

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану»**

Виконавець: студентка групи ПП-426 Сінько Анастасія Валеріївна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Селезень Ганна Василівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« » \_\_\_\_\_ 2023 р.

### **ЗАВДАННЯ**

На виконання кваліфікаційної роботи

Сінько Анастасії Валеріївни

Тема кваліфікаційної роботи: «Вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану» затверджена наказом ректора від від «12» квітня 2023р. № 492/ст

1. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 р. до 25.06.2023 р.
2. Вихідні дані до роботи : робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 59 сторінок, з них обсяг основного тексту 45 сторінок, список використаних джерел нараховує 37.
3. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
4. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 7 таблиць та 4 діаграми.

5. Календарний план - графік

№	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження; визначення предмету, об'єкту та мети дослідження.	07.02.2023	07.02.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження; написання вступу; складання попереднього плану роботи; узгодження з керівником.	22.02.2023	20.02.2023
3.	Написання першого розділу; подання керівникові на перевірку.	29.03.2023	27.03.2023
4.	Написання другого розділу; подання керівникові на перевірку.	28.04.2023	26.04.2023
5.	Оформлення роботи; подання керівникові на перевірку.	12.05.2023	10.05.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	29.05 – 01.06.2023	29.05.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків в роботі.	04.06.2023	03.06.2023
8.	Подання остаточного варіанту роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність.	05.06.2023	05.06.2023
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування.	12.06.2023	
10.	Захист роботи.	19.06. – 22.06.2023	

7.Дата видачі завдання: «07» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Ганна СЕЛЕЗЕНЬ  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Анастасія СІНЬКО  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану» : 59 сторінок, 7 таблиць, 4 діаграм та 37 використаних джерел.

Об'єкт дослідження –життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у дослідженні впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

Кваліфікаційна робота відображена у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні життєдіяльності молоді та впливу тривожності на неї в умовах воєнного стану. Встановлено, що показники рівня життєдіяльності мають середні показники, тому потребує рекомендаційної програми практичних технік щодо зниження рівнів тривожності.

Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації в діяльності психологів щодо ефективного розв'язання проблем наслідків впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

**ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ,  
ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ, ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА  
ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.**

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	<b>9</b>
1.1. Теоретичний аналіз поняття життєдіяльності .....	9
1.2. Теоретичне дослідження проблеми тривожності .....	11
1.3. Причини, симптоми та наслідки впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану .....	19
<b>РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	<b>28</b>
2.1. Організація та інструментарій дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану .....	34
2.3. Розробка практичних практичних рекомендацій з подолання тривожності в умовах воєнного стану.....	44
<b>ВИСНОВОК</b> .....	<b>49</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>52</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>56</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сьогодні війна стала для багатьох нормою, люди почали звикатись з цими подіями. На фоні цього рівень тривожності населення, в тому числі і у молоді, значно перевищує норму.

Для деяких людей тривожність взагалі стала буденністю і абсолютною нормою, іноді навіть несвідомою.

Нормальна життєдіяльність особистості в наш час має багато різних загрозливих чинників, які безпосередньо впливають на життя, на його якість, та чутливість, емоційний стан людини, продуктивності, та світосприйняття в цілому.

Тема дослідження – «Вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану» анонсує нам, що ми детально будемо розглядати вплив проявів тривожності на життєдіяльність молоді в умовах реалій війни.

Повномасштабне вторгнення російської федерації безпосередньо вплинуло на молодь негативно (відчуття страху, відчуття провини, тривожний стан, матеріальні і душевні втрати, внутрішні переживання, тощо), як і на всі інші категорії людей, звичайно ж.

Дуже важко в молодому віці в сучасних умовах до кінця зрозуміти себе та свою особистість, через свободу вибору, доступність та кількість інформації, в порівнянні із минулим поколінням. Ми більше можемо, більше знаємо, але водночас така кількість свободи і різнобарвної інформації іноді збиває з життєвого курсу. Це той вік, коли особистість вже сама несе за себе відповідальність, матеріально забезпечує себе самостійно, поєднує декілька видів діяльності водночас (наприклад: робота і навчання).

22-25 років вважається періодом ранньої зрілості, коли особа здійснює пошук свого місця у оточуючому середовищі, виходить на свій власний рівень життя, шукає справу життя, наповнена ентузіазму та цікавістю до світу.

В умовах воєнного стану на молодь накладаються нові реалії життя, нові обов'язки та нові психічні стани. Ми повинні по максимуму зберегти своє життя, продовжувати виконувати загальноприйняті ключові моменти життя, встигати насолоджуватись життям, розуміти його цінність та піклуватись про своє ментальне здоров'я.

Дуже невелика кількість людей не усвідомлювала поняття «ментальне здоров'я». У дні сьогодення, ця тенденція змінюється однак дуже великою ціною.

Очікуються високі результати за рівнями тривожності серед опитуваних, бо люди стають наче «зазомбовані» від стресу, що означає, що буде виявлено значний вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану. Стрес повністю проникає в життя і в емоційних стан на фоні повномасштабного вторгнення росії. Частина з цих людей відволікаються на соціальні мережі, зустрічі з друзями, виконання обов'язків.

Актуальність даного дослідження також полягає у тому, що ми маємо дізнатись який вплив має тривожність на життєдіяльність осіб молодого віку в умовах воєнного стану в країні; визначити основні показники життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій»), визначити рівень тривожності, побачити результати щодо рівня життєстійкості молоді в цей нелегкий для всіх час.

**Об'єкт дослідження** –життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження** – вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження** – дослідити вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

**Відповідно до поставленої мети нами були поставлені завдання дослідження:**

1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей життєдіяльності молоді.

- 2) Визначення методичної бази та проведення емпіричного етапу дослідження тривожності та особливості життєдіяльності молоді.
- 3) Проаналізувати отримані дані дослідження тривожності та життєдіяльності молоді в умовах воєнного стану.
- 4) Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності у молоді в умовах воєнного стану.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз літературних джерел, узагальнення, систематизація теоретичних даних; *емпіричні:* бесіда, психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик: шкала тривоги за Спілбергером та Ханіним; Методика САН на визначення основних показників життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій».); тест на визначення рівня життєстійкості; *методи математико-статистичної обробки даних* за допомогою лінійної кореляції Пірсона, непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації в діяльності психологів щодо ефективного розв'язання проблем наслідків впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел з 39 найменувань та 7 додатків. Основний зміст викладено на 40 сторінках тексту. Загальний обсяг – 66 сторінок.



## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1 Теоретичний аналіз поняття життєдіяльності людини та особливостей життєдіяльності молоді.

Психологічні аспекти поняття життєдіяльності людини цілком ще не є вивченими та розглядаються недостатньо, але відповідним психологічним терміном, значення якого використовується в ролі синоніма до поняття діяльності.

Найпоширенішим у сучасній психологічній і навчальній літературі поглядом на поняття життєдіяльності є: «тваринам доступна лише життєдіяльність, яка виявляється як біологічне пристосування організму до вимог навколишнього середовища», але звуженість даного біологічного терміну життєдіяльності не дає цілковите розуміння терміна у психологічному сенсі. [32]

Розглядаючи поняття життєдіяльності у світлі життєвих задач та цілей, можна виокремити такі важливі пункти, на які слід спиратись:

1. У процесі постановки життєвих задач життєві ресурси є наявними.
2. Під час реалізації поставленої життєвої задачі визначається як змінюється особистісна життєва ситуація та що із життєвим ресурсом: чи його рівень збільшився, чи зменшився. Тобто, йдеться про потенційні ресурси – динаміка зростання чи спадання власного життєвого потенціалу.
3. Життєдіяльність можна розглядати специфічним психологічним поняттям, що має власний зміст.

4. Життєдіяльність людини розгортається на таких рівнях: життєзабезпечення, життєорганізація та життєреалізація.

5. У розрізі повсякденного життя життєдіяльність виявляється у життєвих задачах та цілях, які є її базою, через них задають психологічну структуру.

6. У процесах задання життєвих цілей та постановці і вирішення життєвих задач особливу роль відведено життєвим ресурсам, що відповідають основі, інтерпретації і результатам проживання життєвих ситуацій. [31]

У структуру складу життєдіяльності населення включаються: соціальна, штучна та природні сфери життя людини.

Поняття життєдіяльності складається з двох понять: життя та діяльність.

Життя це одна з форм існування матерії, яка виникає закономірно та проходить за визначених умов навколишнього середовища.

Діяльність – специфічна форма активного характеру взаємодії людини із світом, змістом якої є зміна та перетворення компонентів із метою забезпечення власних потреб (матеріальних, культурних, духовних, тощо).

Найхарактернішими ознаками життєдіяльності є:

- Взаємозв'язок і взаємозалежність від матеріального та природного середовища життя.

- Можливість у будь-яких небезпечних ситуаціях захищати власні життєві зацікавлення.

- Життєдіяльність є чутливою до впливу небезпек.

- Життєдіяльність людини значущо впливає на навколишнє середовище, і може поступово погіршувати його параметри, або ж покращувати.

- Життєдіяльність є складною системою компонентів середовища, в основі якої лежать природні чинники, люди, засоби та результати праці. [31]

Молодість це період життя людини після закінчення юності і перед зрілістю (від 20-23 до 30 років).

Життєдіяльність молоді в цей час охоплює важливі етапи життя людини: створення сім'ї, обрання професії, виначення власного відношення до громадськості і розуміння своєї ролі в ній.

Вибір людиною супутника життя і створення своєї сім'ї – це одна із дуже важливих сторін соціальної ситуації періоду розвитку в молодості.

Такий період характерний великою кількістю укладання перших шлюбів, найбільшою статевою активністю.

## **1.2 Теоретичне дослідження проблеми тривожності.**

Тривожність – абсолютно не новина для людей сьогодення. Багато хто розуміє що це таке, вміє виявити цей певний не дуже приємний стан та ситуативно може собі допомогти. Частина людей приходять до допомоги спеціалістів та медикаментозних засобів для врівноваження психічного стану. Є ще певна категорія людей: вони знають що таке тривожність, але нормально це сприймають, не вважають це великою проблемою і ніяк не дають ради собі в цьому питанні. Також, звичайно, є люди, які знають про поняття тривожності, мають її значний показник, але не усвідомлюють цього.

Тривожність – це адекватна і природня реакція організму на стрес, пережитий людиною. Передчуття чогось поганого, відчуття страху, постійні нав'язливі думки та душевний дискомфорт – ось як можна лаконічно пояснити це явище. [28]

Кожна людина в своєму житті мала цей стан в певні стресові періоди, але важливо розуміти, чи це ситуативна реакція організму на тригери, коли особа просто нервує перед якоюсь подією, наприклад іспит чи працевлаштування на роботу, а після подолання певної перешкоди або

виконання завдання з легкою душею радіє галочці і забуває про нервові переживання; чи це стан постійного пригнічення та сильного занепокоєння – особистісна тривога, що іноді може супроводжуватись фізичними симптомами (нудота, запаморочення, сильне серцебиття, відчуття здавлених легень всередині, переривчасте дихання та інші), який не дає спокою людині. Вона завжди про щось тривожиться занадто активно: хоч то один іспит, хоч щоденні звичайні проблеми. Якщо подібний стан другого варіанту проявів продовжується більше 6 місяців, це може свідчити про наявність тривожного розладу особистості.

В будь-якому випадку, тривога негативно впливає на психіку людини, на якість життя, на взаємодію особистості із навколишнім світом.

Звичайні хвилювання, які не виходять за межі норми, з приводу якихось ситуацій мають короткочасний характер: тривога з'являється і зникає, і це не заважає людині мати нормальну життєдіяльність.

Тривога буває двох типів:

1) Адаптивна або адекватна тривожність – нормальна реакція людини на певний подразник. Особа нервує, хвилюється, але зберігає здоровий глузд і не накручує себе після вирішення ситуації. Стан людини далі приходить в норму.

Наведемо приклади факторів, що можуть спричинити ситуативну адаптивну тривогу:

- А) Якась надзвичайна ситуація, що несе реальну загрозу життю, і людина нервує з цього приводу;
- Б) Переїзд до нового мешкання;
- В) Зміна роботи;
- Г) Хвороба близьких, тощо.

Водночас є випадки, коли така тривога виступає і дезадаптивною. Людина турбується і страшиється за все підряд з потужною силою, віддає

тривозі усі людські ресурси і в деяких проявах така тривога може блокувати навіть звичайні буденні дії в житті індивіда.

2) Другим типом є підвищена тривога. Її ще можна назвати «фоновою тривогою», як на мене. Така тривога може вкорінитись в спосіб життя людини і стає специфічною рисою особистості. Вона провокує свого підлеглого завжди про щось непокоїтись, у цілком безпечних ситуаціях він може бачити справжню небезпеку, перебуває дуже часто або завжди в постійному нервовому напруженні.

При більш важких проявах, тобто при дуже високому рівні тривоги або діагностованого тривожного розладу, характер тривоги інший – почуття безпричинного страху присутнє постійно або дуже часто, протікає дуже інтенсивно та виснажливо, чим заважає особі нормально функціонувати.

Погляди вітчизняних та зарубіжних вчених стосовно «тривожності» доволі різноманітні. У зарубіжній психології вагомий внесок на розвиток проблематики тривожності виступили такі напрями: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін [29], У. Мак-Дауголл[30], У. Джеймс [31]), гуманістичний напрямок – К. Роджерс [32], транс персональна психологія( С. Гроф [33]), теорія наuczіння за Дж. Доллардом, психоаналіз (З. Фрейд [34], А. Фрейд, К. Юнг [35], К. Хорні [36], А. Адлер [37].]

Тривожність – це емоційний стан, що виникає через очікування певної ситуації; страх і переживання негативної кінцівки очікуваної події – супроводжується напруженням та надмірною схвильованістю особистості. [28]

Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємось, переживаємо, турбуємось [28, с. 35].

Важливо розуміти, що тривога – це не завжди емоція з негативним настроєм, як всі звикли думати. Це абсолютно нормальне відчуття, що властиве для всіх людей та є навіть потрібним, оскільки не буває поганих емоцій, всі вони різні, але однаково є важливими для людського організму.

Усі люди народжуються з цією емоцією, але із різним рівнем інтенсивності тривожності. Схильність до тривоги має генетичну зумовленість, а на рівень тривоги впливають ще й психологічні чинники, такі як: самооцінка, стресові ситуації в дитинстві, набутий життєвий досвід людини.[39, с.320].

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

Надлишкове хвилювання без важливих підстав може нести негативний вплив на емоційний та фізичний стан людини. Для розмежування норми та патології тривоги потрібно слідкувати за її протіканням, інтенсивністю: при нормі тривожність пропорційна до події, при патології – непропорційна. При рамках норми тривога займає ту саму кількість часу, що й стресова ситуація, без фокусування уваги на цьому, з тимчасовим впливом на поведінку, котрий не порушує функціонування, а лише несе за собою неприємні відчуття для емоційної сфери особистості. Фактори, що мають патологічний характер відрізняються від нормованої тривоги, оскільки тривога продовжується і після вирішення проблеми з максимальним зосередженням уваги на цьому стані та викликає високий рівень стресу, що довгостроково має вплив на поведінку, погіршує щоденне функціонування і життєдіяльність людини [39, с.421].

Емоційні відчуття та нервові схвилювання різних ступенів інтенсивності в комплексі утворюють емоційну сферу людини.

Зигмунд Фрейд першим виділив і підкреслив стан тривоги та страху. Подібний стан він охарактеризував як надто емоційний проміжок часу, що включає в себе переживання очікування і невпевненості, відчуття небезпеки і безпорадності. Така особлива риса вказує не стільки на складові розглянутого стану, а скільки на його внутрішні чинники.

У дослідженнях Зигмунда Фрейда жодна з психологічних проблем не зазнавала таких перешкод і вершин, як проблема тривоги.

Згідно теорії Адлера, в основі неврозів також знаходиться тривога, що бере початок внаслідок невдалого соціального досвіду або ж у тому, що особа не змогла досягнути бажаного через свої індивідуальні особливості. [1].

Карен Горні ж вважає, що корінним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт біологічних потягів з соціальними заборонами. [1]

Тривога як відчуття недовіри до соціуму та світу загалом, детермінується соціально, тому процес її дії та наслідків впливу цих дій заважають особистісному самовдосконаленню. Тривожність же як стан занепокоєння виникає в дитячому періоді людини, за наявності страху несхвалення рідними.

Еріх Фромм же вважав, що існує суттєвий зв'язок тривожності з історичним розвитком людства. З переходом до капіталізму, природні соціальні зв'язки зруйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, самотності, тривоги та відчуженості. [2].

Таким чином, основні теорії вивчення тривожності дають змогу усвідомити складність даного явища, його певну неоднозначність.

Аналіз наукової літератури дає нам можливість зрозуміти, що поняття «тривога» і «тривожність» напряду пов'язані між собою. Ч. Спілбергер схилився до думки, що тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації загрози та небезпеки, а також невизначеності і проявляється у вигляді перенапруження, очікування розвитку подій за неприємним сценарієм. [3, с.57].

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

схильність людини до надмірного хвилювання, сприймання загрози власному «Я», в різних ситуаціях, внаслідок чого зростає стан суб'єктивної тривоги. [4, с.34].

Інтенсивна спрямованість особистості на сприймання загрозованих ситуацій допомагає трансформувати тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до оточуючого середовища.

За працями К. Роджерса можна виділити основу виникнення тривоги – певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, що означає, що вони виходять за межі власних конструктів. Протиріччя, що виникають між Я-ідеальним та Я-реальним призводять до напруженості, викликаючи тривожність [5.].

С. Рубінштейн, даючи визначення тривожності, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той відповідний емоційний стан, що виникає в ситуаціях небезпеки та невизначеності [6]

В. Райх, будучи прихильником теорій З. Фрейда, розглядав тривожність як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів» [7]. Вчений, вивчаючи тривожність на фізіологічному рівні, стверджував, що вона існує на нейроендокринному, рухово-вісцеральному та психологічному рівнях.

Мобілізуючу та демобілізуючу тривожність у своїх наукових працях описано Р. Мей. [8]. Мобілізуюча тривожність проявляється як стимуляція активності, загальне збудження, стенічні реакції. На думку автора, демобілізуюча тривожність може мати прояви астенії, ступору, втрати інтересу, тощо.

Тривожність багато в чому визначає поведінку особистості. За рівнем тривожності можемо робити висновки про внутрішнє ставлення молодої особи до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємодій та взаєностосунків з однолітками та людьми інших вікових



категорій. В тому разі, коли цей рівень перевищує оптимальний, тоді можна говорити про підвищений рівень тривоги. [9]

Дослідження та аналіз наукової літератури дають змогу стверджувати, що поведінка тривожних молодих людей має певні особливості. Такі молоді люди, зазвичай, не визначаються групою, але й не лишаються ізольованими. Вони входять в число найменш популярних, тому що їм характерні замкненість, відсутність комунікабельності, або ж навпаки – надкомунікабельні, нав'язливі, озлоблені. [9, с.79]

Також для молоді з підвищеним рівнем тривожного стану характерними є занижена самооцінка та самоповага, вони невпевнені в самих собі, в своїх силах та можливостях, відчувають себе самотніми. Тривожність переживається молодими особами як емоційний дискомфорт, якщо дана тривожність співвідноситься з цінностями, що видозмінюються; та незадоволеністю потреби в зберіганні контролю в ситуаціях.

Чарльз Дарвін першим ввів перші уявлення про мозкові механізми емоційних станів, що формувались під впливом його еволюційної теорії. Аналіз, що він провів показав, що емоції ссавців в проявах їх поведінки, мають регуляторну роль. Виразні емоційні тваринні рухи, такі як: страх, погроза, підкорення, радість) – є проявами дій інстинктивного характеру і відповідають ролі біологічно значущого ряду сигналів серед тварин різних видів. Більшість емоційних реакцій є вродженими, проявляються з моменту народження; при цьому, важливе значення в здійсненні регуляції емоцій має зворотний зв'язок – підсилення емоційних проявів. [29]

Трансперсональна теорія розглядає людину як космічну духовну істоту, яка нерозривно пов'язана з усім людством, космосом та Всесвітом і володіє можливістю доступу до загальносвітового рівня інформаційного космічного поля. Людина пов'язана з несвідомою психікою інших осіб, «світовим розумом» - через свою індивідуальну несвідому психіку. [33]

Експериментальні дослідження Станіслава Грофа доводять правильність концепцій Карла Юнга щодо нерозривності зв'язку свідомості особи з несвідомими феноменами колективного і особистого несвідомого і підтверджують можливість доступу особистості до загальносвітового інформаційного досвіду колективного несвідомого і свідомості космічного виду у трансперсональних переживаннях.[33]

У ході експериментальних досліджень Грофа, що проводились на протязі 30 років було виявлено, що людина з допомогою спеціальних методів (голотропне дихання, медитація, ребефінг, тощо) від свого рівня свідомості може почати проникати в область своєї несвідомої психіки і проходить такі рівні [33]:

1. Сенсорний поріг.

При переході сенсорного порога особа відчуває різні відчуття фізичного і больового характеру в тілі (фізичний бар'єр); безпричинні емоційні прояви, які раніше були стриманими (емоційний бар'єр); актуалізація звукових та зорових образів – образний бар'єр. [33]

2. Другим рівнем за Грофом є індивідуальне особисте несвідоме на біографічному рівні. Будь-які усі події та умови життя людини з моменту появи на світ до поточного – мають високий рівень емоційної значущості переживань і відтворюються заново. [33]

3. Наступним рівнем несвідомої психіки Гроф вважав перинатальний період. Перинатальні матриці – структури глибинного характеру несвідомої психіки, де зберігається інформація з моменту зачаття до народження про відчуття й переживання організму. В звичайному житті людини такі відчуття і переживання не є усвідомлюваними, але мають здатність впливати на поведінку, психіку, здоров'я та життя особи в цілому. [33]

При глибшому зануренні у несвідоме психіки, людина може вийти за грані індивідуальності своєї психіки – у трансперсональну область.

4. Трансперсональною областю є виявлення зв'язку людини з колективним несвідомим, зв'язок людини із Космосом та із світовим інформаційним полем. Інтерпретація трансперсональних переживань людини виявляється як повернення у історичне минуле і дослідження своєї духовної і історичної природи. [33]

### **1.3 Причини, симптоми та наслідки впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану**

Реальна причина проявів тривожних станів серед молоді не відома, але, як і інші психічні захворювання вона може викликатися такими факторами:

1) порушення на біологічному рівні в організмі людини;

Порушення роботи щитоподібної залози, наднирників (надлишок кортизолу) або серцево-судинної системи. Не здорова робота ендокринної системи організму, а саме проблеми із гормонами – впливають на функціонування нервової системи, а отже, і на психічні стани людини.

2) психотравмуючі події;

Психотравма – це подія, яка несе загрозовий вплив фізичній або/та психологічній цілісності людини. Деякими яскравими прикладами психотравм є військові дії, природні катастрофи, нещасні випадки(ДТП, травми на виробництві, тощо), сексуальне/психологічне/фізичне насилля над людиною, серйозні захворювання, втрата близьких та інші.

3) постійні стресові ситуації;

Життя приносить різні події в житті: як позитивні, так і негативні. Якщо з позитивними все зрозуміло, то негативні події, що наносять психологічний стрес людині, впливають на її психічний і фізіологічний стан.

Якщо стресові ситуації мають послідовний постійний характер, то особистість починає відчувати пригніченість, схиляється до оцінки свого

життя, як невдалого, що може нести загрозу виникнення серйозних розладів: депресія, тривожний розлад, ПТСР, ГТР, панічний розлад та інші.

4) генетика;

Нещодавно в ході досліджень з генетики виявили гени, які можуть принести тривожність людині.

У такому розумінні слід враховувати, що навіть якщо мова йде про конкретні гени, наявність або відсутність генетичної схильності не має залежності від одного окремого гена, а навпаки, вважаються полігенними. Тобто, іншими словами, ген не означає ознаку сам по собі, тому що це залежить від спільної дії кількох генів і їх «налаштування» в наборі хромосом. [24].

5) загроза життю;

Зараз ми живемо в умовах війни. Щодня населення України має високий рівень небезпеки щодо свого існування. Такий чинник надзвичайно пригнічує психічний стан, тому що у кожної людини та її родини, близьких, і взагалі її оточення є ризик загинути або постраждати від ворожого снаряду.

Тут ще відіграє важливу роль тривога людини про її рідних та друзів. Період блекаутів яскраво описує те, про що йдеться: коли повітряна тривога, у небі ракети, по всій Україні прильоти – перше, про що думає кожна людина – це безпека близьких; особливо, коли в той самий момент немає світла, зв'язку, Інтернету – нульова можливість дізнатись про їх стан.

Такі моменти життя підіймають рівень тривоги до максимального рівня і ментально «знищують» моральний стан людини.

б) взаємодія із соціумом;

Тривожність при взаємодії соціуму та людини виникає тоді, коли індивід не відчуває себе комфортно/безпечно серед певного кола людей. Причин може бути багато різних. Наведемо кілька прикладів: низька самооцінка – людина відчуває і бачить себе гіршою за інших і тому їй не

комфортно знаходитись серед них; негативний досвід при взаємодії з оточенням – наприклад, ображали в школі та багато інших причин.

7) особливості виховання та переважаюча атмосфера в сім'ї;

Якщо сімейні відносини мають негативний характер: алкоголізм, наркоманія, будь якого виду насилля над дітьми, то в такій родині буде переважати атмосфера напруги, болю, страждань і тривоги з боку дітей.

В таких умовах виростають глибоко нещасні всередині люди, для яких тривожність – звичайна справа, бо вони звикли до цього з дитинства, відчуючи небезпеку для себе вдома.

8) самооцінка особистості;

Самооцінка дуже багато може сказати про людину, про її характер мислення по відношенню до себе – позитивний або негативний, про рівень бажань, тощо.

Невпевнена в собі людина схильна відчувати тривогу стосовно себе на фоні інших, перебуваючи поруч з іншими людьми, навіть, якщо це її друзі.

Тривожність на фоні самооцінки має довготривалий період, адже навичка самооцінки формується з дитинства.

9) внутрішні конфлікти людини;

Внутрішньоособистісний конфлікт – це своєрідна суперечка всередині психологічного світу особистості, яка представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів).

Це конфлікт між бажаннями особистості і реальним життям, яке блокує доступ до виконання омріяного. Виникає такий вид внутрішнього конфлікту при фізичній неможливості виконання свого бажання. Відповідно, звідси може виникнути тривожність на фоні цього конфлікту, який має ще іншу назву – комплекс неповноцінності.

10) незадоволеність життям;

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

11) довготривале нервово перенапруження;

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

12) хронічна втома;

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

13) недосипання;

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

14) вплив ЗМІ;

В дні нашого сьогодення ми живемо в умовах війни, що тягне за собою бажання орієнтуватись в політичному просторі нашої країни та всього світу також. Кількість інформації на медіа просторах є незлічимою, тому при відсутності критичного мислення та вміння вчасно зупинитись, зароджується тривожність. Людина читає багато різних новин, не аналізуючи отриману інформацію. Таким чином виснажується нервова система людини, погіршується емоційний стан і втрачається контроль над кількістю прочитаних новин.

15) конфліктні ситуації;

Внаслідок конфліктних ситуацій виникає ситуативна тривога, нервові збудження, але в більшості випадків, за такої причини вона носить мало тривалий характер.

16) страх повторення пережитого негативного досвіду;

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

17) сприйняття людиною світу;

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

18) вимушена відстань між близькими людьми;

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

19) фінансове неблагополуччя;

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

#### 20) страх смерті;

В реаліях нашого сьогодення такий страх не є безпідставним. В будь-який момент може щось прилетіти і позбавити людей життя. Характер такої ситуації є спонтанним, неочікуваним, тобто не можна спрогнозувати чи дізнатись завчасно про це. Невідомість завжди лякає людей, а такий підвид невідомого дуже заважає нормальному функціонуванню морального стану людини. Отримавши сигнал про повітряну тривогу, всередині у багатьох також вмикається тривога, але внутрішня і сильний страх. Висновок: дві тривоги, щось летить, трохи страшнувато.

Дуже важливо вміти виявити прояв та визначити симптоми тривожного стану для того, щоб зуміти допомогти собі або звернутися за допомогою.

Симптоми тривожності поділяються на:

#### 1) Емоційні ознаки;

До емоційних симптомів відносять: постійне відчуття небезпеки та страху, проблеми з концентрацією уваги, неспокій, песимізм, дратівливість, спустошення, агресивність, нездорова нервозність.

#### 2) Поведінкові ознаки;

Входять: неспроможність розслабитися, насолоджуватись спокоєм, бути собою; прокрастинація; складнощі з концентрацією; складнощі з координацією; втрата довіри до людей і до життя; уникання ситуацій, де присутній можливий тригер.

#### 3) Фізіологічні ознаки:

Відносяться: м'язова напруга, тілесний біль, холодний піт, прискорене серцебиття, задишка, тремтіння, проблеми зі сном, проблеми з шлунково-



кишечним трактом (нудота, діарея), розумова напруга, запаморочення, головний біль, відчуття здавленості у грудях.

Усі подані ознаки несуть за собою наслідки впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

Будь-який прояв тривожності залишає слід на людині та на її психіці, а в умовах воєнного стану життя без тривожності не існує взагалі, тому значна кількість населення України зараз має досить важкий і пригнічений стан, особливо серед молоді.

Минуле покоління більше має уявлень щодо того, що таке війна і в дитинстві сучасна молодь дуже багато чули про ці спогади і історії, але це відчувалось як страшна реальна казка тих часів, якої більше нема і не буде. Тому зараз, після 24.02.2022, життя молодого населення нашої країни дуже видозмінилось.

Проходячи такий важкий етап життя, люди зазнають руйнівного впливу тривожності на свою життєдіяльність та життєздатність, що негативно відображається на психічному стані.

Ризик загрози життю є кожного дня, тому кожного дня тривожність проявляє свою силу на людях. В часи воєнного стану тривожність стає нормою, буденністю та звичним способом життя для багатьох людей, не тільки молоді.

Наслідки можуть бути такими:

#### 1) Вплив тривожності на емоційно-вольову сферу особистості

Емоційна складова людини являє собою широкий спектр проявів, переживань, поведінки і почуттів. Емоційна сфера людини виконує ряд функцій (стимулююча, регуляторна, усунення інформаційного дефіциту, оціночна) та складається з емоційних переживань і почуттів. Кожне переживання – це оцінка процесу задоволення будь-якої потреби особистості.

Довготривалий період такої тривожності негативно відображається на функціональності емоційно-вольової сфери людини. Такий вплив може

змусити дану сферу деградувати у вигляді того, що частково/повністю її функції не працюють.

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

Основною з засад психогенезу особистості є пізнання і переробка людиною світу, який її оточує. Пережитим досвідом, набутими знаннями та навичками, низкою морально-етичних принципів та іншими факторами, людина створює власну картину світу та обирає свою роль у подіях. Таку модель описують у вигляді взаємодії таких окремих блоків, як психічні функції, структура цінностей, цензура і система механізмів психологічного захисту – бар'єрів.

Під тиском тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку задля спроби заспокоїтись та досягнення балансу емоційного стану, що несе загрозові чинники для соціальної сфери життя людини, її відчуття в соціумі, самооцінку особистості.

### **Висновки до першого розділу**

1. Молодь у нинішніх часових рамках, що схильна до тривожності, має ризик негативного впливу на свою життєдіяльність, продуктивність, емоційний стан, та якість життя в цілому.

Життєдіяльність молоді провокується негативним впливом тривожності та під таким впливом змінюється якість життя кожної людини, через що особистість може страждати.

2. Поняття «тривога» та «тривожність» різняться між собою, але в той же час мають нерозривний зв'язок.

Вчені та різні психологічні підходи виокремлюють різні види тривоги та тривожних станів: особистісна та ситуативна; невротична та нормальна; відкрита та прихована; екзистенційна; моральна або невротична та інші.

Тривожність детермінують як індивідуально-психологічну особливість, що проявляється в схильності особистістю до переживання стану тривоги при очікуванні розвитку подій несприятливого характеру; як

короткотривалий психічний стан, котрий виникає під впливом стресових факторів та як мотиваційний конфлікт.

Власне, особистісна тривожність є складним, полідетермінованим психічним явищем, яке має прояви на поведінковому та емоційному рівнях.

У розумінні сучасних змін життя критичне мислення є важливою характеристикою сучасної особистості, яка дає змогу людині проаналізувати отриману інформацію із раціональної точки зору та вберегти себе від зайвих негативних думок.

3. Підвищена тривожність призводить до невпевненості у своїх здібностях. Вона пов'язана з негативним соціальним статусом; може формувати конфліктні взаємовідносини: як з близькими, так і в широких кругах. Стан тривожності має характеристику сильної психоемоційної напруги та пролонгованості, тому високий рівень тривожності в людини є фактором ризику і потребує корекції.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **2.1 Організація та інструментарій дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану**

Психодіагностичним інструментарієм у даному дослідженні виступають такі методики та опитувальники:

#### **1) Шкала тривоги за Спілбергером**

##### **Опис та важливість методики**

Певний рівень тривожності - звичайна і обов'язкова особливість активної діяльнійшої особистості. У кожного індивіда є свій оптимальний рівень тривожності. Оцінка особистістю свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

У рамках цього тесту створені 2 підшкали:

##### **1. Шкала ситуативної тривожності**

Вона оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти себе почувають в даний момент, використовуючи суб'єктивні відчуття страху, нервозності, напруження, збудження вегетативної системи та неспокою в цілому.

Ситуативна (реактивна) тривожність як стан має характеристику суб'єктивно пережитих подій та емоцій: напруження, занепокоєння, нервозність, заклопотаність. Такий стан виникає як емоційна реакція на стресову подію, може бути різним за інтенсивністю та динамікою в часі.

##### **2. Шкала особистісної тривожності**

Ця шкала оцінює відносно стабільні аспекти особистості, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки; дає оцінку також схильності до занепокоєння.

Особистісна тривожність розуміється як стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і виявляє наявність у нього тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозові, даючи на кожен певну характерну реакцію.

### **Процедура проведення**

Інструкція: «Прочитати уважно кожне з наведених речень і позначити той варіант відповіді, який відповідає Вашому стану в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, бо правильних і неправильних відповідей немає».

Тест включає в себе 40 питань.

### **Інтерпретація результатів**

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- 1) До 30 балів – низький рівень тривожності;
- 2) 31-44 бали – помірний (середній) рівень тривожності;
- 3) 45 і більше балів – високий рівень тривожності.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає змогу оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента: особистісна чи ситуативна тривожність.

## **2) Методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій».)**

### **Опис та важливість опитувальника**

Даний тест, в назві якого аббревіатура основних показників – самопочуття, активність, настрої – використовується з метою визначення функціонального стану особистості.

Метод дослідження являє собою самооцінювання людиною свого стану.

### **Процедура проведення**

Інструкція: прочитати подані ознаки та співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 щодо кожної ознаки. Прикладом може слугувати: між

твердженнями «Пасивний» і «Активний» знаходяться цифри 3 2 1 0 1 2 3. «0» відповідатиме середньому результату; «1», що знаходиться лівіше від «0», - означає вищий середнього результат, відповідно, «3» - максимально позитивна оцінка характеристики.

Ті самі цифри, що від «0» правіше – характеризують стан людини аналогічно, але в негативному напрямку, в оберненому порядку.

Тест включає в себе 30 питань.

### **Інтерпретація результатів**

Виконується розрахунок суми балів відповідно до ключа тесту.

Кожна сума балів знаходиться в межах від 10 до 70, дає змогу виявити функціональний стан людини в той самий момент.

Градація балів:

- 1) Менше 30 балів – низька оцінка;
- 2) 30-50 балів – середня оцінка;
- 3) Більше 50 балів – висока оцінка.

Дуже важливо розуміти актуальність обраних методик та опитувальників щодо дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

1) Шкала тривоги за Спілбергером та Ханіним дасть змогу визначити рівень тривожності серед досліджуваних. Ми зможемо побачити чи відчуває нинішня молодь стан тривоги та його рівень.

В реаліях війни, проблема тривожності є надзвичайно актуальною серед молодого покоління, тому що з періоду вторгнення сусідньої держави до терен нашої країни, відбулася кардинальна зміна картини життя. Реальність буття відмежувалась на «до» та «після».

Сучасна молодь 22-25 років спокійно проходила звичайні етапи свого дорослого життя – повна сепарація від батьків, самостійне задоволення власних потреб прагнення до фінансової стабільності та незалежності, завершення відповідального кроку в житті – отримання вищої освіти,

особисте життя, тощо. Вже ці важливі події в житті несуть загрозу виникнення тривожності серед молодого покоління за, як мінімум, одної простої причини – все робиться вперше.

На фоні стику уявлень попереднього та сучасного поколінь щодо життя та його протікання, молодь переживала складні часи емоційно та дуже вразливо і до цього, а з прийняттям рішення щодо воєнного стану нашим президентом, тривога мала усі можливості для укорінення себе, як явища серед людей.

Саме тому дуже важливо визначити рівень тривожності серед молодого покоління, бо це майбутнє нашої держави.

2) Тест «САН» («Самопочуття», «Активність», «Настрій».) допомагає у діагностиці поточного функціонального стану особистості. За характеристиками «самопочуття», «активність» та «настрій», можна виявити оцінку самою людиною стану кожної з цих ознак, в результаті чого можна потім зробити загальний висновок щодо нормованості функціонального стану людини: її продуктивність, самопочуття, настрій.

3) тест на визначення рівня життєстійкості

#### **Опис та важливість опитувальника**

Виявлені показники рівня тривоги та визначені індивідуальні результати за попередніми тестами безпосередньо впливають на рівень домагань особистості та підвищують рівень життєстійкості людини, котра наносячи негативний вплив на психоемоційний стан особистості через ряд стресових подій.

Поняття життєстійкості у вітчизняній психології розглядається як вміння достатньо ефективно існувати всупереч труднощам та життєвим перешкодам. Т.О. Ларіна та Т.М. Титаренко мають позицію, що життєстійкість – це здатність особистості зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити повноцінно й гармонійно. Така властивість допомагає пройти етап адаптації до складних

життєвих вимог, до проблем життя та для вдалих пошуків конструктивних шляхів до саморозвитку та самовдосконалення.[23].

### **Процедура проведення**

Інструкція: «Прочитати уважно кожне з наведених речень і позначити той варіант відповіді, який відповідає Вашому стану в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, бо правильних і неправильних відповідей немає».

Тест включає в себе 17 питань.

### **Інтерпретація результатів**

При загальній інтерпретації результатів була використана наступна характеристика показників респондентів:

#### **1)Низький рівень життєстійкості**

Респонденти з таким показником життєвитривалості схильні мати пригнічені стани психіки, високий рівень тривожності, дезорієнтацію в часових рамках та дезадаптацію в складних життєвих обставинах, характерна також неспроможність адекватно оцінювати ситуацію та приймати конструктивні рішення.

#### **2)Середній рівень життєстійкості**

Даний рівень життєстійкості стверджує, що особистість зазнає труднощів у подоланні життєвих перешкод, має підвищену тривожність, але в більшості випадків вирішує проблеми. Людина з таким показником потребує певного часу для процесу адаптації в умовах стресових подій та надзвичайних ситуацій.

З таким показником життєвої стійкості людина може досягти будь-яких запланованих цілей тільки в тому разі, якщо індивід має велике бажання та додає відповідні регулюючі та формувальні дії.

#### **3)Високий рівень життєстійкості**

Високим рівнем життєстійкості можна описати комплекс раціональних рішень особистості, в ході яких долаються перешкоди та труднощі та



набутий досвід людини, самостійний аналіз якого висвітлює успіхи та помилки, що допомагають давати ради в подальшому житті.

Такі результати говорять про те, що людина морально досить сильна; знає чого хоче від життя і їй важко збити з курсу. Вона не боїться змін і має за мету самовдосконалення, і як наслідок, - реалізувати себе та свої можливості. Негативні моменти може трансформувати в позитивні та успішно проходить складні обставини, наближаючись до вершин.

3) Тест на життєстійкість було обрано до психодіагностичного інструментарію для визначення рівня адаптації молоді до важких складних умов життя, який безпосередньо має вплив на виникнення та прояви тривоги, тривожності, тривожного розладу.

Сприйняття та усвідомлення таких реалій життя, як: повітряні тривоги, ракетні та іншого виду озброєння атаки, залякування населення України постійними передислокуваннями стратегічної авіації РФ та РБ, численними військовими звірствами та мета ворога – стерти українців з лиця землі, підвищує наш рівень життєстійкості і домагань саме такою ціною.

Подібний пережитий досвід в більшості випадків спонукає людину не озиратись назад та відтворювати набуті навички в подальшому житті, зменшуючи відчуття страху та своєї беспорядності перед майбутніми перешкодами та труднощами.

Тенденції та особливості нинішніх часів змінили формат навчання та роботи на дистанційний вид, в зв'язку із всесвітньою пандемією та повномасштабним вторгненням країни агресора.

Місце проведення експерименту – онлайн-простір, де усі респонденти мобільно пройшли опитувальники за власним бажанням та надали результати своїх праць для обробки даних та формування висновків.

Кількість респондентів – 35 осіб у віці 22-25 років.

Більшість респондентів виявили цікавість та бажання щодо статистики результатів в цілому. Молоде покоління із розумінням та уважністю

ставиться до проблеми тривоги, тому велика кількість досліджуваних попросили для початку, хоча б поверхнево дати особисту характеристику їх результатів.

Метою констатувального етапу емпіричного дослідження стала потреба у визначенні зв'язку рівня тривожності та життєстійкості через вплив даної проблеми на життєдіяльність осіб молодого віку.

Вибіркою дослідження є студенти 3-5 курсів Національного Авіаційного Університету.

За гендерними показниками: 23 жінки, що становить 65,7% та 12 чоловіків, що відповідає 34,3% респондентів – це особи молодого віку 20-25 років.

Під час вибору методик для діагностики керувалися такими критеріями, як: 1) надійність – обрана методика повинна мати ступінь точності та стійкості показників тієї ознаки, що діагностується. В даному випадку, це самооцінка;

2) валідність – характеристика, що свідчить про ступінь відповідності методу до свого призначення;

3) однозначність;

4) точність.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану**

Емпіричне дослідження рівня тривожності та інших характеристик серед молоді проводилось у формі вже створених онлайн-тестів та створенням таблиці відповідей респондентів.

Процедура проведення емпіричного дослідження включає в себе кілька логічних етапів:

1 Організаційний етап – було підбрано набір психодіагностичних методик для виконання цілей дослідження.

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

3. Аналіз – завершальним етапом даного емпіричного дослідження була аналітична робота з емпіричними даними, а точніше їх аналіз за допомогою математичних та статистичних критеріїв, інтерпретація та написання висновків.

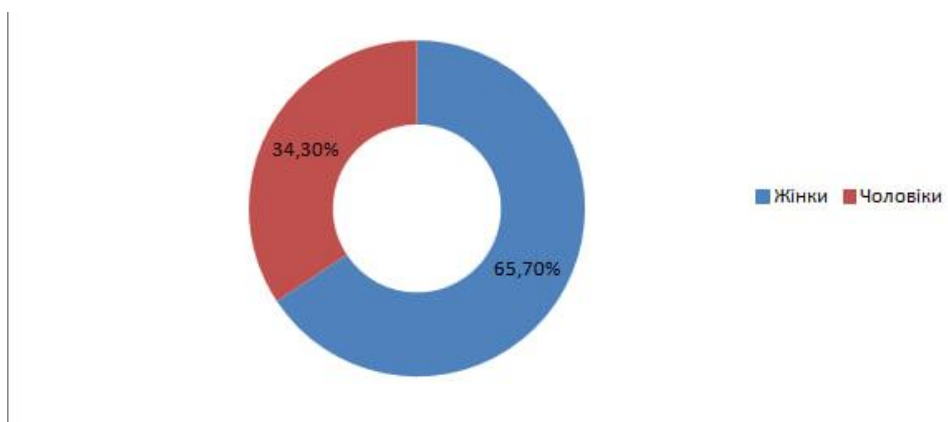
Для проведення емпіричного дослідження було обрано 3 психодіагностичні методики, які концептуально пов'язані між собою і підходять для цілей роботи – емпірично дослідити особливості рівня тривожності молоді в умовах воєнного стану.

Для дослідження рівня тривоги серед осіб молодого віку, була застосована така методика, як Шкала тривоги за Спілбергером.

Для дослідження рівня загального функціонального стану вибірки, було використано тест «САН» («Самопочуття», «Активність», «Настрій»).

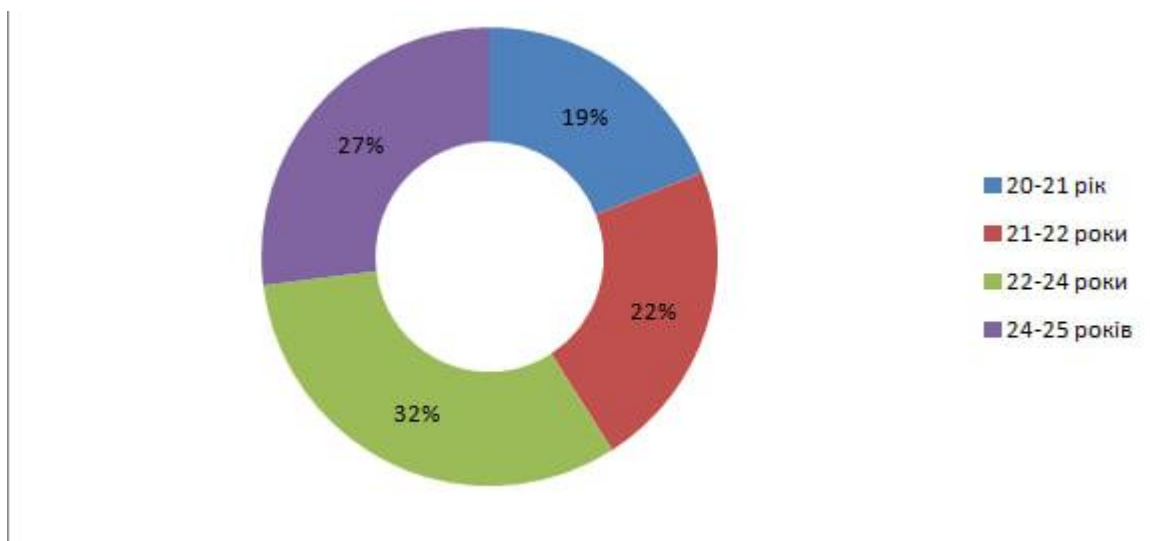
Для дослідження рівня життєстійкості серед респондентів, було використано тест на визначення рівня життєстійкості.

На діаграмі 2.2.1 відображено розподіл учасників дослідження за статтю: у дослідженні приймали участь 34,30% осіб чоловічої статі (12 респондентів) та 65,70% осіб жіночої статі (23 респонденти).



Діаграма 2.2.1 Розподіл учасників дослідження за статтю

На діаграмі 2.2.2 відображено розподіл учасників за віком: у дослідженні взяли участь 68% респондентів у віці 22 роки; 30% опитуваних відповідають віку 23-24 роки та 2% досліджуваних з віком 25 років.



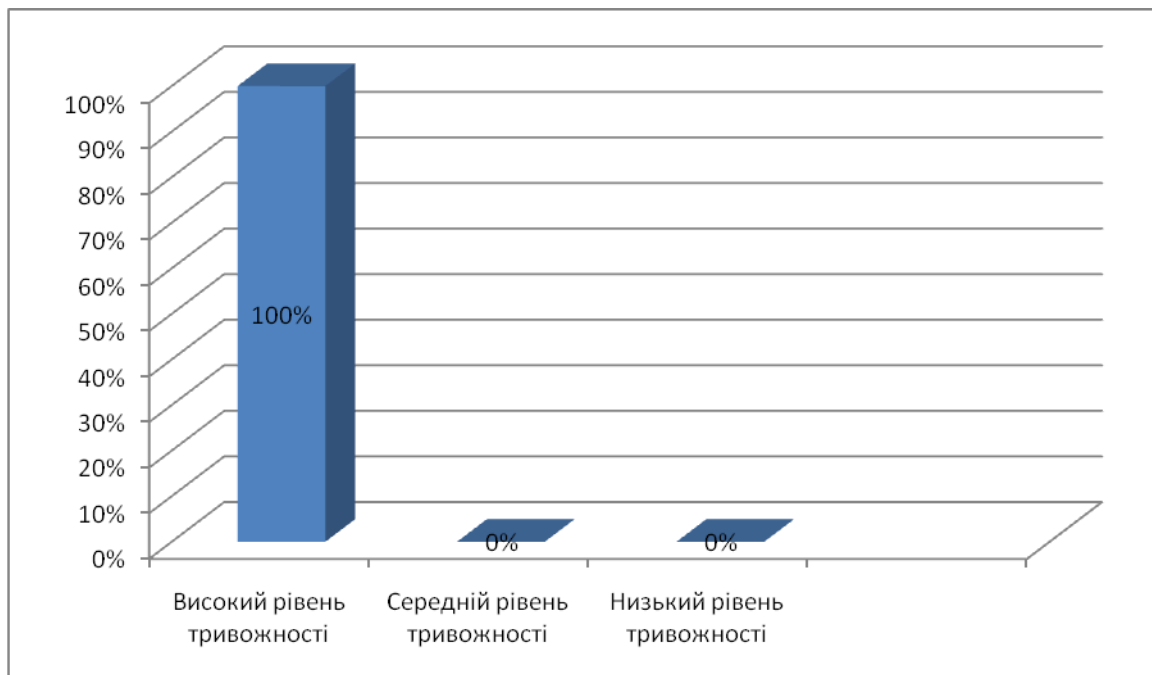
Діаграма 2.2.2 Розподіл учасників дослідження за віком

Важливо зазначити, що вибірка формувалась стихійним методом, а тому рівномірність розподілу учасників за статтю та віком не враховувались, адже немає даних, що ці критерії мають вплив на досліджувані явища, але ці дані наведено для загального розуміння картини щодо тривожності осіб молодого віку в умовах воєнного віку.

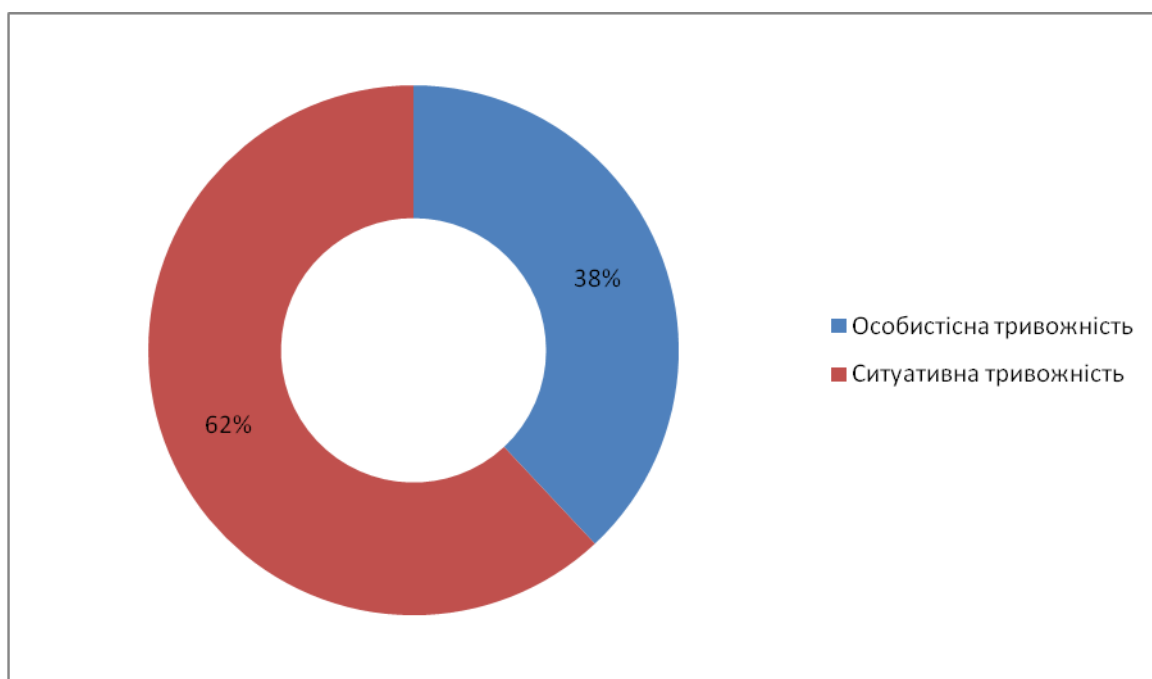
Таким чином, обрані для виконання заданих цілей методики та розроблений формат дослідження, разом з вибіркою дослідження дозволяють виконати поставлену мету дослідження – емпірично дослідити показник рівня тривожності та його вплив на життєдіяльність серед молоді в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження мало напрям на дослідження особливостей рівня тривоги та її проявів серед молодого покоління. За результатами проведеного опитування були отримані первинні емпіричні дані, які згодом було проаналізовано та проведено їх інтерпретацію.

1) За результатами шкали тривоги за Спілбергером та Ханіним можна зробити наступні висновки рівня показників тривожності серед молоді в умовах воєнного стану.



Діаграма 2.2.3 Показники рівня тривожності за шкалою Спілбергера та Ханіна серед молоді в умовах воєнного стану



Діаграма 2.2.4 Показники результатів особистісної та ситуативної тривожності серед молоді в умовах воєнного стану за шкалою тривоги Спілбергера та Ханіна

За результатами даної методики, спрямованої на визначення рівня тривоги, ми отримали 100% високий рівень тривожності серед респондентів, а саме – молоді особи віком 22-25 років.

Також виявлено, що результат особистісної тривожності відповідає 62% серед досліджуваних, а 38% - ситуативної тривожності серед молоді в умовах воєнного стану.

2) За результатами методики САН було виявлено такі показники життєдіяльності молоді в умовах воєнного стану до впровадження техніки для зниження рівня тривожності

Таб. 2.2.5

Розподіл групових значень за шкалами «Самопочуття», «Активність», «Настрій» за методикою САН

Показники життєдіяльності молоді	Кількість опитаних респондентів	Низький рівень показників у %	Середній рівень показників у %	Високий рівень показників у %
Самопочуття	Всього 35 осіб	34,2% (12 осіб)	31,6% (11 осіб)	34,2% (12 осіб)
Активність	Всього 35 осіб	17,1% (6 осіб)	37,2% (13 осіб)	45,7% (16 осіб)
Настрій	Всього 35 осіб	22,8% (8 осіб)	45,7% (16 осіб)	31,6% (11 осіб)

Можна побачити, що серед шкали «Самопочуття» 34,2%, що становить 12 осіб – мають низький рівень, 31,6% - 11 осіб мають середній рівень і 34,2% - 12 осіб – мають високий рівень показників життєдіяльності.

За шкалою «Активність» 17,1% (6 осіб) мають низький рівень, 37,2% (13 осіб) мають середній рівень та 45,7% (16 осіб) мають високий рівень показників життєдіяльності.

За останньою шкалою – «Настрій» маємо такі результати: 22,8% (8 осіб) – низький рівень; 45,7% (16 осіб) – середній рівень та 31,6% (11 осіб) – високий рівень показників життєдіяльності.

### 3)тест на визначення рівня життєстійкості

За результатами тесту на рівень життєстійкості було виявлено, що у 60% респондентів високий рівень життєстійкості, і у 40% опитуваних виявлено середній рівень життєстійкості.

Таб. 2.2.6

Показники у % результатів респондентів за тестом на життєстійкість

Високий рівень життєстійкості	Середній рівень життєстійкості
60% опитуваних	40% опитуваних

У ході виконання дослідження було виконано певні підготовчі етапи перед аналітичною обробкою результатів за допомогою методів математичної обробки даних:

- 1) вивчення та дослідження теоретичного змісту проблематики тривожності серед молоді в умовах воєнного стану;
- 2) проведення емпіричного дослідження у вигляді опитування серед осіб молодого віку;
- 3) інтерпретація первинних результатів емпіричного дослідження.

На основі результатів емпіричного дослідження, було проведено встановлення кореляційного зв'язку між показниками досліджуваних за шкалою Спілбергера та Ханіна та тестом САН з метою визначення характеристики зв'язку між цими властивостями та перевірки достовірності отриманих даних.

Аналітична робота з програмою SPSS виконувалась у два етапи:

- 1.Проведення аналізу результатів вибірки на нормальність розподілу даних з використанням непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова.

Таб. 2.2.7

Розподіл даних за непараметричним критерієм Колмогорова-Смірнова

			VAR00002
N			35
Параметри нормального розподілу	Середнє		43,6000
	Стандартне відхилення		14,72932
Найбільші екстремальні розходження	Абсолютне		0,127
	Позитивне		0,127
	Негативне		-0,123
Статистика критерію			0,127
Асимп. Знач.(двостороння)			0,164
Значимість Монте-Карло (двостороння)	Значимість		0,157
	99% довірливий інтервал	Нижня межа	0,148
		Верхня межа	0,167

За отриманими результатами обробки з цим критерієм, було визначено нормальний розподіл даних, так як вирахований показник асимпт.знич відповідає 0,164 і є більшим показником за 0,05, а отже, розподіл даних є нормальним.

2.Після виконання першого пункту, знаючи нормальність розподілу даних, застосовується відповідний математичний критерій – критерій Пірсона.

Таб. 2.2.8

#### Показники кореляційного аналізу

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Кореляція Пірсона	1	0,120
	Значимість (двостороння)		0,494
	N	35	35
VAR00002	Кореляція Пірсона	0,120	1
	Значимість (двостороння)	0,494	
	N	35	35

Результати проведеного кореляційного аналізу – кореляція 0,120 та значимість 0,494 вказують, що між тривожністю та життєдіяльністю наявний



прямий кореляційний зв'язок. Чим більший показник тривожності серед молоді, тим більший безпосередній вплив вона має на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

Після впровадження технік для зниження рівня тривожності було проведено ще одне опитування за методикою САН для визначення ефективності її проведення.

Таб. 2.2.9

Розподіл групових значень за шкалами «Самопочуття», «Активність», «Настрій» за методикою САН після проведення технік для зниження рівня тривожності

Показники життєдіяльності молоді	Кількість опитаних респондентів	Низький рівень показників у %	Середній рівень показників у %	Високий рівень показників у %
Самопочуття	Всього 35 осіб	17,1% (6 осіб)	42,9% (15 осіб)	40% (14 осіб)
Активність	Всього 35 осіб	5,7% (2 особи)	40% (14 осіб)	54,3% (19 осіб)
Настрій	Всього 35 осіб	14,3% (5 осіб)	40% (14 осіб)	45,7% (16 осіб)

Ми отримали такі результати:

За шкалою «Самопочуття» високий рівень мають 40% (14 осіб), середній рівень 42,9% (15 осіб) та низький рівень показників мають 17,1% (6 осіб).

За шкалою «Активність» високий рівень мають 54,3% (19 осіб), середній рівень виявлено у 40% (14 осіб) та низький рівень мають 5,7% (2 особи).

За шкалою «Настрій» високий рівень відповідає 45,7% (16 особам), середній рівень – 40% (14 особам) та низький рівень мають 14,3% (5 осіб).

Таб. 2.2.10

Розподіл даних за Колмогоровим-Смірновим другого аналізу

			VAR00002
N			35
Параметри нормального розподілу	Середнє		50,2857
	Стандартне відхилення		13,34953
Найбільші екстремальні розходження	Абсолютне		0,070
	Позитивне		0,070
	Негативне		-0,065
Статистика критерію			0,070
Асимп. Знач.(двостороння)			0,200
Значимість Монте-Карло (двостороння)	Значимість		0,933
	99% довірливий інтервал	Нижня межа	0,926
		Верхня межа	0,939

За отриманими результатами обробки з цим критерієм, було визначено нормальний розподіл даних, так як вирахований показник значимості відповідає 0,2 і є більшим показником за 0,05, а отже, розподіл даних є нормальним.

Таб 2.2.11

Показники кореляційного аналізу

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Кореляція Пірсона	1	0,148
	Значимість (двостороння)		0,397

	N	35	35
VAR00002	Кореляція Пірсона	0,148	1
	Значимість (двостороння)	0,397	
	N	35	35

Після виконання першого пункту, знаючи нормальність розподілу даних, застосовується відповідний математичний критерій – критерій Пірсона.

Результати повторного обрахування – кореляція 0,148 та значимість 0,397.

За проведенням першим математичним дослідженням, яке виконувалось в 2 етапи, а саме:

1) перевірка даних на нормальність розподілу за допомогою використання непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова, результат – розподіл даних є нормальним, оскільки значимість відповідає 0,164, що є більшим за 0,05;

2) другим етапом було математичне розрахування кореляційного аналізу за допомогою критерію Пірсона, результат – показник кореляції 0,120, а значимість 0,494.

Можна говорити про те, що проведене математичне дослідження дає нам підставу зробити висновок, що між тривожністю та життєдіяльністю молоді є прямий кореляційний зв'язок.

За проведенням другим математичним дослідженням, ми отримали такі дані:

1) перевірка даних на нормальність розподілу за допомогою використання непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова, результат – розподіл даних є нормальним, оскільки значимість відповідає 0,2, що є більшим за 0,05;

2) другим етапом було математичне розрахунок кореляційного аналізу за допомогою критерію Пірсона, результат – показник кореляції 0,148, а значимість 0,397.

Можна побачити різницю між двома кореляціями, які проводились до та після впровадження технік для зниження рівня тривожності, тобто рівень тривожності серед молоді в умовах воєнного стану після проведення відповідних технік знизився, що говорить про ефективність їх впровадження.

Завданням технік для зниження рівня тривожності було допомога у досягненні відвідувачами певних позитивних результатів, а саме: переміщення фокусу з воєнних дій на світ в цілому; зниження рівня тривожності; позитивний розвиток самооцінки; розвиток комунікативної сфери прояву серед молоді; формування толерантного ставлення до оточуючого світу та зменшення рівня психологічного дискомфорту осіб молодого віку в умовах воєнного стану.

Об'єктивний аналіз змін щодо виконання завдань даної роботи, а саме, чи відчули респонденти зміну власних відчуттів, відносний або порівняно з минулим, більший рівень спокою нервової системи, зміну поведінки у соціумі та на одинці із собою, чи вони отримали користь та насолоду від впроваджених технік для зниження рівня тривожності і чи практикують, можливо, якісь вправи, про які дізнались тут.

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

Для покращення життєдіяльності молоді в умовах воєнного стану можуть допомогти різні методики, які розраховані на зниження рівня тривожності; зарядки, в основі яких дихальні вправи, хобі та позитивне мислення.

Техніки для зниження рівня тривожності:

### 1. Прогресивне розслаблення м'язів або «сканування тіла».

Для виконання техніки потрібно зручно сісти, а краще лягти. Вас нічого не має відволікати. Потрібно по черзі концентруватись по всіх частинах тіла: спочатку максимально напружувати, а потім максимально розслабляти їх. Можна почати з будь-якої частини тіла, плавно переходячи до іншої.

### 2. Квадратне дихання.

Є умовний квадрат. Вдих – пауза – видих – пауза. Кожен з процесів мають займати ту саму часову рамку. Починати краще з малих показників: 2 секунди вдих – 2 секунди паузи – 2 секунди видих – 2 секунди паузи. З часом, коли тіло звикне до даної методики рекомендовано збільшувати проміжок часу поступово.

### 3. Спостереження за зміною відчуттів

Потрібно закрити очі і уважно «послухати» своє тіло. Як тривога відчувається в тілі, де саме і який її характер. Чи це біль, чи це стискання, чи спазми та які частини тіла приймають у цьому участь. Треба уважно прослідкувати за цим і зосередитись на них, спостерігати їх інтенсивність та поступову тенденцію зниження.

### 4. Зміна настрою установок сприйняття світу

При усвідомленні тривоги особистістю, важливо розуміти, що треба вміти робити акценти на позитивних моментах навіть у стані тривоги.

### 5. Техніка «Скарлет О'Хара»

Головна героїня роману «Звіяні вітром» при складній, важкій морально ситуації казала собі завжди, що вона подумає про те що тривожить – завтра.

Такий собі спосіб відкладання моменту хвилювання, а в перспективі і тривожного стану.

### 6. Активне слухання

Важливо мати змогу ділитись неприємними думками із кимось, кому людина довіряє. Слухачу потрібно просто уважно слухати, а «клієнту» максимально детально розказувати про те, що відбувається в думках.

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

1. Дозовано отримувати та критично осмислювати інформацію з різних джерел (ЗМІ, статті у Інтернеті, соціальні мережі, тощо).

2. Більше часу проводити на свіжому повітрі. Прогулянки на свіжому повітрі полегшують тривожний стан людини та виступають як метод профілактики таких станів.

3. Приділяти багато часу тим речам, які дуже любить людина. Це може бути якась хобі, вид розваги, певна цікава діяльність. Наприклад: література, в'язання, малювання, ковзанка, ролики.

4. Режим дня. Тривожний стан характеризується хаотичністю проявів, тому для людини, яка має схильність до тривожності, дуже важливим буде режим дня. Дисципліна у цьому питанні значно допоможе при профілактиці тривожних станів.

5. Читати літературу, що стосується даної проблеми для усвідомлення наявності тривожності, вміння виявити зміни психічного стану, орієнтуватись у її проявах та навчитись корегувати свій стан за допомогою вище описаних технік або власних методів.

В. Станчишин у своїй книзі «Стіни в моїй голові» виділяє три способи впоратись із тривожністю:

1) Напад – коли людина під час вирішення ситуації, що її тривожить, поводить впевнено, відстоює свої права та може себе захистити.

2) Втеча – коли особистість адекватно оцінює ситуацію та йде від фактору тривоги, щоб вберегти себе.

3) Завмирання – коли людина максимально підлаштовується під ситуацію, що її тривожить та не враховує і не прислуховується до своїх особистих бажань, так як вважає, що інших виходів немає [38].

### **Висновки до другого розділу**

За результатами другого розділу дослідження щодо впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану, було сформовано наступні висновки:

1. Для даного дослідження було використано такий психодіагностичний інструментарій: шкала тривоги за Спілбергером та Ханіним, методика «Самопочуття, активність, настрій»,

2. За результатами даних методик було виявлено:

1) За шкалою тривоги Спілбергера та Ханіна результати показали, що рівень тривожності серед молоді у воєнний час сягає 100%; особистісна тривожність наявна у 38% респондентів, а ситуативна тривожність проявляється у 62% досліджуваних;

2) За методикою САН до проведення психокорекційної роботи було виявлено, що:

-За шкалою «Самопочуття» низький рівень мають 34,2% - 12 осіб; середній рівень мають 31,6% - 11 осіб та 34,2% (12 осіб) мають високий рівень.

-За шкалою «Активність» 17,1% - 6 осіб мають низький рівень; 37,2% - 13 осіб мають середній рівень та 45,7% - 16 осіб мають високий рівень.

-За шкалою «Настрій»: низький рівень виявлено у 22,8% - 8 осіб; середній рівень виявлено у 45,7% - 16 осіб та високий рівень виявлено у 31,6% - 11 осіб.

3) За результатами тесту на рівень життєстійкості було виявлено, що у 60% респондентів (21 особа) високий рівень життєстійкості, і у 40% опитуваних (14 осіб) виявлено середній рівень життєстійкості.

3. Обробка отриманих даних за допомогою математичної статистики була проведена у 2 етапи: першим етапом була перевірка на нормальність розподілу даних з використанням непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова, в результаті чого отримали нормальний розподіл даних; другим етапом було проведення кореляційного аналізу з використанням критерію Пірсона. В загальному результаті цього аналізу було виявлено прямий кореляційний зв'язок між результатами за шкалою Спілбергера та Ханіна та тестом САН, а саме – кореляція 0,120.

Результати проведеного аналізу вказують, що всі показники респондентів доводять наявність впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного часу.

4. Наступним кроком було впровадження технік для зниження рівня тривожності для молоді в умовах воєнного стану для зниження рівня тривожності, і відповідно, рівня впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

5. Після проведення цих технік знову було проведено опитування за методикою САН, де було отримано такі результати.

За шкалою «Самопочуття» високий рівень мають 40% (14 осіб), середній рівень 42,9% (15 осіб) та низький рівень показників мають 17,1% (6 осіб).

За шкалою «Активність» високий рівень мають 54,3% (19 осіб), середній рівень виявлено у 40% (14 осіб) та низький рівень мають 5,7% (2 особи).

За шкалою «Настрій» високий рівень відповідає 45,7% (16 особам), середній рівень – 40% (14 особам) та низький рівень мають 14,3% (5 осіб).

6. Було проведено повторне математичне обрахування з використанням тих самих критеріїв – непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова та критерій Пірсона для того, щоб побачити різницю між показниками життєдіяльності молоді в умовах воєнного стану.



Результати: 1) перевірка даних на нормальність розподілу, результат – розподіл даних є нормальним, оскільки значимість відповідає 0,2, що є більшим за 0,05; 2) розрахування кореляційного аналізу, результат – показник кореляції 0,148, а значимість 0,397.

Можна зробити висновок, що ефективність впровадженої технік для зниження рівня тривожності спостерігається: показники життєдіяльності за методикою САН ( самопочуття, активність, настрої) підвищились серед молоді в умовах воєнного стану.

## **ВИСНОВКИ**

У кваліфікаційній проведеній теоретичний аналіз та здійснене емпіричне дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану. Отримані результати дослідження засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і стали підставою для формулювання наступних висновків:

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури присвяченої питанням впливу тривожності на життєдіяльність людини, також були визначені поняття «життєдіяльність», «тривожність», «тривога». Проаналізовано типи, фактори та причини тривожності, визначені симптоми та наслідки впливу тривожності на життєдіяльність молоді.

Визначено, що тривожність молоді в умовах війни схильна до тенденції зростання, що несе в собі надзвичайно негативний вплив на життєдіяльність молодих людей. Під тиском тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку задля спроби заспокоїтись та досягнення балансу емоційного стану, що несе загрозові чинники для соціальної сфери життя людини, її відчуття в соціумі, самооцінку особистості.

2. Сформовано психодіагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану: Шкала тривоги Спілбергера та Ханіна, методика «САН» (самопочуття, активність, настрої) та тест на визначення життєстійкості.

За результатами опитуваннями за шкалою тривоги (Спілбергера та Ханіна) було встановлено, що за результатами даної методики, спрямованої на визначення рівня тривоги, ми отримали 100% високий рівень тривожності серед респондентів, а саме – молоді особи віком 22-25 років; також виявлено, що результат особистісної тривожності відповідає 62% серед досліджуваних, а 38% - ситуативної тривожності серед молоді в умовах воєнного стану.

За результатами тесту САН отримано такі результати, що серед шкали «Самопочуття» 34,2%, що становить 12 осіб – мають низький рівень, 31,6% - 11 осіб мають середній рівень і 34,2% - 12 осіб – мають високий рівень показників життєдіяльності. За шкалою «Активність» 17,1% (6 осіб) мають низький рівень, 37,2% (13 осіб) мають середній рівень та 45,7% (16 осіб) мають високий рівень показників життєдіяльності. За останньою шкалою – «Настрій» маємо такі результати: 22,8% (8 осіб) – низький рівень; 45,7% (16 осіб) – середній рівень та 31,6% (11 осіб) – високий рівень показників життєдіяльності.

За результатами тесту на рівень життєстійкості було виявлено, що у 60% респондентів (21 особа) високий рівень життєстійкості, і у 40% (14 осіб) опитуваних виявлено середній рівень життєстійкості.

Вибірка людей, що стали респондентами дослідження скаржились на незадоволення своїм психічним станом, помічали за собою прояви тривожності та її вплив на їх життєдіяльність, тому вирішили пройти опитування і дізнатись свої результати та отримати практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності, підвищення якості життя та покращення життєдіяльності.

3. Для визначення наявності впливу тривожності на життєдіяльність осіб молодого віку ми використали методи математичної обробки даних, а саме: непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона також було проведено кореляційний аналіз за допомогою критерію Пірсона. В результаті даного аналізу було виявлено прямий кореляційний зв'язок між тривожністю та життєдіяльністю молоді за результатами шкали тривоги за Спілбергером та Ханіним і показниками тесту САН – основними показниками життєдіяльності молоді: показник кореляції – 0,120, а значимість – 0,494. Даний кореляційний зв'язок говорить про те, що така особливість, як тривожність має безпосередній вплив на рівень життєдіяльності молоді в умовах воєнного стану; чим вищий показник тривожності у особистості – тим більший негативний вплив вона несе в собі на кожну людину. Можна зробити висновок, що між тривожністю та життєдіяльністю молоді є прямий зв'язок, що говорить про те, що тривожність впливає на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

4. Для поліпшення психічного стану молоді були запропоновані практичні рекомендації щодо зниження тривожності у молоді в умовах воєнного стану. Програма розрахована на 10 днів по 1 годині кожне заняття з метою зниження рівня тривожності серед людей молодого віку в умовах воєнного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва, Н. М. Соціальна психологія [Текст] : навчальний посібник / Н. М. Ануфрієва, Т. М. Зелінська, Н. О. Єрмакова. – Вид. 3-тє, випр. і допов. – Київ : Каравела, 2016. – 370 с.
2. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. Медсестринство. 2011. № 4. С. 22–23
3. Байєс, М.; де Сід, Р .; Валлехо, Дж. Та Естівілл, Х. (2008). Широкий генотипування генів BDNF та NTRK2 визначає захисні гаплотипи проти обсесивно-компульсивного розладу. Biol. Psychiatry 63: 619–628с.
4. Власова О.І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник. - К.: Либідь, 2005. - 400с.
5. Вернік О.Л. Жизнедеятельность как проблема экологической психологии // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 36. – 2014. – С. 93-102с.
6. Василюк Ф.Е. Типологія переживання різних критичних ситуацій // Психол. журн. 1995. № 5. Т. 16. С. 104–114.
7. Л.С.Виготський. Психологія розвитку людини. – 2005
- 8.3.Фрейд // Юридична енциклопедія : / ред. кол.: Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.]. — К. : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2004. — Т. 6 : Т — Я. — С. 310.
9. Зелінська, Т. М. Практикум із загальної психології [Текст] : навчальний посібник / Т. М. Зелінська, Т. М. Воронова, А. Е. Хурчак. – К. : Каравела, 2006. – 216 с
- 10.Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. - 2004. - № 11. - С. 10-14.
- 11.Карпинський К. В. Життєдіяльність як форма активності суб'єкта // Методологія і історія психології. – Том 5. Випуск 1. – 2010. – С. 184-202с.

12. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.
13. Левітів Д. Психічний стан занепокоєння, тривоги // Питання психології. - 1996. - № 1.
14. Ларіна Т.О Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості / Т.О.Ларіна //Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. /за ред. Максименка С.Д. — К.: Логос, 2007. — Т.7, № 12. — С. 86
15. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. – Том 2, вип. 5. - с. 131-138
16. Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. – К. : КММ, 2007. 296 с. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.
17. Мілбрандт, Дж. (1988). Нервовий фактор росту індукує ген, гомологічний гену глюкокортикоїдрецепторів. Нейрон 1: 183–188.
18. Психологія [Текст] : З викладом основ психології релігії / Під ред. о.Юзефа Макселона. – Львів : "Свічадо", 1998. – 320с.
19. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги / О. Осадько // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 9 — 12. .
20. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 106.
21. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової– К.: Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204 с.

22. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с
23. Семиченко В.А. Психологія емоцій [Текст] : модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів і студентів / В. А. Семиченко. - К. : Магістр-S, 1999. – 127с.
24. Семиченко В.А. Психічний стан [Текст] : модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів і студентів / В. А. Семиченко. - К. : Магістр-S, 1998. - 207 с.
25. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.
26. Суонсон, К.Дж.; Бурес, М.; Джонсон, М.П. ; Липа, А-М.; Монн, Дж. & Schoerr, D.D. (2005). Метаботропні рецептори глутамату як нові мішені для тривожних та стресових розладів. Преподобний Виявлення наркотиків. 4: 131–144
27. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
28. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. [Електронний ресурс]. Левітів Д. Психічний стан занепокоєння, тривоги // Питання психології. - 1996. - № 1
29. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук / З.А. Сивогракова. – К., – 2010. – 289 с.
30. Психологія [Текст] : Підручник для студентів вищих навчальних закладів / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін; За ред. Ю.Л.Трофімова. – 2-ге вид., стереотип. – К. : Либідь, 2000. – 558с.
31. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.-К.:Марич,2009.-76с.
32. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності. 1994

33. Ханін Ю.Л. Міжособистісна й внутрішньогрупова тривога в умовах значимої межособистісної діяльності // Питання психології. 1993. №5. С. 56 – 64
34. Хухлаєва О. В.. Психологія розвитку: молодість, зрілість, старість - 2002р.
35. Цимбалюк, І. М. Психологія [Текст] : Навчальний посібник / І. М. Цимбалюк ; МОН України. – К. : ВД "Професіонал", 2004. – 216 с.
36. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
37. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180.

Шкала тривоги за Спілбергером та Ханіним

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Ситуація Ні, це не так Напевно ,так вірно Дійсно вірно

1. Я спокійний 1 2 3 4
- 2 Мені нічого не загрожує 1 2 3 4
- 3 Я почуваю себе напружено 1 2 3 4
- 4 Я відчуваю жаль 1 2 3 4
- 5 Я почуваю себе вільно 1 2 3 4
- 6 Я розчарований 1 2 3 4
- 7 Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
- 8 Я відчуваю себе відпочилим 1 2 3 4
- 9 Я стурбований 1 2 3 4
- 10 Я маю відчуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
- 11 Я впевнений у собі 1 2 3 4
- 12 Я нервую 1 2 3 4
- 13 Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4
- 14 Я напружений 1 2 3 4
- 15 Я не відчуваю скованості 1 2 3 4
- 16 Я задоволений 1 2 3 4
- 17 Я заклопотаний 1 2 3 4
- 18 Я надто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4
- 19 Мені радісно 1 2 3 4
- 20 Мені приємно 1 2 3 4



## Методика САН (самопочуття, активність, настрої)

Самопочуття добре	3210123	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3210123	Почуваюся слабким
Пасивний	3210123	Активний
Малорухливий	3210123	Рухливий
Веселий	3210123	Сумний
Добрий настрої	3210123	Поганий настрої
Працездатний	3210123	Розбитий
Сповнений сил	3210123	Знесилений
Повільний	3210123	Швидкий
Бездіяльний	3210123	Діяльний
Щасливий	3210123	Нещасливий
Життєрадісний	3210123	Похмурий
Напружений	3210123	Розслаблений
Здоровий	3210123	Хворий
Байдужий	3210123	Захоплений
Спокійний	3210123	Схвильований
Захоплений	3210123	Сумовитий
Радісний	3210123	Печальний
Відпочивший	3210123	Стомлений
Свіжий	3210123	Виснажений
Сонливий	3210123	Збуджений
Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
Спокійний	3210123	Стурбований
Оптимістичний	3210123	Песимістичний

Продовження додатку Б

Витривалий	3210123	Втомлений
Бадьорий	3210123	Млявий
Думати важко	3210123	Думати легко
Розсіяний	3210123	Уважний
Сповнений сподівань	3210123	Розчарований
Задоволений	3210123	Незадоволений

### Тест на визначення життєстійкості

1. Я часто невпевнений у своїх рішеннях 1234567
2. Іноді мені здається, що нікому до мене немає діла 1234567
3. Я постійно зайнятий і мені це подобається 1234567
4. Часом, все що я роблю мені здається марним 1234567
5. Увечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим 1234567
6. Іноді мене лякають думки про майбутнє 1234567
7. Я завжди впевнений, що можу втілити задумане 1234567
8. Мені здається, що я не живу повним життям, а тільки граю роль 1234567
9. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б легше жити на світі 1234567
10. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними 1234567
11. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікавого 1234567
12. Мені завжди є чим зайнятись 1234567
13. Я часто шкодую про те, що вже зроблено 1234567
14. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений 1234567
15. Мені здається, життя проходить повз мене 1234567
16. Мої мрії рідко збуваються 1234567
17. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні 1234567.