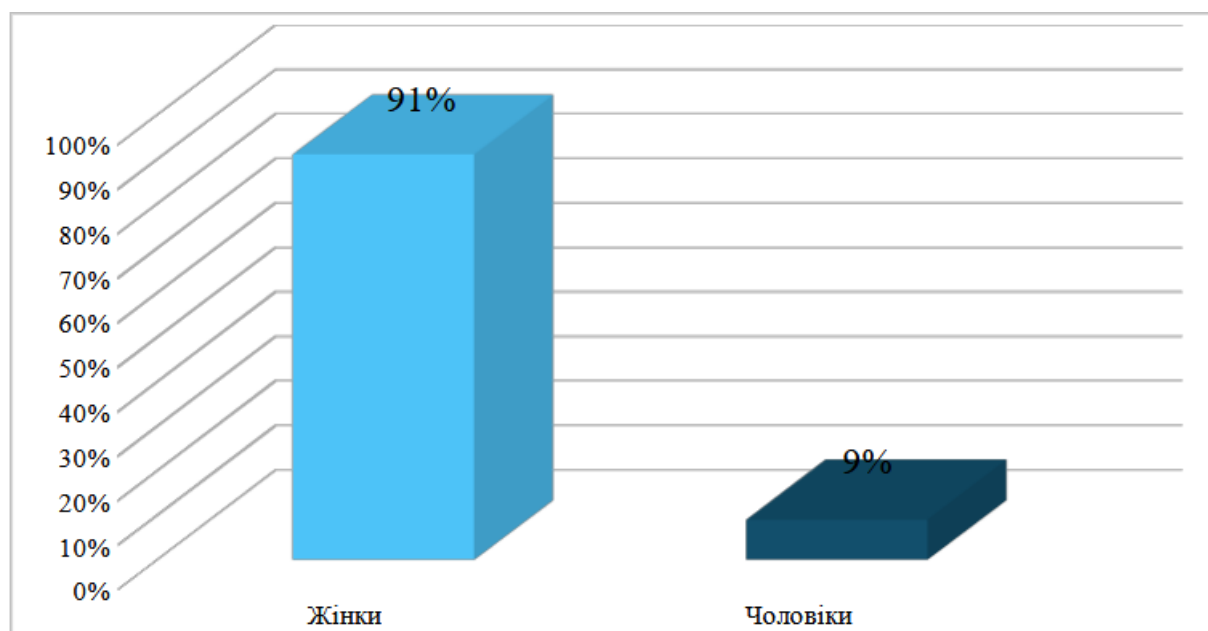


Рис. 2.2. Розподіл учасників дослідження за статтю

Для проведення дослідження з особливостей тривожності молоді в умовах війни була обрана методика Спілбергера-Ханіна, тест з порівняння тривожності до повномасштабного вторгнення та вже під час війни, тест Життестійкості С. Мадді.

1. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є ефективним інструментом для самооцінки рівня тривожності як у конкретний момент (реактивна тривожність як стан), так і як стійкої особистісної характеристики. Цей метод був розроблений у 1970 році. Завдяки своїй відносній простоті та ефективності, Шкала Спілбергера широко використовується в клінічній практиці для різних цілей: оцінки вираженості тривожних переживань, моніторингу стану пацієнтів у динаміці тощо. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, що призвело до появи назви «Шкала Спілбергера – Ханіна» для даного діагностичного інструменту. Крім того, цей метод знаходить застосування в дослідницькій діяльності для вивчення різних аспектів тривожності, а також у психологічному консультуванні та психотерапії, де він допомагає визначати ефективність втручань і корекційних програм. Завдяки своїй універсальності, Шкала Спілбергера – Ханіна стала важливим інструментом у роботі з тривожними станами в різних популяціях, включаючи дітей, підлітків і дорослих [33]. Бланк методики див.у Додатку А.

Опитувальник Спілбергера включає 40 питань-суджень, з яких перші 20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?"), а питання з 21 по 40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте зазвичай?"). Кожне питання пропонує 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності (ні, не зовсім так; мабуть, так; вірно; цілком вірно) для шкали реактивної тривожності, та 4 варіанти відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) для шкали особистісної тривожності.

Ця методика є широко використовуваною для вимірювання рівня тривожності та складається з двох шкал:

1) Шкала реактивної тривоги. Вона оцінює поточний стан тривоги шляхом вимірювання того, як респондент почувається в даний момент. Використовуючи збудження вегетативної системи і загальний неспокій. Реактивна (ситуативна) тривожність як стан, що характеризується суб'єктивно пережитими подіями та емоціями: напругою, тривогою, Напруга, концентрація. Цей стан є емоційною реакцією на стресову подію, і його інтенсивність і динаміка можуть змінюватися з часом.

2) Шкала особистісної тривожності Ця шкала оцінює відносно стабільні аспекти особистості та оцінює почуття/стани спокою, впевненості та безпеки також дають оцінку схильності до тривожності.

Перевагою цієї методики є можливість оцінювання загального рівня тривожності та ідентифікації конкретних симптомів тривоги.

2. На наступному етапі дослідження респондентам було запропоновано відповісти на питання анкети, яку ми створили власноруч з метою визначення як змінився рівень внутрішньої тривоги у молоді. Досліджуваним пропонувалось порівняти методом самооцінювання свій психологічний стан та внутрішню тривогу до повномасштабного вторгнення та вже під час війни. В реаліях війни, проблема тривожності є надзвичайно актуальною серед молодого покоління, адже починаючи з періоду вторгнення на нашу територію сусідньої країни картина життя докорінно змінилася. Реальність буття відмежувалась на «до» та «після», тому сама анкета містила питання, спрямовані на порівняння психологічного стану

та рівня тривожності учасників до повномасштабного вторгнення та під час війни. Бланк методики див.у Додатку Б.

3. Далі для визначення рівня життєстійкості молоді була використана методика, зокрема «Тест життєстійкості С. Мадді». Бланк методики див.у Додатку В. Цей тест був розроблений Сальваторе Мадді для кількісної оцінки ступеня вираженості життєстійкості. Переклад і адаптацію тесту здійснили Д. А. Леонтьєв та Е. І. Рассказова в 2006 році, а згодом він був модифікований Є. М. Осики. За допомогою тесту «Життєстійкість-24», результати якого були отримані С. А. Богомазом зі співавторами в 2010 році, цей інструмент був обраний як основний для психодіагностики, що дозволяє швидко оцінити особистісний потенціал в режимі експрес-діагностики і моніторингу. Основною метою використання цього тесту є оцінка рівня життєстійкості у молодих людей.

Життєстійкість є ключовим ресурсом у подоланні невизначеності та стресу, що супроводжують вибір майбутнього. У житті, коли ми стикаємося з невизначеністю та стресом, наша здатність до виживання стає ключовою. Ця здатність дає нам можливість знаходити нові шляхи у складних ситуаціях та використовувати їх для свого розвитку. Людина, яка є життєстійкою, навчається бачити можливості у викликах, що стоять перед нею, і використовувати їх для свого зростання та досягнення мети [25].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Для аналізу та обробки результатів нашого дослідження спочатку були використані методи збору інформації, такі як опитування. Отримані дані були систематизовані та проаналізовані з метою виявлення ключових тенденцій та патернів. Далі наведено детальний аналіз результатів нашого дослідження, що дозволяє зробити висновки щодо тривожності молоді в умовах війни.

Далі на діаграмі 2.3. відображені результати дослідження за «Шкалою тривоги Ч.Д. Спілбергера».

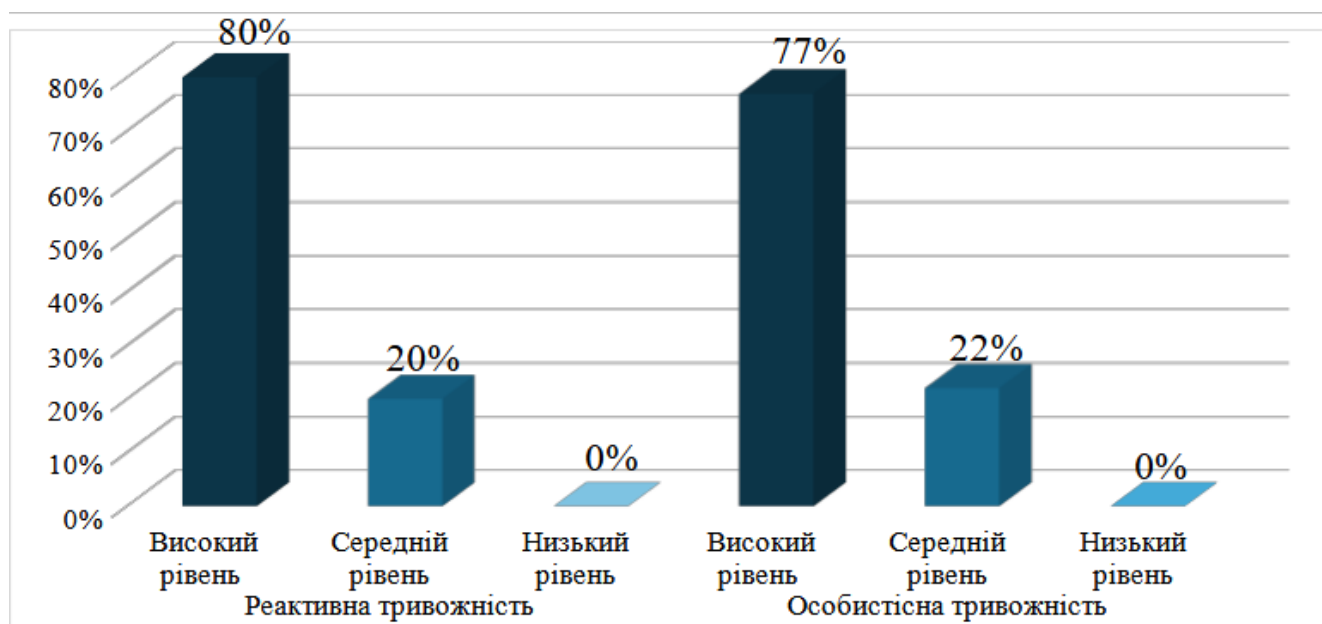


Рис. 2.3. Співвіднесення реактивної та особистісної тривожності у респондентів (за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»)

Високий рівень тривожності було виявлено у досить великої кількості респондентів (77.7%), серед них виявились тільки жінки. Помірний рівень тривожності було виявлено у 22.2% респондентів. Серед чоловіків було виявлено лише помірний рівень тривожності. Низького рівня тривожності — не виявлено у жодного респондента.

Висока реактивна (ситуативна) тривожність виявлена у 80% респондентів. Стан реактивної тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується напруженням, неспокоєм, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, інколи порушення тонкої координації.

Висока особистісна тривожність виявлена у 77.7% респондентів. Люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні проявляти тривогу в ситуаціях оцінки власної компетентності, а також бачити загрозу для свого життя та самопочуття в різних типових ситуаціях та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Помірна реактивна (ситуативна) тривожність виявлена у 20% респондентів. Стан реактивної тривожності зазвичай виникає при потраплянні в стресові ситуації та характеризується відчуттям напруженості, неспокою та нервозності. Помірна реактивна тривожність може викликати легкі труднощі у концентрації уваги, але рідко призводить до серйозних порушень координації або інших функцій.

Помірна особистісна тривожність виявлена у 22.3% респондентів. Люди з помірним рівнем особистісної тривожності схильні проявляти тривогу в ситуаціях, коли оцінюється їхня компетентність, але їхні реакції не такі виражені. Вони можуть бачити деякі ситуації як загрозливі, але зазвичай реагують менш інтенсивно, ніж особи з високим рівнем тривожності.

Низького рівня реактивної та особистісної тривожності не було виявлено у жодного респондента. Це може бути пов'язано з поточними умовами війни, які створюють постійний психологічний тиск та стрес для молоді. Війна значно підвищує рівень невизначеності та небезпеки, що ускладнює можливість відчувати спокій і безпеку. Такі умови сприяють формуванню високих рівнів тривожності, оскільки молодь змушена адаптуватися до швидких змін і потенційних загроз, що супроводжуються емоційними та фізичними навантаженнями. Відсутність низьких рівнів тривожності вказує на масштабний вплив війни на психічне здоров'я молодих людей.

На наступній діаграмі відображено результати «Тесту на рівень життєстійкості С.Мадді».

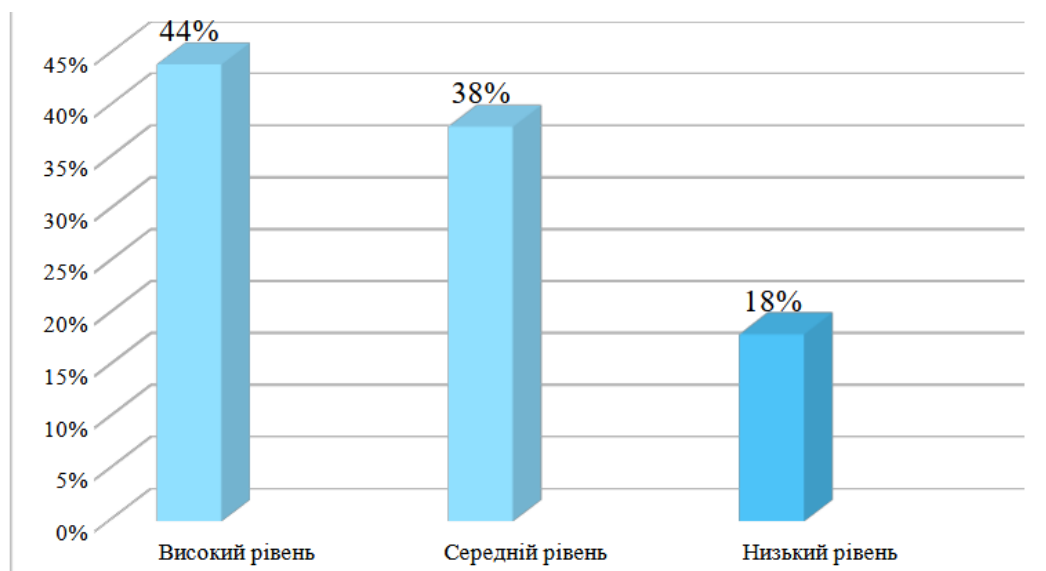


Рис. 2.4. Рівні життєстійкості у респондентів (за методикою «Тест на рівень життєстійкості С.Мадді»)

За результатами даної методики, спрямованої на визначення рівня життєстійкості у молоді, було виявлено що 44% респондентів мають високий рівень життєстійкості. Середній рівень життєстійкості мають 38% респондентів. Низький рівень життєстійкості виявлено у 18% респондентів.

Люди з високим рівнем життєстійкості відзначаються здатністю ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до змін. Вони зберігають оптимізм і стійкість навіть у складних умовах, що допомагає їм підтримувати високу продуктивність та психічне здоров'я. Висока життєстійкість також сприяє швидкому відновленню після труднощів.

Середній рівень життєстійкості свідчить що ці люди здатні справлятися зі стресовими ситуаціями, проте іноді можуть потребувати додаткової підтримки та ресурсів. Вони зазвичай зберігають адекватний рівень адаптивності та оптимізму, але можуть відчувати тимчасові труднощі у подоланні значних життєвих викликів.

Люди з низьким рівнем життєстійкості мають труднощі в подоланні стресових ситуацій і часто відчують себе перевантаженими. Вони можуть втрачати оптимізм та відчувати значний вплив негативних подій на своє психічне та фізичне здоров'я. Такі особи потребують значної підтримки та допомоги у розвитку навичок подолання стресу та підвищенні життєстійкості.

Використовуючи однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, було встановлено, що реактивна тривожність (рівень значущих відмінностей = 0,037) і особистісна тривожність (рівень значущих відмінностей = 0,014) суттєво впливають на рівень життєстійкості. Водночас, дослідження також показало, що вік респондентів не має значущого впливу на їх життєстійкість (рівень значущих відмінностей = 0,29).

Математична обробка результатів виявила значущі кореляційні зв'язки між проявами тривожності та життєстійкістю молоді в умовах війни. За допомогою кореляційного аналізу Пірсона, було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між

рівнем тривожності та життєстійкістю. Результати якого представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати кореляційного аналізу за Пірсоним

		Вік	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Загальний рівень тривожності	Рівень життєстійкості
Вік	Кореляція Пірсона	1	-0,177	-0,273	-0,239	0,072
	Знч.(2-сторін)		0,244	,069	0,114	0,640
	N	45	45	45	45	45
Реактивна тривожність	Кореляція Пірсона	-0,177	1	0,815**	,952**	-,614**
	Знч.(2-сторін)	0,244		0,000	0,000	0,000
	N	45	45	45	45	45
Особистісна тривожність	Кореляція Пірсона	-0,273	0,815**	1	0,953**	-0,786**
	Знч.(2-сторін)	0,069	0,000		0,000	0,000
	N	45	45	45	45	45
Загальний рівень тривожності	Кореляція Пірсона	-0,239	0,952**	0,953**	1	-0,734**
	Знч.(2-сторін)	0,114	0,000	0,000		0,000
	N	45	45	45	45	45
Рівень життєстійкості	Кореляція Пірсона	0,072	-0,614**	-0,786**	-0,734**	1
	Знч.(2-сторін)	0,640	0,000	0,000	0,,000	
	N	45	45	45	45	45

Як можемо бачити, результати показують, що існує зворотний кореляційний зв'язок між усіма показниками тривожності та рівнем життєстійкості. Це означає, що, чим вищий рівень тривожності, тим нижче рівень життєстійкості молоді (і навпаки). Таким чином, наша гіпотеза про те, що рівень тривожності молоді в умовах війни має зворотний вплив на їхню життєстійкість, підтвердилася. Детальні результати аналізу наведені в таблиці 2.1.

Наступне завдання для респондентів було порівняти за допомогою шкал свій рівень тривожності до повномасштабного вторгнення та вже під час війни.

Перше питання було таке: Оцініть свій рівень тривожності до повномасштабного вторгнення за шкалою від 0 до 10, де 0 означає «немає тривожності зовсім», а 10 - «дуже сильна тривога».

Результати представлені в рис. 2.5.

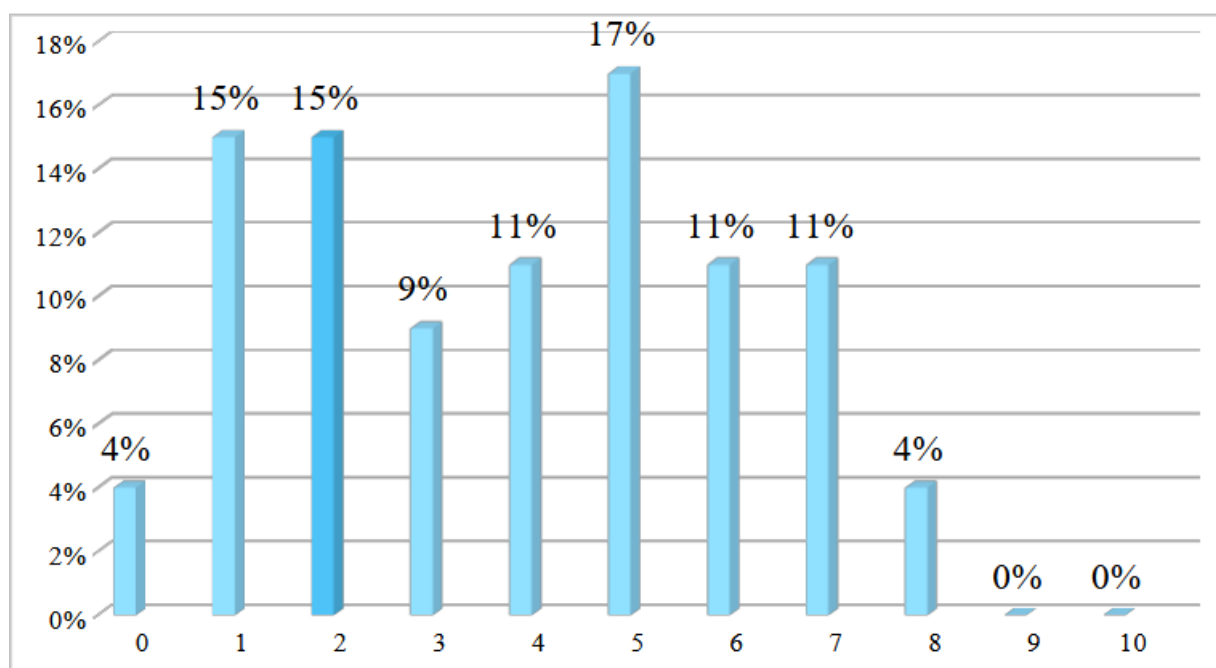


Рис. 2.5. Результати оцінки респондентами їх стану до повномасштабного вторгнення

Аналізуючи рівень тривожності респондентів до повномасштабного вторгнення, можна відзначити, що більшість респондентів оцінювали свій рівень тривожності як помірний. Зокрема, найбільша кількість учасників 17.7% оцінили свою тривожність на рівні 5 балів, що вказує на середній рівень тривожності у цей період. Також значна частина респондентів 31% оцінювала свій рівень тривожності

в межах від 1 до 3 балів, що свідчить про низький рівень тривожності до повномасштабного вторгнення. Лише невелика частина 15% відчували високий рівень тривожності (6-8 балів), і жоден респондент не зазначив максимальний рівень тривожності (9-10 балів). Ці результати можуть свідчити про відносно стабільний емоційний стан респондентів до початку повномасштабних бойових дій.

Далі для респондентів було поставлене питання: Оцініть свій рівень тривожності зараз, за шкалою від 0 до 10, де 0 означає «немає тривожності зовсім», а 10 - «дуже сильна тривога».

Результати представлені в рис. 2.6.

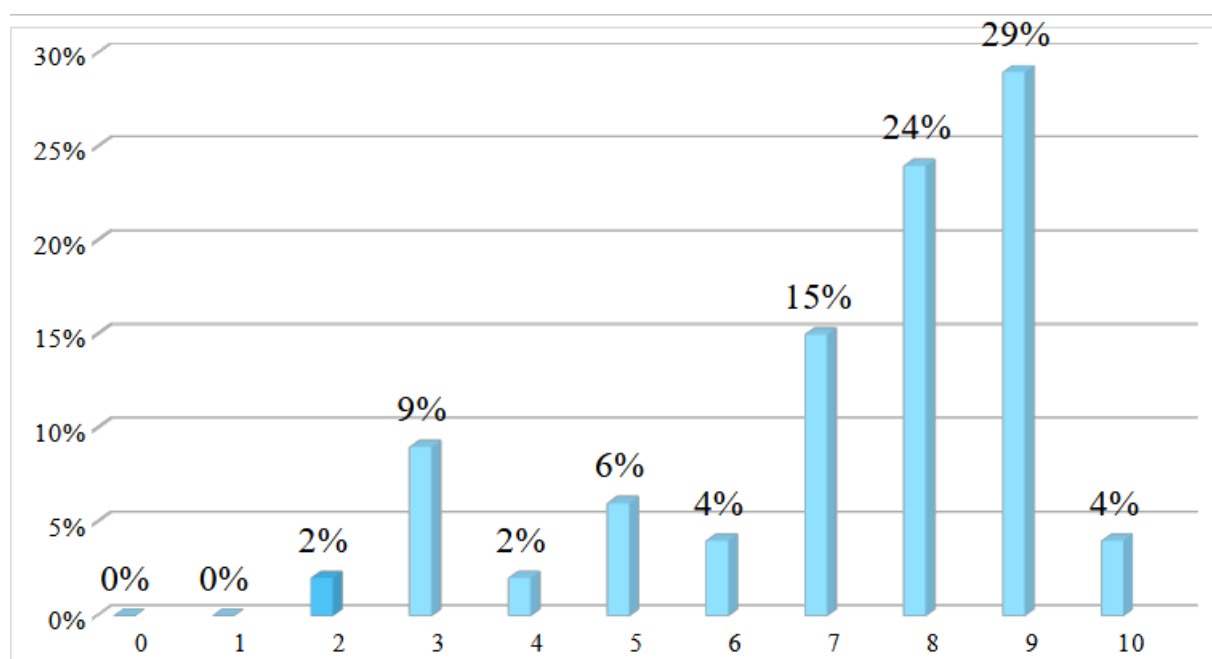


Рис. 2.6. Результати оцінки респондентами їх стану під час війни

Результати оцінки рівня тривожності респондентів у поточний момент часу показують значне зростання тривожності порівняно з періодом до повномасштабного вторгнення. Жоден респондент не оцінив свій рівень тривожності як низький (0-1 бали), що контрастує з попередніми показниками. Більшість респондентів зараз відчують високий рівень тривожності, причому 29% респондентів оцінили свій рівень тривожності на 9 балів, що є дуже високим показником.

Ще 24% респондентів оцінили свій рівень тривожності на 8 балів. Загалом 73% респондентів оцінили свій рівень тривожності на 7 балів або вище. Лише невелика частина респондентів (13%) відчують помірний рівень тривожності (2-5 балів).

Ці дані свідчать про значне підвищення рівня тривожності серед молоді у зв'язку з повномасштабним вторгненням. Війна, з усіма її психологічними та фізичними загрозами, значно вплинула на емоційний стан респондентів, збільшуючи відчуття тривожності та стресу.

Також респондентам було поставлено питання: «Наскільки часто ви відчуваєте тривогу протягом останнього тижня?».

Результати представлені в рис. 2.7.

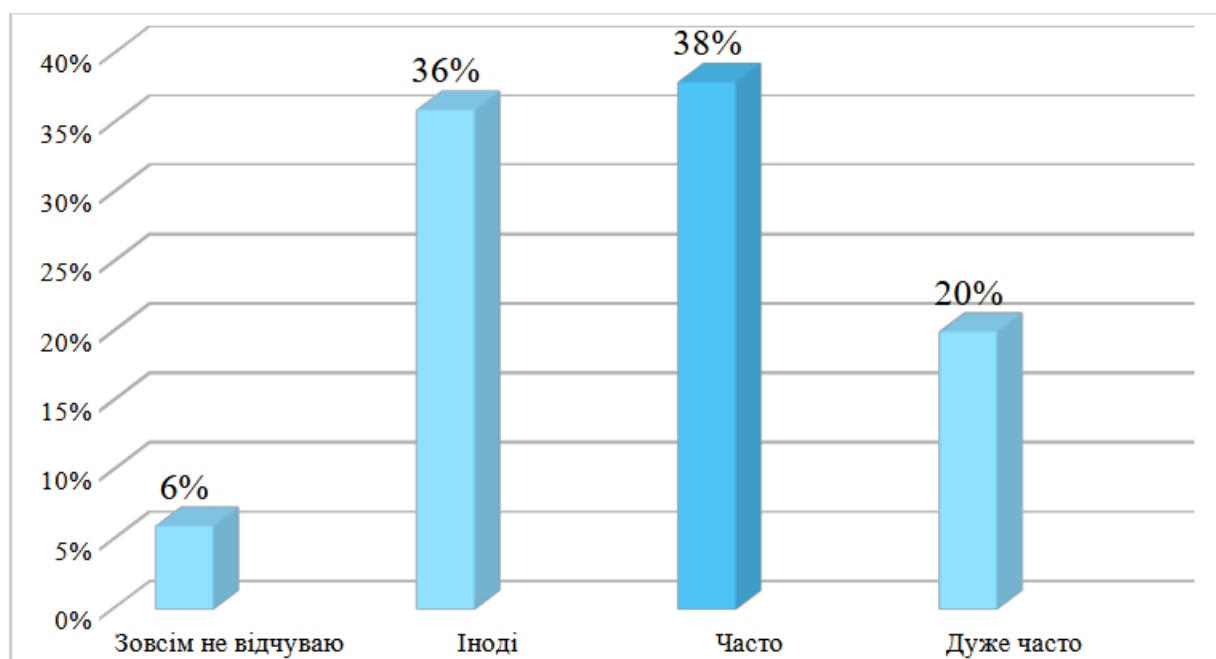


Рис. 2.7. Результати питання «Наскільки часто ви відчуваєте тривогу протягом останнього тижня?»

Результати аналізу відповідей за цим питанням показують, що лише 6% респондентів не відчували тривоги протягом останнього тижня, що складає найменшу групу серед учасників. Це вказує на те, що лише невелика частина молоді може зберігати емоційну стабільність у стресових умовах війни.

36% респондентів зазначили, що іноді відчують тривогу. Це вказує на те, що для значної частини молоді тривога є періодичним, але не постійним явищем.

Можливо, ці учасники мають певні стратегії для контролю та зниження тривожності.

Найбільша кількість респондентів (38%) відзначила, що часто відчують тривогу. Це свідчить про високий рівень психологічного навантаження, який може бути викликаний постійною присутністю стресових факторів, пов'язаних з війною.

20% респондентів відзначили про дуже часте відчуття тривоги. Ця група учасників зазнає найвищого рівня емоційного стресу, що може негативно впливати на їхнє психічне та фізичне здоров'я.

Результати аналізу відповідей за цим питанням вказують на те, що більшість молоді відчуває тривогу протягом останнього тижня, зокрема, 26 респондентів (57.7% опитаних) зазначили, що часто або дуже часто відчують тривогу. Ці показники демонструють високу частоту тривожних станів серед молоді в умовах війни. Лише невелика частина респондентів (6%) зовсім не відчуває тривоги, що підтверджує загальний високий рівень психологічного стресу в даний час.

Наступним питанням до респондентів було, як вони оцінюють вплив внутрішньої тривоги на їх щоденне життя.

Результати представлені в рис. 2.8.

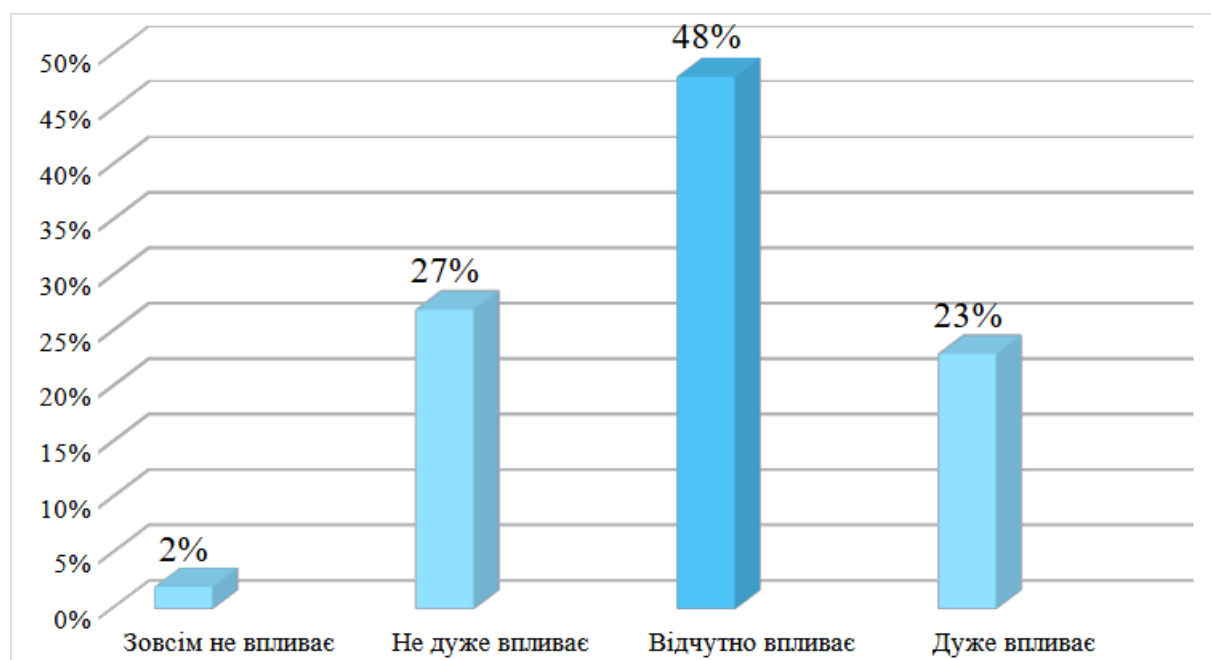


Рис. 2.8. Результати питання «Як впливає внутрішня тривога на ваше щоденне життя?»

Аналізуючи результати відповідей на питання «Як впливає внутрішня тривога на ваше щоденне життя?», можна спостерігати наступні тенденції:

Лише 2% респондентів зазначили, що внутрішня тривога зовсім не впливає на його щоденне життя. Це вказує на те, що майже всі учасники опитування відчують певний вплив тривожності, що відображає загальний високий рівень стресу в умовах війни.

27% респондентів повідомили, що тривога не дуже впливає на їхнє щоденне життя. Ці респонденти, можливо, мають ефективні стратегії для контролю та зниження тривожності, що дозволяє їм справлятися з негативними емоціями.

Найбільша група респондентів (48%) зазначила, що внутрішня тривога відчутно впливає на їхнє щоденне життя. Це свідчить про те, що для більшості молодих людей тривожність є значним фактором, який впливає на їхню повсякденну діяльність, роботу та соціальні взаємодії.

23% респондентів вказали, що внутрішня тривога дуже впливає на їхнє щоденне життя. Ця група респондентів, ймовірно, зазнає найвищого рівня емоційного стресу, що може суттєво ускладнювати їхню здатність виконувати повсякденні обов'язки та підтримувати нормальне функціонування.

Результати дослідження вказують на те, що внутрішня тривога значною мірою впливає на щоденне життя молоді. Зокрема, 71% респондентів зазначили, що тривога відчутно або дуже впливає на їхнє життя, підкреслюючи важкість психологічного навантаження в умовах війни. Лише 2% респондентів не відчують впливу тривоги на своє життя, що свідчить про поширеність тривожних станів серед молоді. Безумовно, молодь усвідомлює свої емоції і розуміє, що війна і пов'язана з нею, тривожність має значний вплив на їхнє життя.

Наступне питання було, «Чи впливають події війни на вашу поточну тривожність?». Воно було поставлено з метою, дізнатися на скільки молодь розуміє природу своєї тривожності (якщо вона є) та чи пов'язують вони самі для себе, свою внутрішню тривогу з військовими подіями в країні.

Результати представлені нижче.

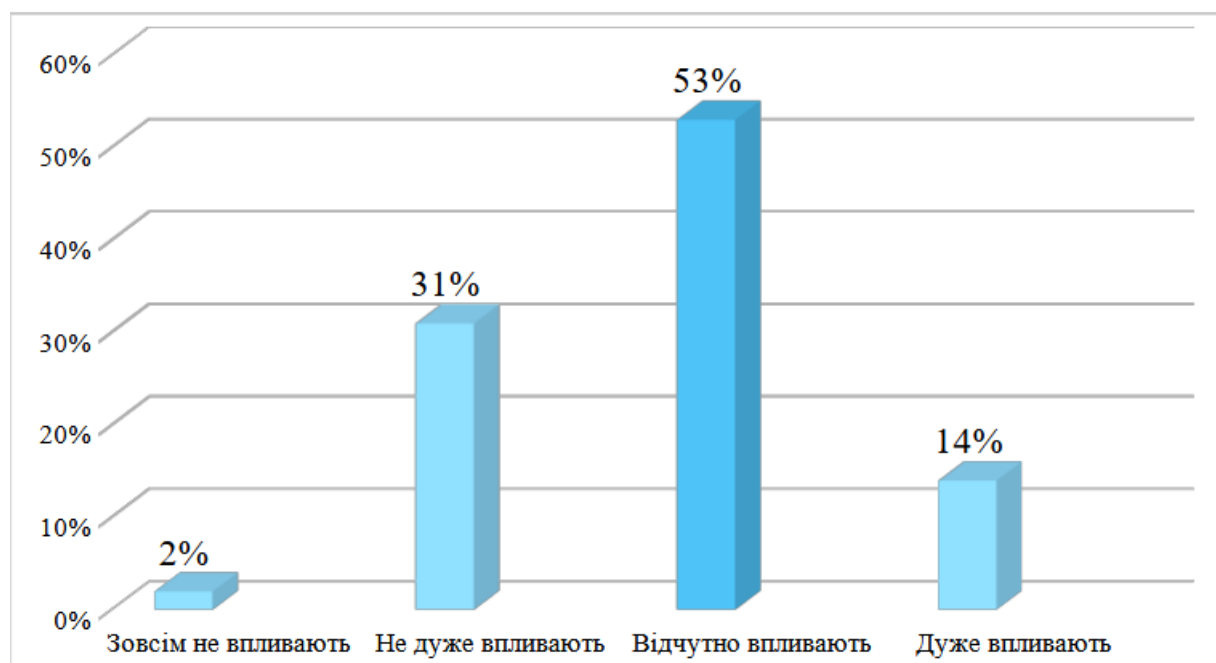


Рис. 2.9. Результати питання «Чи впливають події війни на вашу поточну тривожність?»

Аналізуючи результати відповідей на питання "Чи впливають події війни на вашу поточну тривожність?", можна спостерігати наступні тенденції:

Лише 2% респондентів зазначили, що події війни зовсім не впливають на його поточну тривожність. Це свідчить про те, що майже всі учасники опитування зазнають впливу війни на свою емоційну стабільність.

31% респондентів повідомили, що події війни не дуже впливають на їхню тривожність. Ця група респондентів, ймовірно, має ефективні механізми захисту або адаптації, що допомагають їм справлятися зі стресом, викликаним воєнними подіями.

Найбільша група респондентів (53%) вказали, що події війни відчутно впливають на їхню тривожність. Це підкреслює значний психологічний вплив війни на молодь, яка відчуває підвищений рівень стресу та тривоги.

14% респондентів зазначили, що події війни дуже впливають на їхню поточну тривожність. Ці респонденти, ймовірно, зазнають найвищого рівня емоційного стресу, що може значно впливати на їхню здатність до нормального функціонування в повсякденному житті.

Результати дослідження чітко показують, що війна значно впливає на поточну тривожність молоді. Зокрема, 66.6% респондентів зазначили, що події війни відчутно або дуже впливають на їхню тривожність. Лише 2% респондентів не відчують жодного впливу подій війни на свою тривожність, що підтверджує загальний високий рівень емоційного стресу серед молоді.

Ці дані підкреслюють важливість розуміння впливу війни на психологічний стан молоді. Безумовно, більшість молодих людей усвідомлюють, що події війни мають значний вплив на їхню тривожність, що додатково підсилює необхідність надання психологічної підтримки та впровадження програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення адаптивних можливостей молоді в умовах війни.

2.3. Розробка рекомендацій з подолання тривожності та покращення життєстійкості в умовах війни.

Умови війни створюють серйозний стрес та тривожність серед населення, особливо серед молоді, яка є однією з найбільш вразливих груп.

За результатами нашого дослідження, стає зрозумілим, що війна, загрози обстрілів та невизначеність майбутнього створюють надзвичайно складний психологічний контекст, в якому молоді необхідно знаходити шляхи подолання тривожності та збереження психічного здоров'я.

У цьому контексті важливо розглянути методи самодопомоги для подолання тривожності в умовах війни, які можуть бути ефективними та доступними для молоді. Рекомендація використання самодопомоги ґрунтується на тому, що ці методи дозволяють людям зосередитися на власних ресурсах та можливостях управління власним емоційним станом, незалежно від зовнішніх обставин. Самодопомога надає можливість людям активно займатися своїм психологічним здоров'ям, розвивати стратегії адаптації та відновлення, а також відчувати контроль над власним життям у непередбачуваних ситуаціях. Такий підхід сприяє

самостійності та впевненості в своїх силах, що є важливим у забезпеченні психічного благополуччя під час воєнних дій.

Розглянуті методи самодопомоги можуть служити як інструменти для зменшення тривожності та підтримки психічного здоров'я молоді та інших осіб у надзвичайних умовах війни.

На основі зібраної наукової літератури та практичного досвіду представлені нижче рекомендації, спрямовані на надання підтримки та сприяння подоланню тривожності у воєнний період.

1) Дихальні вправи та релаксація, є ефективними методами для зменшення тривожності та відновлення емоційного балансу в умовах війни.

Однією з таких вправ є «Дихання через череву». Ця вправа допомагає знизити напругу та стрес, активуючи парасимпатичну нервову систему.

Мета цієї вправи полягає в тому, щоб зосередитися на диханні та знизити активність стресової реакції організму. Це дозволяє заспокоїти розум та відчувати більшу внутрішню рівновагу.

Для проведення цієї вправи, сідайте або лягайте зручно, закривши очі. Помітно розширіть груди та розслабте плечі. Потім повільно вдихайте повітря через ніс, намагаючись наповнити не лише груди, а й череву. Під час вдиху уявляйте, що ваше череву наповнюється повітрям, як повітряна куля. Потім повільно видихайте повітря через рот, поступово розслаблюючися.

Повторюйте цей процес протягом 5-10 хвилин або до тих пір, поки не відчуєте збільшення внутрішньої спокою та зниження тривожності.

Інша вправа, що допомагає знизити тривожність, - "4-7-8". Ця вправа включає в себе специфічний ритм дихання, який допомагає заспокоїти нервову систему та підвищити рівень кисню в крові.

Для проведення вправи "4-7-8" слід виконати наступні кроки:

1. Сідайте або лягайте в зручне для вас положення.
2. Розслабте плечі та груди, закрийте очі, якщо це для вас зручно.
3. Почніть дихати через ніс, рахуючи в думках до 4.
4. Затримайте подих, підраховуючи до 7.

5. Повільно видихайте повітря через рот, рахуючи до 8.

6. Повторюйте цей цикл принаймні чотири рази.

Ця вправа допомагає встановити ритм дихання, який сприяє заспокоєнню нервової системи та зниженню рівня тривожності. Важливо наголосити на повільності та глибині дихання під час виконання вправи, що допоможе максимально ефективно скористатися її користю. Ця проста техніка може бути використана в будь-якому місці та в будь-який час, коли ви відчуваєте тривогу або стрес, і допоможе вам швидко заспокоїтися та зосередитися.

2) Медитація та усвідомленість є потужними інструментами для зниження тривожності та відновлення емоційного благополуччя. Однією з найпоширеніших та досліджених форм медитації є «Медитація на диханні».

Мета цієї медитації полягає в зосередженні уваги на диханні для зняття розумового напруження та відновлення психічної гармонії. Дослідження показують, що регулярна практика медитації на диханні сприяє зниженню рівня стресу та тривожності.

Для проведення медитації на диханні, сідайте або лягайте у зручне для вас положення, закривши очі або залишивши їх трохи відкритими. Почніть свідомо спостерігати за своїм диханням, не намагаючись його змінити. Просто спостерігайте, як повітря входить у вас у легені, а потім повільно виходить.

Якщо ваша увага відхиляється, просто поверніть її назад до дихання, без осудів або суджень. Продовжуйте цю практику протягом деякого часу, починаючи з кількох хвилин і поступово збільшуючи тривалість.

Ще одна ефективна медитаційна практика - "сканування тіла". Мета цієї медитації полягає в усвідомленні різних частин тіла та відчуттів, пов'язаних з ними, з метою розслаблення та відновлення емоційного стану.

Для проведення медитації "сканування тіла", почніть звертати увагу на різні частини свого тіла, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Спостерігайте за відчуттями, які ви відчуваєте в кожній частині тіла, без спроби їх змінити.

Якщо ви помічаєте напруженість або дискомфорт, намагайтеся свідомо розслабити цю частину тіла, зосереджуючи на ній увагу та відправляючи до неї позитивні енергії.

Продовжуйте цей процес, переміщаючи увагу від ніг до голови, працюючи над розслабленням і усвідомленням кожної частини тіла. Ця практика допоможе знизити напругу та відновити гармонію між тілом та розумом.

3) Арттерапія є ефективним методом самопомоги при зниженні тривожності та стресу. Основна ідея полягає в тому, щоб використовувати творчість та художній процес як засіб вираження емоцій, заспокоєння розуму та зниження тривожності.

Один з методів арттерапії - це живопис. Розфарбовування малюнків для дорослих стало популярним методом для зняття стресу та тривожності. Дослідження показали, що процес малювання або розфарбовування малюнків сприяє активації творчих та емоційних центрів у мозку, що в свою чергу допомагає знизити рівень тривоги.

Інший популярний у сучасності метод арттерапії - це виготовлення колажів. Створення колажів дозволяє використовувати різноманітні матеріали та образи для вираження своїх почуттів та емоцій. Ця практика допомагає зосередитися на конкретних образах та відчуттях, що сприяє релаксації та зниженню тривожності.

Для проведення арттерапевтичних сесій можна використовувати різноманітні матеріали, такі як фарби, олівці, папір, тканини та інші різні об'єкти. Важливо дати людині вільність та можливість вибирати матеріали та методи, які найбільше відповідають її потребам та виразності.

Також надзвичайно ефективними є такі методи самопомоги, як фізична активність, соціальна підтримка, обмеження медіа та стратегії управління часом.

4) Фізична активність є одним із найважливіших аспектів підтримки психічного здоров'я. Регулярні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, які є природними антидепресантами, допомагаючи знижувати рівень тривожності та підвищувати настрій. Окрім цього, фізична активність покращує якість сну, збільшує енергію та сприяє загальному фізичному благополуччю, що в

свою чергу позитивно впливає на психічний стан. Для досягнення максимального ефекту важливо знаходити такі види активності, які приносять задоволення та забезпечують релаксацію. Це можуть бути різні форми вправ, такі як йога, пілатес, плавання, біг, або навіть прогулянки на свіжому повітрі. Заняття улюбленими видами спорту чи активностями допомагають не лише тримати тіло у формі, але й розвантажувати розум, знижувати стрес і покращувати загальне самопочуття. Завдяки цьому, фізична активність стає незамінною складовою комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я.

5) Соціальна підтримка є не менш важливою. Здорові відносини з родиною, друзями та спільнотою можуть стати сильною опорою в періоди стресу та тривоги. Обмін емоціями, думками та досвідом з іншими може допомогти зменшити відчуття самотності та підтримати емоційне благополуччя.

6) Обмеження медіа та стратегії управління часом також можуть виявитися корисними. Постійне занурення в новини або соціальні мережі може підвищити рівень тривоги. Важливо знаходити баланс між інформацією, яку ми споживаємо, та часом, який ми відводимо на відпочинок та самопізнання.

Кожен з цих методів має свою важливість у підтримці психічного здоров'я та подоланні тривожності. Їх комбінація може стати потужним інструментом самодопомоги, допомагаючи зберегти емоційний баланс у воєнний період та надзвичайних умовах.

Висновки до другого розділу

Аналіз результатів дослідження тривожності та життєстійкості серед молоді в умовах війни дозволяє зробити кілька ключових висновків, які підкреслюють серйозний вплив воєнних подій на психічне здоров'я респондентів.

Тривожність:

Дані свідчать про значне підвищення рівня тривожності серед молоді з початком повномасштабного вторгнення. До війни більшість респондентів оцінювали свій рівень тривожності як помірний. Зараз же високий рівень

тривожності став характерним для більшості респондентів, що вказує на посилений психологічний тиск і стресові умови, з якими вони стикаються щодня.

Ситуативна та особистісна тривожність: Високий рівень реактивної тривожності виявлено у 80% респондентів, а високий рівень особистісної тривожності – у 77.7% респондентів. Ці дані підкреслюють, що загалом серед молоді існує дуже високий рівень внутрішньої тривоги, а також, що молодь перебуває у стані постійної напруги та нервозності, особливо в стресових ситуаціях.

Помірна реактивна тривожність виявлена у 20% респондентів, а помірна особистісна тривожність – у 22.3% респондентів. Ці респонденти зазвичай зберігають здатність до концентрації уваги та адаптації, хоча можуть відчувати певні труднощі в стресових ситуаціях.

Низького рівня реактивної та особистісної тривожності не виявлено у жодного респондента, що може бути безпосередньо пов'язано з умовами війни. Постійний психологічний тиск та стрес, викликані воєнними подіями, не залишають місця для відчуття спокою та безпеки. Це підкреслює масштабний вплив війни на психічне здоров'я молоді.

Життєстійкість:

Високий рівень життєстійкості виявлено у 44% респондентів, середній – у 38%, а низький – у 18% респондентів. Молодь з високим рівнем життєстійкості демонструє здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи оптимізм та стійкість навіть у складних умовах. Це сприяє їхньому швидкому відновленню після труднощів та підтримці психічного здоров'я.

Респонденти із середнім рівнем життєстійкості зазвичай справляються зі стресом, але іноді потребують додаткової підтримки. Вони зберігають адаптивність та оптимізм, хоча можуть мати труднощі у подоланні значних життєвих викликів. Люди з низьким рівнем життєстійкості часто відчують перевантаження стресовими ситуаціями, втрачають оптимізм та відчують значний негативний вплив подій на своє психічне та фізичне здоров'я. Вони потребують значної підтримки та допомоги у розвитку навичок подолання стресу.

Вплив подій війни на тривожність та життєстійкість:

Результати показують, що більшість молодих людей регулярно відчують тривожність протягом останнього тижня, причому значна частина відчуває тривогу часто або дуже часто.

Внутрішня тривога значно впливає на щоденне життя респондентів. Більшість з них відзначають, що тривога ускладнює їхню повсякденну діяльність, що свідчить про необхідність надання допомоги для зниження негативного впливу тривожності.

Війна має значний вплив на поточну тривожність молоді. Переважна більшість респондентів зазначила, що події війни суттєво впливають на їхній емоційний стан, підсилюючи тривожність та стрес.

ВИСНОВКИ

1) Теоретичний аналіз літератури та наукових джерел дозволив глибше зрозуміти природу таких явищ, як тривога і тривожність, а також життестійкість. Тривога – це емоційний стан, що виникає у відповідь на ситуації невизначеності та потенційної небезпеки. Вона характеризується відчуттям передчуття негативних подій та високим рівнем внутрішньої напруги. Тривожність, у свою чергу, є стійкою характеристикою особистості, що проявляється в постійній схильності відчувати занепокоєння навіть у відносно безпечних ситуаціях. Життестійкість – це здатність індивіда ефективно долати труднощі та стресові ситуації, підтримуючи при цьому позитивний настрій і зберігаючи психічне здоров'я.

2) На основі теоретичного аналізу наукової літератури, було виявлено, що тривожність молоді в умовах війни має свої особливості. Війна створює постійне відчуття небезпеки, що сприяє підвищенню рівня тривожності. Молоді люди стикаються з невизначеністю щодо майбутнього, страхом за своє життя та життя близьких. Вони переживають втрату стабільності та безпеки, що призводить до підвищеного рівня як реактивної, так і особистісної тривожності. Умови воєнного стану посилюють ці прояви, оскільки молодь часто стикається з обмеженими можливостями для соціальної взаємодії та підтримки, що додатково ускладнює їхнє психологічне становище.

3) Емпіричне дослідження виявило, що війна має значний негативний вплив на емоційний стан молоді. Молоді люди, які перебувають у зоні конфлікту або мають близьких, залучених до військових дій, часто відчують підвищений рівень тривоги, страху та депресії. Це пов'язано з постійною загрозою для життя та здоров'я, нестабільністю та невизначеністю майбутнього. Тривалі стресові умови призводять до виснаження психічних ресурсів, що знижує здатність до адаптації та ефективного подолання стресу. Наслідки цього можуть бути довготривалими, включаючи розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів.

4) Результати нашого емпіричного дослідження підтвердили, що більшість респондентів мають високий рівень тривожності. Висока реактивна тривожність виявлена у 80% респондентів, а висока особистісна тривожність – у 77.7% респондентів. Це свідчить про те, що молодь в умовах війни постійно перебуває у стані тривоги та стресу. Такі високі рівні тривожності можуть негативно впливати на їхнє психічне та фізичне здоров'я, призводячи до проблем з концентрацією уваги, порушень сну, зниженням продуктивності та соціальної взаємодії.

5) Проведений аналіз показав, що високий рівень тривожності має значні негативні наслідки для психічного здоров'я молоді. Тривога та тривожність можуть призводити до розвитку депресії, психосоматичних розладів, таких як безсоння, різні болі в області живота та спини. Висока тривожність також може впливати на соціальну ізоляцію, оскільки молоді люди з високим рівнем тривожності можуть уникати соціальних контактів, що додатково погіршує їхнє емоційне та психічне становище.

Кореляційний аналіз за Пірсоном показав зворотний зв'язок між тривожністю та життєстійкістю: вищий рівень тривожності асоціюється з нижчим рівнем життєстійкості.

Використовуючи однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, ми виявили, що окремі прояви тривожності, а саме реактивна тривожність (рівень значущості 0,037) та особистісна тривожність (рівень значущості 0,014), значно впливають на життєстійкість молоді в умовах війни. Також було встановлено, що вік досліджуваних не впливає на їхню життєстійкість (рівень значущості 0,29). Ці результати підтверджують нашу гіпотезу, що вищий рівень тривожності асоціюється з нижчим рівнем життєстійкості.

Таким чином, результати нашого дослідження підтвердили, що рівень тривожності молоді в умовах війни значно впливає на їхню життєстійкість.

Це підкреслює важливість розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності та підвищення життєстійкості молоді, особливо в умовах військових конфліктів. Зокрема, програми повинні включати заходи, спрямовані на розвиток навичок подолання стресу, підтримку

психічного здоров'я та соціальної взаємодії, а також надання психологічної допомоги тим, хто перебуває у складних умовах або пережив травматичні події. Такі заходи є критично важливими для забезпечення стійкості та добробуту молоді в умовах постійного стресу та небезпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. Теорія і практика управління соціальними системами. 2019. С. 46–53.
2. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. Медсестринство. 2011. № 4. С. 22–23.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів : Науковий вісник. Ужгород, 2021.
4. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевников В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
5. Гринечко А. Співвідношення рівнів самооцінки та тривожності сучасної молоді. Молодіжна політика: проблеми та перспективи. Збірник матеріалів 6 міжнародної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 15 трав. 2019 р. Дрогобич, 2019. С. 272–276.
6. Загальні Відомості Про Тривожні Розлади. The trusted provider of medical information since 1899. Довідники MSD. URL: <https://www.msdmanuals.com/uk?rulerredirectid=465> (date of access: 13.04.2024).
7. Заушнікова М. Ю. Травматичні події та їх наслідки. Збірник тез Міжнародного конгресу : Фінанси, економіка, право vs війна, м. Ірпінь, 27 квіт. 2022 р. Ірпінь, 2022. С. 249–253.
8. Залуцька Н. М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. 3-тє вид. 2016.
9. Зелінська Т. М., Воронова Т. М., Хурчак А. Е. Практикум із загальної психології. навч. посіб., 2006. 216 с.
10. Євсюков О. П. Екстремальна психологія : навч. посіб. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2017. 502 с.
11. Карпчук Н. Медіа як невоєнний метод впливу в гібридній війні. Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії. 2018. № 2. С. 41–49.

- 12.Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. Здоров'я України | Інформація для спеціалістів охорони здоров'я. URL: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta--nasldki> (дата звернення: 11.04.2024).
- 13.Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта / Л. О. Коберник // Науковопрактичний журнал південного наукового центру АПН України. – 2008. – № 4-5. – 73 С. 28–33.
- 14.Кокун О. М. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. : метод. посіб. НДЦ ГП ЗСУ,. Київ, 2018. 310 с.
- 15.Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.
- 16.Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Леонтьев Д.А., Е.И. Рассказова. –М.: Издательство Смысл, 2006. – 63 с.
- 17.Маркова М. В. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25. Вип. 4 (93). С. 41–48.
- 18.Прихожан А. Причини,профілактика і подолання тривожності. 2-ге вид. Психол. наука та освіта, 1998.
- 19.Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати. URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumkamentalnezdorovja/6715242.html> (дата звернення 10.05.2024)
- 20.Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: уч. пособие. М., 1995. 527 с.
- 21.Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. Актуальні проблеми філософії та соціології 2022 №35. Видавничий дім «Гельветика» 2022.С.3-7.

- 22.Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій : дис. – Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, 2017.
- 23.Степанова-Камиш А. Тривога і тривожність – як упоратися зі складними емоціями. Нова українська школа | Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/articles/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysya-zi-skladnymy-emotsiyamy/> (дата звернення: 11.04.2024).
- 24.Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Серія психологічні науки. – вип. 1 (46) : / Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоман., м. Київ. Київ, 2015. С. 266–272.
- 25.ТЕСТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ. Stud. URL: https://stud.com.ua/174464/pedagogika/test_zhittyestiykosti (дата звернення: 10.05.2024).
- 26.Титаренко, Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – Режим доступу до ресурсу : http://www.psylife.com.ua/sites/default/files/readdownloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
- 27.Українська психологічна термінологія : словник-довідник / ред. Л. Чепа. Київ : Інформ.-аналіт. агенство, 2010. 302 с.
- 28.Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 319 с.
- 29.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 286 с.
- 30.Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. eNUPPIR «Electronic National University «Yuri Kondratyuk Poltava Politechnic» Institutional Repository: Головна сторінка. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/13885/1/Хоменко_Габитус_2023.pdf (дата звернення: 11.04.2024).

31. Черкашин М. Студенство - погляд зблизька. osvita.org.ua. URL: <http://www.osvita.org.ua/articles/62.Html> (дата звернення: 11.04.2024).
32. Чиханцова О. А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Том VI. С. 267-273.
33. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Інформаційний портал MozOk.ua | Доступно про складні хвороби. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 01.05.2024).
34. Шпагіна А. Д., Субашкевич І. Р. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського : Психологія 33.73. 2022. С. 116–122.
35. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсу ЗВО. Київ, 2020. 360 с.
36. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113> (date of access: 11.05.2024).
37. Fox E. Constructing a pragmatic science of learning and instruction with functional contextualism. Educational Technology Research & Development. 2020. Vol.54 (1). P. 5–36.
38. Matthews M. D. Head strong: How psychology is revolutionizing war. Oxford University Press, 2020.
39. Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma - PubMed. PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9585714/#affiliation-1>. (date of access: 11.04.2024).
40. Steinberg, L., & Cauffman, E. (1996). Maturity of judgment in adolescence: Psychosocial factors in adolescent decision making. Law and Human Behavior, 20, 249-272.

41. World health report 2001 - Mental health : new understanding, new hope (2001)
Geneva: Switzerland : World Health Organization.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory — STAI)

1. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і оберіть відповідний варіант з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4

18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

2. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і оберіть відповідний варіант з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4

29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів: Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. RT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів –високий рівень тривожності.

ДОДАТОК Б

Оцінка рівня тривожності молоді в умовах війни

Інструкція

Згадайте свій емоційний стан до повномасштабного вторгнення та надайте йому оцінку за допомогою нижченаведених запитань

1. Оцініть свій рівень тривожності ДО ПОВНОМАСШТАБНОГО вторгнення за шкалою від 0 до 10, де 0 означає «немає тривожності зовсім», а 10 - «дуже сильна тривога»

2. Як часто ви відчували тривогу перед початком повномасштабного вторгнення ?

3. Як впливала внутрішня тривога на ваше щоденне життя перед повномасштабним вторгненням ?

4. Чи відчували ви внутрішнє напруження або тремтіння ?

5. Як часто ви мали проблеми зі сном через внутрішню тривогу перед початком повномасштабного вторгнення ?

6. Чи відчували Ви перед початком повномасштабного вторгнення страх або Вам здавалося, ніби щось жахливе може ось-ось статися ?

7. У Вас бувало раптове відчуття паніки?

Інструкція:

Оцініть свій рівень тривоги ЗАРАЗ (теперішній момент) за допомогою нижченаведених запитань.

8. Оцініть свій рівень тривожності ЗАРАЗ, за шкалою від 0 до 10, де 0 означає "немає тривожності зовсім", а 10 - "дуже сильна тривога"

9. Наскільки часто ви відчуваєте тривогу протягом останнього тижня?

10. Як впливає внутрішня тривога на ваше щоденне життя ?

11. Чи відчуваєте ви внутрішнє напруження або тремтіння ?

12. Як часто ви маєте проблеми зі сном через внутрішню тривогу ?

13. Чи відчуваєте Ви страх або Вам здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися ?

14. У Вас буває раптове відчуття паніки?

15. Чи впливають події війни на вашу поточну тривожність?

Інтерпретація результатів:

Збільшення рівня тривожності між попереднім та поточним періодами може вказувати на вплив війни на психічний стан молоді.

Зменшення рівня тривожності може свідчити про адаптацію до воєнних умов або інші позитивні зміни.

ДОДАТОК В

«Тест життєстійкості»

Інструкція до виконання тесту: «Оцініть, будь ласка, наступні твердження. Обведіть ту цифру на шкалі (1-7), яку вважаєте відповідної Вашим перевагам »

1. Я часто не впевнений у своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла
3. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
4. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
5. Увечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим.
6. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
7. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
8. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
9. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
10. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
11. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікавого.
12. Мені завжди є чим зайнятися.
13. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
14. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
15. Мені здається, життя проходить повз мене.
16. Мої мрії рідко збуваються.
17. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні
18. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
19. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
20. Як правило, я працюю із задоволенням.
21. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
22. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.

23. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.

24. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Ключ: для підрахунку результатів за відповідями на прямі твердження присвоюються бали від 1 до 7, відповідям на зворотні - від 7 до 1. Потім підсумовується загальний бал життєстійкості.

Прямі твердження: 3, 7, 11, 12, 20, 23, 24

Зворотні твердження: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

Високий рівень: 101-168 балів;

Середній рівень: 67-100 балів;

Низький рівень: 24-66 балів;

ДОДАТОК Г

 Дослідження на тему: "Особливості тривожності молоді в умовах війн"  



Запитання

Відповіді 45

Налаштування

45 відповідей

 [Подивитися в Таблицях](#) 

Відповіді не приймаються 

Повідомлення для респондентів

Ця форма закрита. Відповіді не приймаються.

Зведення

Питання

Окремий користувач

ДОДАТОК Д

Взаємозв'язок загальної тривожності та життєстійкості

Дисперсійний аналіз

	Сума квадратів	ст.зв.	Середній квадрат	F	Знач.
Між групами	32199,444	30	1073,315	2,718	,026
Всередині груп	5528,333	14	394,881		
Разом	37727,778	14			

ДОДАТОК Е

Взаємозв'язок віку та життєстійкості

Дисперсійний аналіз

	Сума квадратів	ст.зв.	Середній квадрат	F	Знач.
Між групами	14751,794	15	983,453	1,241	,299
Всередині груп	22975,982	29	792,275		
Разом	37727,778	44			

ДОДАТОК Ж

Взаємозв'язок реактивної тривожності та життєстійкості

Дисперсійний аналіз

	Сума квадратів	ст.зв.	Середній квадрат	F	Знач.
Між групами	28929,944	26	1112,690	2,277	,037
Всередині груп	8797,833	18	488,769		
Разом	37727,778	44			

ДОДАТОК 3

Взаємозв'язок особистісної тривожності та життєстійкості

Дисперсійний аналіз

	Сума квадратів	ст.зв.	Середній квадрат	F	Знач.
Між групами	29710,813	25	1188,433	2,817	,012
Всередині груп	8016,964	19	421,945		
Разом	37727,778	44			