

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості прояву тривожності молоді, яка тривалий час
перебувала в зоні бойових дій»

ХАІ.704.7-96п1.22О.053.9749535 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Балдіна А. А.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Научитель О. Д.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Приходько Д. П.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

Ю. І. Гулий
(ініціали та прізвище)

(підпис)

«01» вересня 2022 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Балдіна А. А.

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Особливості прояву тривожності молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

керівник кваліфікаційної роботи: Научитель Олена Давидівна, канд. психол. наук, доцент

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

затверджені наказом Університету №1586-уч від «17» листопада 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «18» грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: Виявити особливості прояву тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати):

1. Провести теоретичний аналіз стану розробленості проблеми тривожності особистості у науковій літературі. 2. Виявити особливості особистісної тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій. 3. Проаналізувати рівень схильності до депресивних тенденцій у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій. 4. Проаналізувати особливості взаємозв'язку особистісної тривожності та схильності до депресивних станів у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 6

Табл. 8

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Научитель О. Д, доцент	11.10.22	15.10.22
2	Научитель О. Д.доцент	18.10.22-	23.10.22
3	Научитель О. Д. доцент	15.11. 22-	22.11.22

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «18» грудня 2022 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11. 22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.12.22-11.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	18.12.22	
14.	Захист.	20.12.22-21.12.22	

Здобувач

_____ (підпис)

А. А. Балдіна

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

О. Д. Научитель

(ініціали та прізвище)

Реферат

Дипломна робота: 57 с., 8 табл., 6 рис., 1 дод., 56 джерел.

Ключові слова: ТРИВОЖНІСТЬ, ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ, БОЙОВІ ДІЇ, МОЛОДЬ, ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ.

Об'єкт дослідження - тривожність, як стан особистості. Предмет дослідження – прояв тривожності у молоді, як тривалий час перебувала в зоні бойових дій. Мета роботи – виявити особливості прояву тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій. Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури та результатів емпіричних досліджень; психодіагностичний; методи математичної обробки. Висновки: була встановлена принципова відмінність в особистостей, які перебували в зоні бойових дій, а саме, високий рівень особистісної тривожності, прояви легких депресивних симптомів та прямий взаємозв'язок високого рівня тривожності з легкими депресивними симптомами.

Abstract

Qualifying paper 57 pages, 8 tables, 6 pictures, 1 appendic, 56 sources.

Key words: ANXIETY, MANIFESTATION OF ANXIETY, COMBAT ACTIONS, YOUTH, DEPRESSIVE STATES, PERSONAL ANXIETY.

The object of research is anxiety as a state of personality. The subject of the study is the manifestation of anxiety in young people who have been in the war zone for a long time. The purpose of the work is to reveal the features of the manifestation of anxiety in young people who have been in the war zone for a long time. Research methods: theoretical analysis of literature and results of empirical research; psychodiagnostic; methods of mathematical processing. Conclusions: a fundamental difference was established in individuals who were in the combat zone, namely, a high level of personal anxiety, manifestations of mild depressive symptoms, and a direct relationship between a high level of anxiety and mild depressive symptoms.

ЗМІСТ

ВСУП	3	
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	5
1.1	Поняття «тривожність особистості» та концептуальні підходи до її вивчення	5
1.2	Результати емпіричних досліджень проблеми тривожності особистості	15
РОЗДІЛ 2	ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1	Опис вибірки та процедури дослідження.....	26
2.2	Методи дослідження	26
РОЗДІЛ 3	ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ, ЯКА ПЕРЕБУВАЛА В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ	28
3.1	Особливості прояву особистісної тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій	28
3.2	Схильність до депресивних тенденцій у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.....	34
3.3	Взаємозв'язок особистісної тривожності та схильністю до депресивних станів у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій	40
ВИСНОВКИ	42	
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	44	
ДОДАТОК А	54	

ВСТУП

Актуальність. Останні роки для населення України були вкрай стрессогеними: внутрішня нестабільність економіки, зростання безробіття, наслідки пандемії та бойові дії на території країни, визначили актуальність пов'язаного з вивченням питання щодо особливостей тривожності особистості в таких умовах.

Питання щодо тривожності особистості знайшла своє відображення в роботах В. М. Астапова, Д. Березіна, Дж. Келлі, Р. С. Немова, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спілберга, І. І. Стрілецької та ін.

Найбільш дослідженими у даній проблемі є питання, які розкривають процес виникнення тривожності та її внутрішніх чинників; динаміки у учасників операції об'єднаних сил; питання щодо стану тривожності у військовослужбовців, рівня тривожності у учасників бойових дій; особливостях прояву тривоги та емоційних станів у здобувачів вищої освіти під час воєних дій; питання, як дитячий та минулий досвід впливає на тривожність особистості і таке інше.

Разом з тим, слід зазначити, що при розробленні даної проблеми не знайдено відображення того, яким чином перебування тривалиго часу особистості в зоні активних бойових дій може позначитися на прояві тривожності молоді.

Відповідь на це питання поширює теоретичні знання щодо того як фактор перебування в зоні бойових дій впливає на психічний стан молоді людини, діяльність якої не пов'язана з військовою професією; може допомогти психологам в ході психокорекційної діяльності по подоланню негативних наслідків, отриманих особистістю за цей час.

Тому була обрана тема дослідження «Особливості прояву тривожності

молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій».

Об'єкт дослідження – тривожність, як стан особистості.

Предмет дослідження – прояв тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

Мета – виявити особливості прояву тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз стану розробленості проблеми тривожності особистості у науковій літературі.

2. Виявити особливості особистісної тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

3. Проаналізувати рівень схильності до депресивних тенденцій у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

4. Проаналізувати особливості взаємозв'язку особистісної тривожності та схильності до депресивних станів у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

Для розв'язання визначення поставлених задач були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз літератури та результатів емпіричних досліджень; психодіагностичний: «Шкала депресивних станів» А. Т. Бека, «Оцінка рівня ситуативної тривожності» Ч. Спілберга - Ю.Ханіна; методи математичної статистики (t - критерій Стюдента, кореляційний аналіз).

В дослідженні взяли участь 60 осіб, половина з яких протягом 2 місяців перебували безпосередньо в зоні активних бойових дій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Загальна характеристика поняття «тривожність особистості» та концептуальні підходи до її вивчення.

В психологічному словнику В. Б. Шапара зазначається, що поняття «тривожність» було введено в психологію З. Фройдом. Під тривожністю розуміється емоційний стан гострого внутрішнього беззмістовного занепокоєння, пов'язаного із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності [53].

С. М. Томчук визначає, що тривожність є складною реакцією, яка може мобілізувати організм в умовах очікуваної загрози. Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. А наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку. Вона заважає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню [42].

Опираючись на теорію З. Фрейда, І. І. Стрілецька у своїй статті зазначає, що зміст тривожності - почуття невизначеності й безпорадності. Тривожність характеризується трьома основними ознаками - специфічним почуттям неприємного; відповідними соматичними реакціями, насамперед посиленням серцебиття; усвідомленням цього переживання. Автор говорить, що спочатку допускалося й існування несвідомої тривожності, однак потім прийшли до висновку, що цей стан переживається свідомо й супроводжується зростанням уміння справлятися з небезпекою [39].

З. Фройд виділяв три основних види тривожності: об'єктивну або

реалістичну, викликану реальною зовнішньою небезпекою; невротичною, викликану небезпекою не відомої й не певної; моральну, обумовлену їм як «тривожність совісті» [40].

Проаналізувавши фрейдівський підхід до тривожності, І. І. Стрілецька пише, що тривожність виступає повторенням у наших фантазіях ситуацій, пов'язаних з випробуваними в минулому досвіді переживаннями безпорадності. Прообразом таких ситуацій є травма народження. Ця ідея надалі, аж до наших днів, активно розроблялася [38]. О. Ранк довів цю теорію до логічного завершення, запропонувавши розглядати акт народження як головну травму в житті людини й аналізуючи всяке знову виникаюче переживання тривожності як спробу «усе повніше відреагувати цю травму» [39].

Щодо визначення поняття тривожності, Н. Є Гульчевська підкреслює, що більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати це поняття диференційовано - як ситуативне явище, яке пов'язане з конкретною ситуацією, і як особистісну характеристику, пов'язану зі здатністю індивіда переживати в більшості навіть звичайних ситуацій побоювання, хвилювання, тривогу, відчуття якихось можливих неприємностей [13].

Так, О. П. Гредюшко розглядаючи індивідуальну теорію А. Адлера, пише, що центральною категорією якої є комплекс неповноцінності, розглядає тривожність як індивідуальну особливість яка виникає у зв'язку з необхідністю відновити втрачене соціальне відчуття (відчуття єдності з соціумом). Коли соціальне оточення ставить перед індивідом завдання. Навіть в тому випадку, якщо завдання дуже просте вона сприймається ним як перевірка повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування на неї, зайвої напруги при її вирішенні [11].

М. С. Томчук зауважує, що в своїх працях В. Райх розширив

психодинамічну теорію З. Фрейда, включивши до неї не лише лібідо, але й всі основні біологічні і психологічні процеси. Тривожність розумілась ним як перешкода взаємодії цієї енергії із зовнішнім світом, повернення її всередину, що викликало «м'язові затиски», спотворюючи і руйнуючи природне відчуття. Таким чином, В Райх описуючи феноменологію тривожності вніс важливий аспект – ригідність і м'язову скутість, відмову від виконання дій шляхом блокади тілесних органів [42].

На відміну від інших дослідників, К. Хорні не вважала, що тривожність є невід'ємним компонентом психіки. Джерело тривожності вона вбачала у відсутності почуття безпеки в міжособистісних стосунках. К. Хорні використовувала термін тривожність як синонім поняття «страх», вказуючи таким чином на прямий зв'язок між ними. У більш пізніх своїх працях вона розділила ці два поняття за такою ознакою: «страх є реакцією, пропорційною до наявної небезпеки, в той час як тривога є невідповідною реакцією на небезпеку або навіть реакцією на уявну небезпеку». Під тривожністю автор розуміла емоційну реакцію на приховану і суб'єктивну небезпеку, що супроводжується певними фізичними відчуттями (пришвидшене дихання, тремтіння і т.д.) [50].

У монографії Т. С. Павлової йдеться про те, що джерелом розвитку тривожності Г. С. Салліван вважав соціальне оточення, а саме батьків як перших людей з якими взаємодіє дитина. Емпатія як механізм емоційного зараження викликає у дитини відчуття тривожності, якщо батьки часто переживають неспокій. Саме емпатія допомагає дитині розуміти емоційні стани батьків, що відносяться до задоволення, до формування безпеки, до схвалення і осудження. Отже, будь-яке переживання, що входить у конфлікт з самістю, викликає тривожність [25].

Спираючись на концепцію Е. Фрома, С. А. Прахова підкреслювала, що

основним джерелом тривожності, внутрішнього занепокоєння є переживання відчуженості, пов'язане з поданням людини про себе як про окрему особистість, що почуває у зв'язку із цим свою безпорадність перед силами природи й суспільства. Основним шляхом дозволу цієї ситуації Е. Фром уважав всілякі форми любові між людьми [29].

З точки зору подання гуманістичної й когнітивної психотерапії Дж. Келлі визначав тривожність, як поняття того, що події, з якими зіштовхується людина лежать поза діапазоном застосовності його особистої системи пізнавальних конструктів. По Дж. Келлі, тривога є результат усвідомлення, що існуючі конструкти не можуть бути застосовані для передбачення всіх подій з якими зіштовхується людина. Він підкреслював, що справа не в тім, що система конструктів не ідеальна, що людина не тривожиться просто тому, що його очікування не точні. Тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, що в нього немає в принципі адекватних конструктів, за допомогою яких можна інтерпретувати події. Саме неможливість прогнозувати викликає почуття безпорадності, незахищеності [16].

У свою чергу, К. Роджерс бачив джерело тривожності в зустрічі суб'єкта з досвідом, що, якщо його допустити до усвідомлення, може загрожувати поданням людини про себе. Тоді виникає почуття тривожності без усвідомлення причини. Несвідомі реакції на цей досвід, викликають психофізіологічні зміни [31].

Розуміння тривожності в когнітивній і гуманістичній напрямках психотерапії різко відрізняються від психоаналітичного подання про невротичну тривожність, як наслідку неусвідомлюваних конфліктів і стримуваної інстинктивної енергії [18].

Здебільшого основою для визначення поняття «тривога» для ряду

вчених є напрацьований в даній сфері базис Ч. Д. Спілберга, який використовував даний термін для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям неспокою, катастрофічними передчуттями, а з фізіологічної сторони – активацією автономної нервової системи, яка проявляється у наступних соматичних симптомах: пришвидшене серцебиття (тахікардія); нудота; надмірне потовиділення; запаморочення; гіпервентиляція легень; підвищений артеріальний тиск [37].

Значний внесок у розробку проблеми тривожності в психології був зроблений А. М. Прихожан. На її думку, тривожність – це стійке особистісне утворення, що виявляється в схильності переживати суб'єктивно нейтральні ситуації, які містять загрозу самооцінці, уявленню про себе, особистісним інтересам і цінностям. Часто тривожність розглядається як негативно забарвлена, самостійна емоція, спрямована в майбутнє (на противагу таким емоціям, як провина, співчуття). Дослідниця пише, що в суб'єктивному переживанні тривожність представлена як напруга, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, знесилення, неможливість прийняти рішення, незахищеність, самотність, страх перед майбутньою невдачею [30].

У психологічних дослідженнях поняття «тривожність» має багаточисельні трактування. Так, Р. С. Немов трактує тривожність, як властивість людини входити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх та тривогу у специфічних соціальних ситуаціях [40].

На думку К. Е. Ізарда, тривожність – це не певний самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провинною, соромом, цікавістю [22].

У психологічному словнику А. В. Петровського і М. Я. Ярошевського тривожність розглядається як схильність індивіда до переживання, що

характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги [28].

І. І. Чиньова пропонує визначити тривожність як почуття страху та негативні передчуття, які супроводжуються підсиленою та довготривалою фізіологічною активізацією. Автор зазначає, що симптоми тривожності можуть бути присутніми в багатьох психологічних розладах, вводить такі поняття, як «тривожні розлади» (фобії, посттравматичні стреси, нав'язливі розлади), «тривожні реакції», «об'єктивна тривожність» [52].

М. Н. Забродський визначає тривожність як емоційний дискомфорт, який пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, передчуттям майбутньої загрози [13].

Н. Ф. Шевченко вважає, що тривожність – це стійка особистісна психологічна особливість, обумовлена слабкістю нервових процесів, які проявляються в емоційному дискомфорті, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, загрозової небезпеки та переживанням занепокоєння [51].

В. М. Астапов визначає тривогу як результат складного процесу, що включає когнітивні, афективні і поведінкові реакції на рівні особистості та виокремлює наступні її функції: тривога сигналізує про щось загрозове для індивіда; тривога - генералізований, невизначений страх або стан, викликаний не наявністю небезпеки, а відсутністю можливості уникнути його при її появі; функція пошуку і з'ясування джерел загрози; функція оцінки ситуації, що склалася [1].

О. В. Скрипченко називає тривожністю особистісну властивість, яка загострює ірраціональну генералізовану реакцію на невизначену загрозу та робить людину схильною до переживання тривоги в тих випадках, коли більшість людей її не відчують [36].

О. В. Сторож розглядає тривожність як багатозначний психологічний термін, яким описують як відповідний стан індивіда в певний момент часу, так

і стійку властивість особистості будь-якої людини. Автор розуміє тривожність як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, а це один із основних параметрів індивіду-альних відмінностей [38].

В. Є. Петренко підкреслює, що тривожність є показником неблагополуччя особистісного розвитку і може спричиняти на нього негативний вплив. Тривожність може бути передвісником неврозу, а також його симптомом і механізмом розвитку. З тривогою пов'язані фобії, іпохондрія, істерія, нав'язливі стани та інші психологічні розлади [27].

На думку Т. В. Іванової, тривожність являє собою психічний стан внутрішнього неспокою. На відміну від страху може бути безпричинною і детермінованою виключно суб'єктивними факторами. Авторка вважає, що тривожність належить до спектру негативних емоцій, в якому фізіологічний аспект є превалюючим [15].

Є. М. Коць розглядає тривожність, як важливий прояв емоцій. На думку вченої, тривогу варто розуміти як реакцію на ситуації, які характеризуються невизначеністю та несуть в собі потенційну загрозу. За своєю суттю тривога дечим нагадує відчуття голоду. Індивід може бути впевненим перед значною загрозою, але у стані тривоги може чути себе незахищеним. Якщо говорити про страх, то він є безпосередньою реакцією на загрозу, яка є очевидною. При тривозі реакція прихована і має суб'єктивний характер [19].

В. М. Астапов стверджував, що тривога є поведінковим регулятором, який виконує ряд функцій: сповіщення про небезпеку; пошукова функція – сигнал про небезпеку/загрозу стимулює індивіда до їх виявлення; оцінкова – пов'язана з аналізом обстановки та запуском механізмів пристосування [1].

Ю. О. Бабаян стверджував, що тривожність є станом емоційного передбачення невдачі. Вона дає суб'єкту зрозуміти необхідність ретельного

передбачення умов прийдешніх подій, сприяючи оптимальній підготовці до діяльності, та найбільш адекватним цілям індивіда[3]. Іноді тривожність приймає гіпертрофовані форми. Як психічний стан вона супроводжується болісним очікуванням уявної небезпеки і проявляється в сильних переживаннях, невпевненості. Людина боїться зустрічатися з невідомими обставинами, вона постійно відчуває внутрішню напруженість, неспокій, що переходять у всепоглинаючий страх, паніку. Деякі люди народжуються зі схильністю до тривожних станів, але, як правило, високий рівень тривожності формується в несприятливому загрозовому оточенні, особливо, якщо загроза зберігається довгий час.

Індивідуально-особистісні особливості тривожних людей згідно з думкою М. В. Савчина можуть виявлятися у занепокоєнні, порушенні діяльності, непереносимості важких ситуацій, невпевненості у собі, почутті неповноцінності. Тривожність збільшується в ситуаціях загрози самооцінці та особистісній адекватності, причому точна оцінка дій, саморегуляція в таких випадках можуть бути знижені. Високий рівень тривоги свідчить про підвищення збудливості центральної нервової системи, наявність вегетосудинної дистонії. Тривожна особистість також характеризується низькою самооцінкою, страхом потерпіти невдачу, конформізмом, але і розвиненим почуттям відповідальності, совісності, скромності [31].

А. М. Малолеткова аналізуючи ряд форм тривожності пише, що тривожність нерідко виконує захисну функцію. Іноді тривожність може надати і позитивний вплив на розвиток особистості та на діяльність, але це обмеження її вираженої пристосувальної, адаптивної природи. Підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, пов'язана із негативним соціальним статусом та може формувати конфліктні взаєностосунки [22].

На практиці важливо розрізняти нормальну та невротичну тривожність. У більшості людей обидва види тривожності змішані. Невротична тривожність є реакцією на загрозу, яка: неадекватна об'єктивній небезпеці; містить механізм пригноблення, а також інші форми інтрапсихічного конфлікту, і внаслідок цього не керується різними формами скорочення активності та усвідомленості [8].

А. М. Прихожан виокремлює наступні типи тривожності: ситуативна тривожність та особистісна тривожність. Стан тривоги, або ситуативна тривожність, виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (сприйняття несприятливого до себе ставлення, очікування негативної оцінки або агресивної реакції, загроза самоповазі, престижу). Ситуативна тривожність може виникати у кожної людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан не тільки цілком нормальний, але і виконує позитивну роль [29]. Особистісна ж тривожність, як риса або властивість, дає уявлення про індивідуальні відмінності в реагуванні на дію стресорів різної спрямованості [29].

На думку А.М. Прихожан, «особистісна тривожність проявляється не тільки безпосередньо в поведінці, вона має вираз суб'єктивного неблагополуччя особистості, що створює специфічний тло її життєдіяльності, що пригнічує психіку [30]». Тут можна говорити про порівняно стійку схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» в різноманітних ситуаціях і реагувати на ці ситуації підвищенням ситуативної тривожності. Особистісна тривожність може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Автор вважає, що на психологічному рівні симптомологічними проявами стану тривожності в першу чергу є відчуття підвищеної, а часто беззмістовної напруги, заклопотаності, занепокоєння, невротичності. За умови

свого тривалого деструктивного впливу, такого роду переживання переходять у вищий щабель власного розвитку стаючи більш стаціонарним особистісним утворенням та виражені на даному етапі не лише переживаннями, а конкретними почуттями - невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, хронічному острахові тотальних невдач, неможливості прийняти рішення [29].

М. І. Кричфалушій визначає тривожність як емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей [21].

О. В. Волошок трактує тривожність як індивідуальну психологічну якість та особливість, що складається в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в будь-яких життєвих ситуаціях, у тому числі й таких суспільних характеристиках та обставинах, які до цього не призводять [7].

Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лисенко, Е. Е. Шотт, у свою чергу, відзначають, що тривожність - це багатозначний психологічний термін, що описують як певний стан індивідів в обмежений момент часу, так і стійка властивість будь-якої людини. Аналіз літератури останнього років дозволяє розглядати тривожність із різних точок зору, що допускають твердження про те, що підвищена тривожність виникає й реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, провокованих при впливі на людину різними стресами [11].

Я. М. Омельчинко виділяє наступні рівні та показники прояву тривожності: високий рівень тривожності – дитина не здатна адаптуватися, зменшити рівень його значущості, тому майже завжди переживає фрустрацію і відчуває страх, агресію чи апатію (в залежності від індивідуально-типологічних особливостей); середній рівень тривожності – часто дитина не може адаптуватися і тому переживає незадоволення та відчуває хвилювання,

напругу, роздратування; низький рівень тривожності – інколи відчуває незадоволення та емоційний дискомфорт, але здатна адаптуватися до подразника [24].

Одним із факторів підвищення тривожності може стати переживання життєвих криз. За О. В. Царьковою, криза – це ситуація емоційного і розумового стресу, яка потребує значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Часто подібний перегляд уявлень тягне за собою зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер [51].

Н. В. Імедадзе виділяє два рівня тривожності: низький і високий. Низький необхідний для нормального пристосування до середовища, а високий викликає дискомфорт людини в навколишньому його соціумі [16].

Вчені Б.І. Кочубей та Є.В. Новікова виділяють три рівні тривоги, пов'язаної з діяльністю: деструктивний, недостатній і конструктивний [11].

1.2. Результати емпіричних досліджень проблеми тривожності особистості

У дослідженнях психолога Ф. Д. Березіна велика увага приділяється ролі тривожності у процесі психічної адаптації особистості. Тривожність має великий вплив на поведінку людини, таким чином під впливом тривоги змінюється характер поведінки людини. Тобто тривога підвищує активність особистості, сприяє нервовому збудженню, на фізіологічному рівні сприяє появі напруги у тілі, таким чином спонукає людину до більш інтенсивних та цілеспрямованих зусиль на виконання діяльності і тим самим виконує адаптивну функцію. Важлива тривалість тривоги, тому що інтенсивна і тривала тривога негативно впливає та перешкоджає формуванню адаптивної поведінки і веде до порушень поведінкової інтеграції, а іноді і до клінічних

психічних порушень [5].

Дані Я. І. Коломінського вказують на зв'язок стану тривоги із силою нервової системи. Висловлені ним припущення про зворотну кореляцію сили та чутливості нервової системи, знайшло експериментальне підтвердження в дослідженнях В. Небиліцина, який зробив припущення про більш високий рівень тривожності у людей зі слабким типом нервової системи. Цікаве дослідження В. Бакеева, проведене під керівництвом А. Петровського, де тривожність розглядалася у зв'язку з вивченням психологічних механізмів сугестивності. В. Бакеев встановив прямий взаємозв'язок між тривожністю і сугестивністю особистості

У дисертації І. А. Ясточкіної описано, що головними факторами розвитку тривожності нею визначені: самооцінка, ставлення до власного майбутнього, прояви «Я-концепції». Адаптаційними факторами особистісної тривожності у особистостей юнацького віку належать локус контролю та соціально-психологічна дезадаптованість. Мотиваційними компонентами особистісної тривожності виступають мотиви афіліації та рівень домагань [57].

Як показують емпіричні дослідження О. Г. Сабодаша, стан тривожності у військовослужбовців може виявлятися як на психологічному рівні (через напруження, безсилля, відчуття невизначеності, самотності, розгубленості), та і на фізіологічному (підвищення артеріального тиску та загального збудження, збільшення частоти серцебиття і дихання). Дослідник зазначає, що перед виконанням бойового завдання рівень тривожності підвищується, безпосередньо під час діяльності – знижується, а після завершення – знову підвищується, що дослідник пов'язує із підвищеним рівнем очікуваної небезпеки порівняно із реальною загрозою [14].

Таке підвищення рівня тривожності після виконання бойового завдання

пов'язане з аналізом минулих подій, переоцінкою ситуації, яка відбулася та спогадами про бойову діяльність. Доведено, що в учасників бойових дій переважають середні рівні вираженості особистісної і ситуативної тривожності, поряд із цим, прояви особистісної і ситуативної тривожності не опосередковуються віком та досвідом бойових дій військовослужбовців [9].

У низці своїх досліджень В. І. Юрченко вивчав реактивну та особистісну тривожність як вияв можливих суперечностей в «Я-концепції», як сигнал, що свідчить про посягання на цілісність «образу Я». Автором було визначено статистично достовірний негативний зв'язок між особистісною тривожністю і рівнем внутрішнього локусу контролю, а позитивний- нейротизмом. Таким чином, при підвищенні рівня особистісної тривожності у індивідів буде знижуватись рівень внутрішнього контролю, а показники нейротизму зростатимуть, і навпаки, при зниженні тривожності буде зростати внутрішній контроль і знижуватися нейротизм [55].

Дослідження С. В. Ситніка щодо особливостей емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни у порівнянні з довоєнним часом показало, що у респондентів відбулися суттєві зрушення переживань, які переважають – більш актуальними стали пізнавальні емоції, що пов'язані з відповідними потребами; змінилися домінуючі емоції, які в цілому стали більш лабільними; спостерігається наявність негативних впливів актуальних емоційних станів на діяльність та спілкування; збільшилися рівні тривожності, фрустрації та депресивних симптомів [34].

Психологи В. В. Краснова та А. Б. Холмогорова у своїх роботах досліджували проблему тривожності особистості та спільно розробили психологічний портрет студента якому притаманний високий рівень тривожності, йому притаманно: уникнення ситуацій соціальної активності, відчуття дискомфорту у ситуаціях соціальної взаємодії, труднощі в

міжособистісних стосунках та знайомстві з особами протилежної статі [46].

Дослідження М. М. Тесленко дозволяють зробити висновок, що діти з підвищеною тривожністю відносяться до груп ризику по неврозам, адитивній поведінці, емоційним порушенням особистості [41].

Ч. Д. Спілбергер розділяє реактивну та індивідуальну тривожність. Така тривожність виникає у будь-якої особистості, що знаходиться в очікуванні неприємностей або складностей. Така тривога мобілізує усі ресурси організму, дозволяючи особистості серйозно та відповідально підійти до вирішення проблем. Ситуація, коли людина демонструє безвідповідальність та недоречність свідчить про низький рівень ситуативної тривожності. Особистісна ж тривожність характеризується стійким почуттям тривоги у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, навіть об'єктивно не загрозливих. Особистість із високим рівнем особистісної тривожності постійно відчуває безпідставний страх, невизначене почуття загрози, будь-яка подія сприймається як загрозлива та небезпечна. Схильна до такого стану особистість постійно знаходиться у пригніченому настрої, що закріплюється у процесі становлення особистості і може впливати на формування заниженої самооцінки [37].

Н. М. Атаманчук у своїй статті зазначає, що під час військової агресії, коли більшість населення країни вже тривалий час занурене у ненормальні події, які дуже виснажують, студентам важко сконцентруватися на навчанні, засвоїти потрібну інформацію, вони не завжди спроможні виконувати завдання, втрачають почуття відповідальності, а звідси – паніка, роздратування, перевтома, внутрішнє обурення, незадоволення собою, небажання працювати, вкладати свої ресурси в майбутнє тоді, коли навіть теперішнє не чітке [2].

Авторка пише, що студенти під час воєнних дій знаходяться в стресі,

адже не можливість планувати майбутнє, тривога, втрата стабільності робить молодь уразливою. В стані тривоги особистість, як правило, переживає поєднання різних емоцій, кожна з яких має вплив на взаємини з оточуючими людьми, на соматичний стан, мислення тощо. При цьому, ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх [2].

У рамках дослідження З. О. Боярської та Р. С. Пінчук щодо динаміки тривожності учасників операції об'єднаних сил (ООС), встановлено, що в перші дні прибуття в зону бойових дій у комбатантів переважає середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, не було встановлено ознак депресії. Після повернення із зони бойових дій (через два тижні) у більшості комбатантів збільшується рівень ситуативної тривожності та зафіксовані ознаки легкої депресії. Через два місяці після виконання бойових завдань у військовослужбовців показники реактивної та ситуативної тривожності збільшуються, але ознак депресії у учасників дослідження не було встановлено [3].

У дослідженнях М. А. Харченко виявлено, що у підлітковому та юнацькому віці рівень тривожності особистості підвищується у зв'язку з прагненням її до самоствердження у спільноті однолітків. У разі виникнення труднощів з формуванням позитивної Яконцепції та захисту досягнутого рівня самоповаги (самооцінки) у них розвивається синдром тривожності, у структурі якого домінують почуття невпевненості в собі, власної провини, нездатності бути на рівні вимог із боку оточуючих [46].

Тривожна особистість характеризується низьким рівнем самооцінки, конформізмом, але і розвиненим почуттям відповідальності, обов'язковості, скромності. Стійка тривожність впливає на діяльність і розвиток особистості. Аналіз ряду форм тривожності свідчить, що вона сама нерідко виконує захисну функцію. Іноді тривожність може надати і позитивний вплив на

розвиток особистості та на діяльність, але це залежить від особливостей пристосувальної, адаптивної поведінки індивіда [43].

У дослідженнях Р. М. Білоуса показано, що динаміка тривожності у студентів протягом часу навчання в університеті зазвичай така, що у першокурсників переважає високий рівень ситуативної тривожності і низький рівень індивідуальної тривожності. Причиною високого рівня її ситуативної тривожності являється зміна соціального оточення і перехід до нового етапу життя. У студентів з'являється нове соціальне оточення (одногрупники, викладачі, представники професійної спільноти) та багато нових видів роботи, притаманних для студентів (курсіві роботи, екзамени). Дослідник зазначає, що рівень індивідуальної тривожності не домінує серед студентів першокурсників через вікові особливості, що характеризуються «максималізмом» і недостатньою кількістю життєвого досвіду [4].

У студентів останніх курсів навчання спостерігається високий рівень індивідуальної тривожності і знижується рівень ситуативної, адже адаптація та пристосування до соціального оточення та форм робіт відбулося успішно, а зараз постає питання індивідуального та професійного самовизначення, адже студенти скоро стануть молодими спеціалістами і їм необхідно буде шукати роботу, адаптуватися до нового етапу та нових соціальних умов [3].

Більшість дослідників дотримуються спільної думки стосовно того, що тривожність – індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. Безпосередньо, такої думки і українські психологи, які присвятили свої роботи вивченню цього явища (Є.М. Калюжна, Я.М. Омельченко, С.О. Ставицька, О.О. Халік, І.А. Ясточкіна та ін.) [16].

У своїх працях Є. М. Калюжна, присвячених вивченню психологічних механізмів етіогенези тривожності в функціональній площині, здійснила

спробу концептуального обґрунтування нового підходу до операціоналізації феномену «особистісна тривожність» з позицій структурно-функціонального детермінізму та системно-генетичного аналізу. І дійшла висновку, що особистісна тривожність у юнаків проявляється «як функціонально детерміноване утворення», внутрішня структура якого представлена інтегративною сукупністю функціональних детермінант (доцільність, спрямованість та результативність адаптаційної активізації) [17].

Я. М. Омельченко, вивчаючи тривожні стани в молодшому шкільному віці, трактує особистісну тривожність як індивідуальну рису особистості, яка найчастіше домінує в структурі психіки [24].

Посилаючись на експериментальні дослідження і прикладний досвід діагностики тривожних станів, О. О. Халік вводить дві нові категорії ситуативної тривоги: міжособистісну ситуативну тривогу і внутрішньогрупову ситуативну тривогу. Обидві категорії, на думку автора, стосуються «емоційних переживань людини в конкретний проміжок часу і дозволяють зафіксувати інтенсивність вираженості ситуативної тривоги, яка виникає в процесі реальних, минулих і очікуваних контактів із конкретними партнерами і групою людей» [45].

На основі досліджень школярів підліткового віку Я. М. Омельченко та З. Кісарчук зробили порівняльний аналіз змісту тривожних переживань дітей із різною інтенсивністю тривожних станів [24]. При адекватному рівні тривожності йде збереження високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Збереження соціальних стосунків. При підвищеному -збереження позитивного уявлення про себе у соціальному оточенні, збереження високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. При високому - відбувається збереження власного «Я» у соціальному оточенні, збереження позитивного уявлення про себе, високих

статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Збереження соціального оточення, збереження батьківського оточення. При зниженому йде збереження позитивного уявлення про себе, збереження власного «Я» у соціальному оточенні [24].

Н. І. Пильчук на основі експериментальних даних доводить, що за високого рівня тривожності в юнацькому віці суттєво знижується можливість для її опредметнення, яка складається з уміння суб'єкта співвідносити тривожність із конкретними особистісними проблемами або соціальними ситуаціями і тим самим опосередковує стан дифузної напруги та значно послаблює можливості для адаптації [26].

У дослідженнях А. А. Хвана важливу групу досліджень складає вивчення функції тривоги і тривожності. Експериментальне вивчення впливу тривоги на ефективність діяльності дає достатньо узгоджені результати. Дані, за невеликим винятком, свідчать про те, що тривога сприяє успішності діяльності у відносно простих для індивіда ситуаціях і перешкоджає і навіть веде до повної дезорганізації діяльності – в складних [48].

Ф. Д. Березін стверджував, що джерелом тривоги є незбалансованість системи «людина-середовище», недостатність психічних або фізичних ресурсів індивідуума для задоволення актуальних потреб, побоювання, зв'язані з ймовірною нездатністю реалізовувати значимі потреби в майбутньому, з тим, що нові вимоги середовища можуть виявити його власну неспроможність [5].

Дослідження Ф. Д. Березіна дозволили сформуванню уявлення про існування тривожного ряду. Він включає кілька афективних феноменів, які закономірно змінюють один одного в міру виникнення і наростання тривоги: відчуття внутрішньої напруженості – гіперестезичні реакції – власне тривогу – страх – відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, – тривожно-

боязке збудження [5].

Н. Н. Вереніч підкреслює, що немало досліджень присвячено ролі тривожності у виникненні неврозів і психосоматичних розладів. Заслуговують на увагу дослідження у галузі медичної психології, зокрема кардіопсихології, які стосуються емоційного стану та його порушень у підлітків з серцево-судинними захворюваннями [6].

Фахівці даної галузі відмічають наявність стійких проявів тривожності у хворих. Так, Ю. П. Корнева зазначає, що однією із найбільш характерних особливостей хворих гіпертонією є високий рівень тривоги. У деяких роботах тривожність розглядається як психофізіологічна схильність реагувати емоційно навіть у ситуації незначної загрози і напруги [18].

В. М. Астапов вважає, що тривожність – показник слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів. У цьому контексті тривожність виступає як властивість темпераменту, за якого її високі показники завжди корелюють із відносно високими показниками нейротизму. В інших дослідженнях, навпаки, тривожність оцінюється як придбана поведінкова диспозиція, та вважається, що вона формується тільки в результаті формування у індивіда певного негативного досвіду переживання тривожних станів [1].

На думку Е. Г. Ейдемільера є висока вірогідність розвитку тривожної дитини у тих батьків, які виховують її за типом гіперпротекції (надмірна турботливість, безліч обмежень і заборон, постійне смикання). Під пресингом суворого контролю дитина втрачає впевненість у собі, поступово втрачає своє психологічне здоров'я.

Ученими Б. І. Кочубей та А. М. Прихожан експериментально встановлено, що тривожність чинить деструктивний вплив на результати пізнавальної діяльності людини [29].

За дослідженнями Т. В. Сінельнікової, «чим сильніша тривожність, тим частіше суб'єкт відповідає на нейтральний стимул як на аверсивний», тобто як на шкідливий або неприємний [33].

Є. Р. Хабірова у своїй праці обґрунтувала залежність ефективності пізнавальної діяльності людини від рівня тривожності, оскільки тривожні особи підлягають стресогенним факторам. У стресових ситуаціях важливого значення набуває емоційна стійкість, яка забезпечує успішне досягнення мети, сталість психічних та рухових функцій, правильне співвідношення позитивних дій індивіда у спокійному та емоційних станах [44].

О. М. Галієва визначає тривожність як особистісну властивість, яка є значущим ризик-фактором, що призводить до нервовопсихічних захворювань у студентів. Крім того, у своєму дослідженні автор показує, що висока тривожність, підвищена чутливість до стресу зменшує інтелектуальну діяльність у психічно напружених ситуаціях, особливо під час екзаменів; знижує рівень розумової працездатності; викликає невпевненість у власних силах; є однією із причин низького соціального статусу особистості [8].

Таким чином, вивчення стану розробленості проблеми тривожності особистості дає змогу константувати наступне.

По-перше, незважаючи на численні напрацювання, аналіз сучасного стану розробленості проблеми свідчить про термінологічну невизначеність самого поняття «тривожність» та відсутність концептуальної єдності у розумінні його природи.

Під цим поняттям найчастіше за все прийнято вважати негативний емоційний стан особистості, що супроводжується безпричинним очікуванням несприятливого розвитку життєвих ситуацій та сильним нервовим напруженням.

Поняття «тривожність» розглядалось в різних наукових концепціях:

психоаналітична концепція К. Хорні; індивідуальна теорія А. Адлера; екзистенціальний підхід; психодинамічна теорія З. Фрейда та ін.

Найбільш дослідженими є питання, які розкривають процес виникнення тривожності; її внутрішніх чинників; стан тривожності у військовослужбовців; питання щодо динаміки тривожності в учасників операції об'єднаних сил; рівня тривожності у учасників бойових дій; особливості емоційних станів та тривоги у здобувачів вищої освіти під час війни; вплив того як дитячий та минулий досвід впливає на тривожність особистості і таке інше.

По-третє, недостатньо робіт про те, яким чином бойові дії впливають на прояв тривожних станів молодій людині, яка сама безпосередньо не є учасником цих дій.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Опис вибірки та процедури дослідження

Дослідження проводилося серед молодих людей, які тривалий час перебували в зоні активних бойових дій, та молоді, яка перебувала за кордоном.

Загальний обсяг учасників дослідження складав шістдесят осіб, серед яких рівною мірою представлені дівчата та юнаки, по тридцять осіб. Вік опитаних від вісімнадцяти до двадцяти трьох років. Більшість молоді, є мешканцями Південної України, а саме Херсонської області.

Для аналізу емпіричних даних дослідження були сформовані дві групи. До кожної групи увійшли молоді люди, які перебували у різних умовах.

У першу групу увійшли молоді люди, які протягом 2-місяців перебували в зоні проведення активних бойових дій, у другу – ті, хто знаходився за кордоном.

2.2. Методи дослідження

Відповідно цілей і завдань дослідження були використані тестові методики на оцінку рівня ситуативної тривожності Ч. Спілберга - Ю. Ханіна; опитувальник для діагностики депресивних станів А. Бека.

Для виявлення оцінки рівня ситуативної тривожності був запропонований тест Спілберга-Ханіна. Методика містить 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність). Залежно від самопочуття потрібно було обрати цифру, для кожного зі суджень: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

Структура методики дозволила оцінити та діагностувати стан тривожності в цілому, та визначити рівень ситуативної тривожності.

Для діагностики депресивних станів був використаний опитувальник Бека. Аналіз даних методики дозволив виявити загальний емоційний стан та наявність або вираженні тенденції до депресивних станів в опитуваних. Опитувальник містить тринадцять груп (А — Н) з чотирьох тверджень (0-3). В кожній групі одне твердження, яке краще всього відповідає тому, як людина себе відчуваєте зараз.

Увесь тестовий інструментарій не потребував додаткових спеціальних навичок від дослідника при проведенні тестування та оброблення результатів, бо отриманий результат звірявся з ключем; дозволив провести тестування з групою.

В усіх тестових методиках відсутня шкала брехні, тому щоб сприяти достовірності отриманих результатів, від подальшої обробки вилучалися ті відповіді опитаних, які б не можливо було перевірити.

Математико-статистична обробка отриманих результатів включала аналіз емпіричних даних з використанням: t-критерій Стьюдента, проведення кореляційного аналізу.

t-критерій Стьюдента використовувався для порівняння отриманих даних, які виражені в середніх значеннях. Кореляційний аналіз дозволив встановити характер взаємозв'язків між показниками. Математична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою програми SPSS Statistics. 17.0.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ, ЯКА ТРИВАЛИЙ ЧАС ПЕРЕБУВАЛА В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1 Особливості прояву особистісної тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає здатність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, розцінюється людиною як загроза, що пов'язана із специфічними ситуаціями, що загрожують її престижу, самооцінці, самоповазі.

На рисунку 3.1 відображені показники рівнів особистісної тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

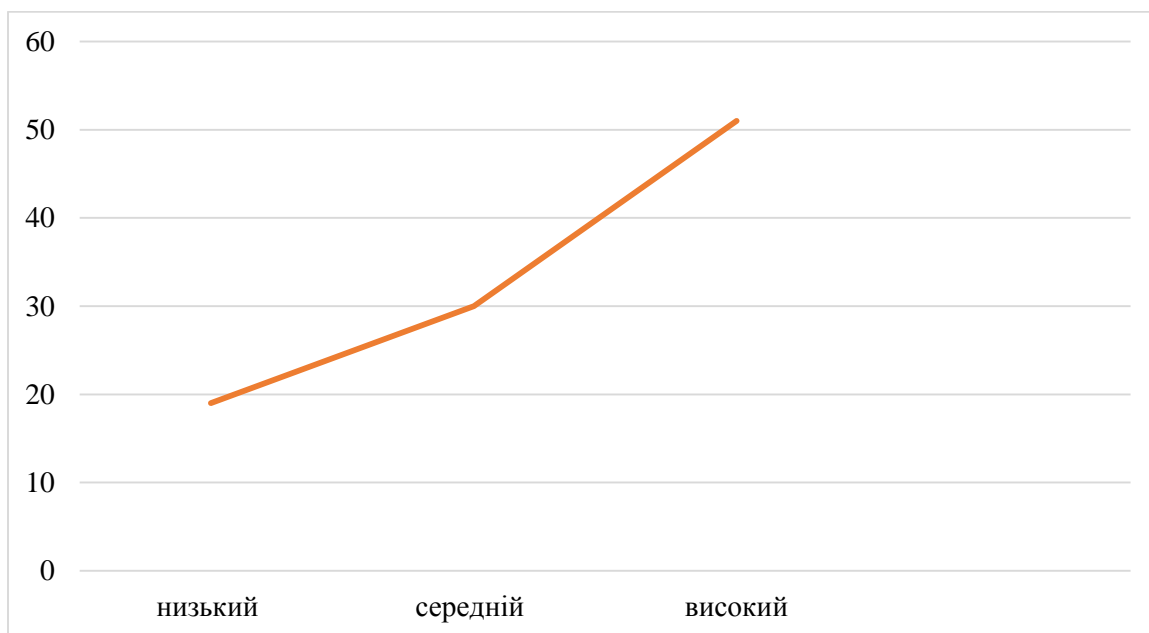


Рис. 3.1. Рівні особистісної тривожності у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні активних бойових дій: %

Аналіз даних, наведених у рисунку 3.1. показує, що серед трьох рівнів особистісної тривожності у членів даної групи виявився тільки один, а саме, високий рівень, який проявляється в надмірному стані тривожності та страху, часто цей стан супроводжується невротичними конфліктами. (51%).

30 % від усіх опитаних дещо схильні до адекватної тривожної реакції на будь які події, та відповідно мають середній рівень особистісної тривожності.

У 19% опитаних виявився низький рівень особистісної тривожності, який проявляється у абсолютному спокої та байдужості реагування на стресові ситуації.

Такий розподіл показників рівнів особистісної тривожності свідчить про те, що умови перебування в зоні активних бойових дій наклали відбиток на психологічному стані молоді в даної групі.

В таблиці 3.1 наведено показники рівнів особистісної тривожності у групі №1

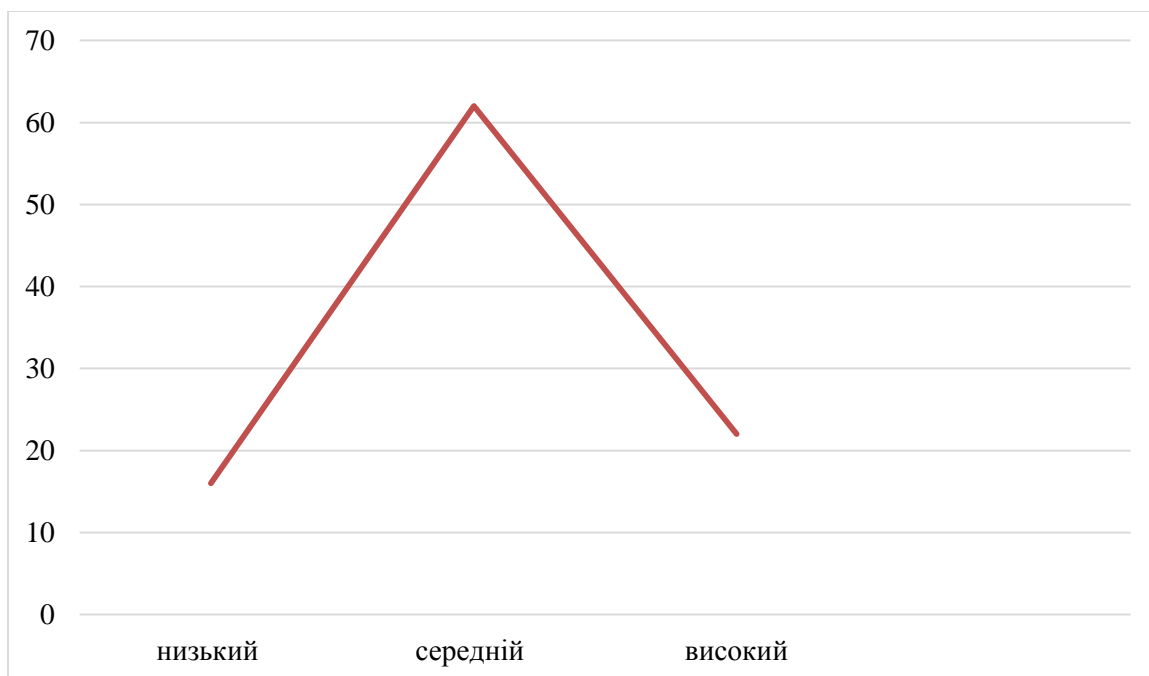
Таблиця 3.1

Рівні особистісної тривожності у групі №1 (середні значення)

Рівні особистісної тривожності	М	М	t-критерій Стьюдента	p
Низький - середній	6,2	8,4	-	-
Низький- високий	6,2	13,05	2,07	0,05
Середній-високий	8,4	13,05	2,44	0,01

Аналіз даних таблиці 3.1. дозволяє констатувати наступні факти. Серед молоді, яка перебувала в зоні активних бойових дій є переважна більшість тих, хто схильні до надмірного хвилювання та високої тривожності, ($t=2,07$ при $p<0,05$), ніж менше тривожитися, брати контроль над думками та бути більш раціональними ($t=2,07$ при $p<0,05$).

На рисунку 3.2 відображені показники рівнів особистісної тривожності у молоді, яка перебувала за кордоном.



Аналіз даних, наведених у рисунку 3.2 показує, що серед трьох рівнів особистісної тривожності у членів даної групи виявився тільки один, а саме, середній 62%. 22% і 16% від усіх опитаних мають низький та високий рівні особистісної тривожності.

Такий розподіл показників свідчить про те, що в групі №2 молодь досить адекватно реагує на різноманітні стресові ситуації у їх житті.

В таблиці 3.2 наведено показники рівнів особистісної тривожності у групі №1

Таблиця 3.2
Рівні особистісної тривожності у групі №2 (середні значення)

Рівні особистісної тривожності	М	М	t-критерій Стьюдента	p
Низький - середній	5,2	16	2,01	0,01
Низький- високий	5,2	7	2,07	-
Середній-високий	16	7	2,44	0,01

Аналіз даних таблиці 3.2 дозволяє констатувати наступні факти.

Серед молоді, яка перебувала за кордоном є переважна більшість тих, які мають такі індивідуально - психологічні і фізіологічні особливості, які дозволять їм контролювати свій емоційний стан і свою поведінку в стресових ситуацій і адекватно на них реагувати ($t=2,01$ при $p<0,01$), ніж черезмірно тривожитися та втрачати контроль над тривожними та навя'зливими думками ($t=2,33$ при $p<0,01$).

На рисунку 3.3 представлені показники рівнів особистісної тривожності в обох групах.

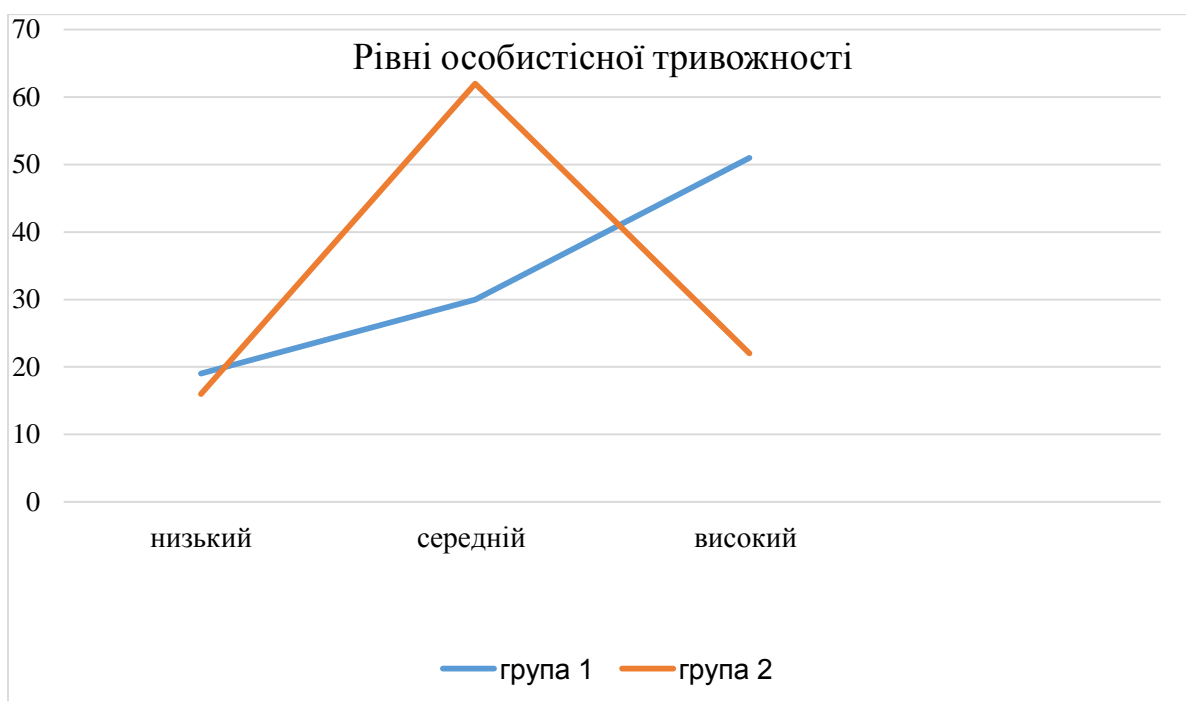


Рис 3.3. Рівні особистісної тривожності в обох групах: %, де

■ –група 1, ■- група 2.

Аналіз даних рисунку 3.3 дає змогу констатувати, що у співвідношенні щодо ведучих рівнів прояву особистісної тривожності в обох групах є як східні тенденції, так і відмінності.

Подібні тенденції проявилися в тому, що в обох групах опитаних є представники, які абсолютно спокійно реагують на якісь стресові обставини

та мають низький рівень особистісної тривожності.

Відмінність яскраво відобразилася в тому, що молоді люди, які перебували в зоні проведення активних бойових дій схильні до черезмірного стану тривожитися через щось, не можуть адекватно оцінювати ситуацію, перебільшують небезпеку, втрачають контроль над тривожними думками, і тому мають високий рівень особистісної тривожності.

Також різниця між групами проявилася в тому, що молодь, яка перебувала за кордоном в безпечних умовах має схильність адекватно реагувати на стресові події та більш характерно мати середній рівень особистісної тривожності.

В таблиці 3.3 наведено показники рівнів особистісної тривожності в обох групах.

Таблиця 3.3

Рівні особистісної тривожності в обох групах (середні значення)

Рівні особистісної тривожності	Група 1. М	Група 2 М	t- критер ій Стьюд ента	p
Низький	6,2	5,2	2,07	-
Середній	8,4	16	4,8	0,05
Високий	13,05	7	5,1	0,05

Аналіз даних таблиці 3.3 дозволяє констатувати наявність як подібних тенденцій, так і відмінностей щодо того, які рівні особистісної тривожності має молодь, яка перебувала в безпечних та небезпечних екстремальних умовах.

По-перше, місцезнаходження та умови є вагомим фактором, який позначається на прояві особистісній тривожності у особистості.

По-друге, в обох групах в однаковій мірі чисельність молодих людей, які

мають низький рівень тривожності та яким легко реагувати чи сприймати якіть життєві обставини.

По-третє, серед опитаних з групи №2 більшість схильна в адекватній мірі тривожитися на середньому рівні, (4,8 при $p < 0,05$) ніж опитані з групи №1, які більш схильються до іраціональних та нав'язливих думок, що характеризується високим рівнем особистісної тривожності (5,1 при $p < 0,05$).

Таким чином, вивчення рівнів особистісної тривожності серед молоді дозволило встановити наступне.

У молоді, яка тривалий час перебувала в зоні активних бойових дій серед трьох рівнів особистісної тривожності проявився тільки один – високий, а саме, схильність до надмірного хвилювання, не контролюють свої іраціональні думки, відчують часте напруження та страх, навіть якщо об'єктивно їм нічого не загрожує.

У особистостей юнацького віку, які перебували за кордоном серед трьох рівнів особистісної тривожності проявився також один, а саме, середній, а саме, можливість адекватно оцінювати ситуацію, без гіперболізації її, при цьому на помірному рівні відчувати тривожність, яка є конструктивною та прийнятною при стресових обставинах.

3.2 Схильність до депресивних станів у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

Депресивні стани – це психологічні розлади, які характеризуються постійним пригніченим станом та втратою зацікавленості до будь-якої діяльності в житті особистості.

Задовільний емоційний стан – це стан особистості, який характеризується відсутністю нав'язливих тривожних думок, стабільною самооцінкою, високою концентрацією уваги, здоровим сном, високим рівнем енергії, зацікавленістю до життя і таке інше.

Легкі депресивні симптоми – це симптоми, які проявляються у обесцінюванні власних досягнень, зниженні рівня енергії, безпричинна втомлюваність, втрати задоволення від улюблених справ, послаблення концентрації уваги.

Помірний депресивний стан – стан, для якого характерні такі прояви: подавлений настрій протягом дня, занижений рівень самооцінки та невпевненість в собі, самокритика та безпричинне відчуття провини, відчуття нерішучості, втрата минулих інтересів до будь-якого виду діяльності.

Важкий депресивний стан – це депресивний стан важкої форми, при якому характерні такі ознаки, як: майже завжди подавлений настрій, втрата задоволення та зацікавленості від життя, постійна втомленість, постійні нав'язливі та тривожні думки, втрата апетиту, розлади сну.

На рисунку 3.4 відображені показники депресивних станів у молоді з групи 1.

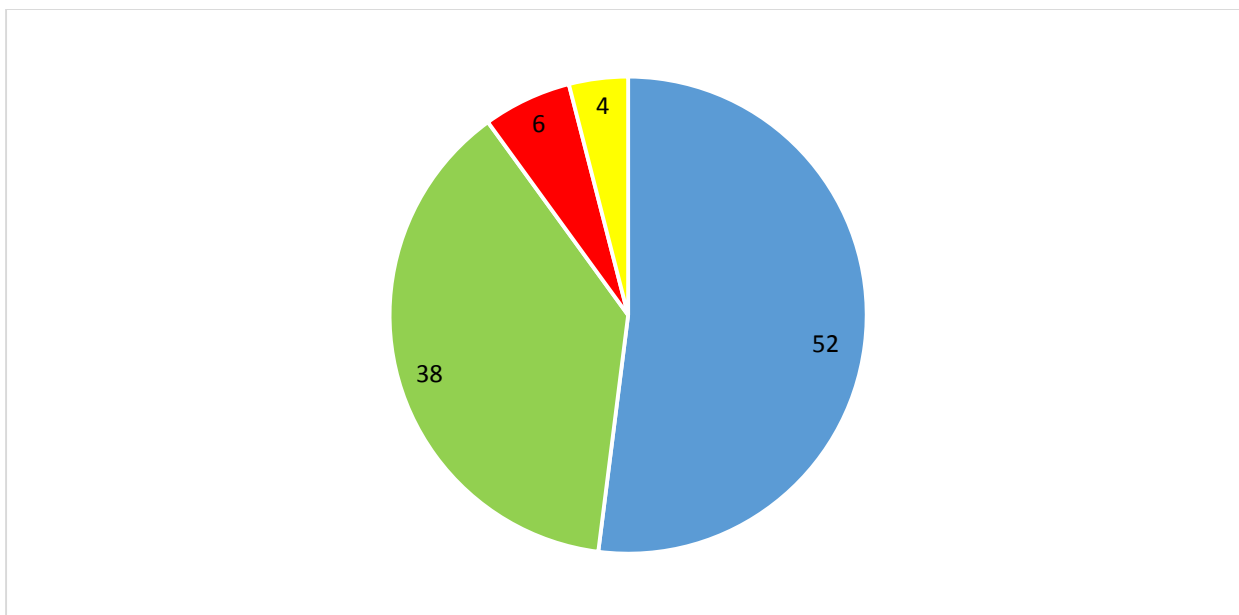


Рис. 3.4. Показники депресивних станів у молоді з групи 1 : %, де -
■ - задовільний емоційний стан, ■ - легкі депресивні симптоми, ■ - помірний депресивний стан, ■ - важкий депресивний стан.

Аналіз даних рисунку 3.4 дозволяє констатувати, що більш ніж у половини опитаних виявились легкі депресивні прояви (52 % від усіх опитаних), а саме, пригнічений настрій; знижений рівень зацікавленості у житті; нездатність сконцентруватися на чомусь одному, швидке переключення уваги.

Для 38% опитаних є характерним задовільний емоційний стан та повна відсутність депресивних тенденцій.

У 4-6 % опитаних – це помірний депресивний стан та важкий, тобто: розлади сну чи безсоння; подавлений настрій; відсутність апетиту чи статевого потягу; значна втрата чи збільшення ваги; відчуття постійної втоми, втрата енергії; почуття власної нікчемності, занижений рівень самооцінки; навязливі думки, самокритика та безпідставне почуття провини.

В таблиці 3.4. наведено порівняння показників депресивних станів у групі №1.

Таблиця 3.4

Депресивні стани у групі № 1, (середнє значення)

Депресивні стани молоді	Серед знач	Серед знач	t-критерій Стьюдента	p
Задовільний емоційний стан – легкі депресивні симптоми	9,2	16,4	2,67	0,05
Задовільний емоційний стан – помірний депресивний стан	9,2	3	1,5	-
Задовільний емоційний стан – важкий депресивний стан	9,2	2,7	1,06	-
Легкі депресивні симптоми – помірний депресивний стан	16,4	3	1	0,05
Легкі депресивні симптоми – важкий депресивний стан	16,4	2,7	0,88	0,05
Помірний депресивний стан – важкий депресивний стан	3	2,7	0,95	-

У молоді, яка тривалий час перебувала на окупованій території під час проведення бойових дій найчастіше проявляються легкі депресивні симптоми, які пов'язані з зниженою активністю впродовж дня, пригніченим настроєм, апатією, аніж задовільний емоційний стан ($t=2,67$, $p<0,05$), помірний депресивний стан ($t=1$, $p<0,05$). та важка депресія ($t=0,88$, $p<0,05$).

На рисунку 3.5 відображені показники депресивних станів у молоді з групи 2.

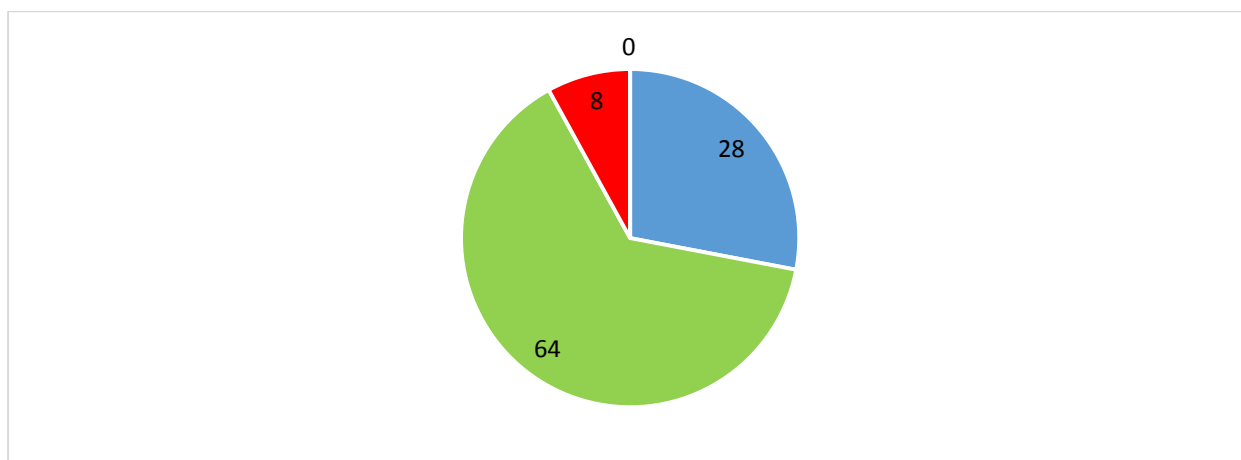


Рис. 3.5. Показники депресивних станів у молоді з групи 2 : %, де -
■ задовільний емоційний стан, ■ - легкі депресивні симптоми, ■ - помірний депресивний стан, ■ - важкий депресивний стан.

Аналіз даних рисунку 3.5 дозволяє констатувати, що більше, ніж у половини молоді, яка під час бойових дій перебувала за кордоном відслідковується відсутність до депресивних схильностей, тобто, задовільний емоційний стан (64%), який проявляється через здоровий сон, нормальний рівень активності, відсутність тривожних думок, стабільну самооцінку, високий рівень концентрації на чомусь і таке інше. 28% опитаних мають легкі депресивні симптоми. У 8% опитаних – це помірний депресивний стан, тобто: розлади сну чи взагалі безсоння; подавлений настрій; зниження звичної активності; відсутність апетиту або статевого потягу; втрата чи збільшення ваги тіла; відчуття постійної втоми, втрата енергії; почуття власної нікчемності; нав'язливі думки, самокритика та безпідставне почуття провини.

В даній групі у жодного з опитаних не було виявлено важкого депресивного стану. Можна припустити, що це скоріше пов'язано з тим, що опитані групи №2 не стикнулися з екстремальними умовами на відміну від опитаних групи №1.

В таблиці 3.5. наведено порівняння показників прояву депресивних станів у групі № 2.

Таблиця 3.5

Депресивні стани у групі № 2, (середнє значення)

Депресивні стани молоді	Серед знач	Серед знач	t-критерій Стьюдента	p>2,05
Задовільний емоційний стан – легкі депресивні симптоми	18,7	3,1	0,45	0,05
Задовільний емоційний стан – помірний депресивний стан	18,7	1	0,33	0,05
Легкі депресивні симптоми – помірний депресивний стан	3,01	0,44	1	-

Аналіз даних таблиці дозволяє констатувати той факт, що у представників цієї групи переважає задовільний емоційний стан, який

проявляється через здоровий сон, нормальний рівень активності, відсутність тривожних думок, стабільну самооцінку, високий рівень концентрації на чомусь, аніж легкі депресивні симптоми та помірний депресивний стан ($t=0,45$ при $p<0,03$), ($t=0,33$ при $p<0,01$).

На рисунку 3.6 відображені показники депресивних станів у молоді в обох групах.

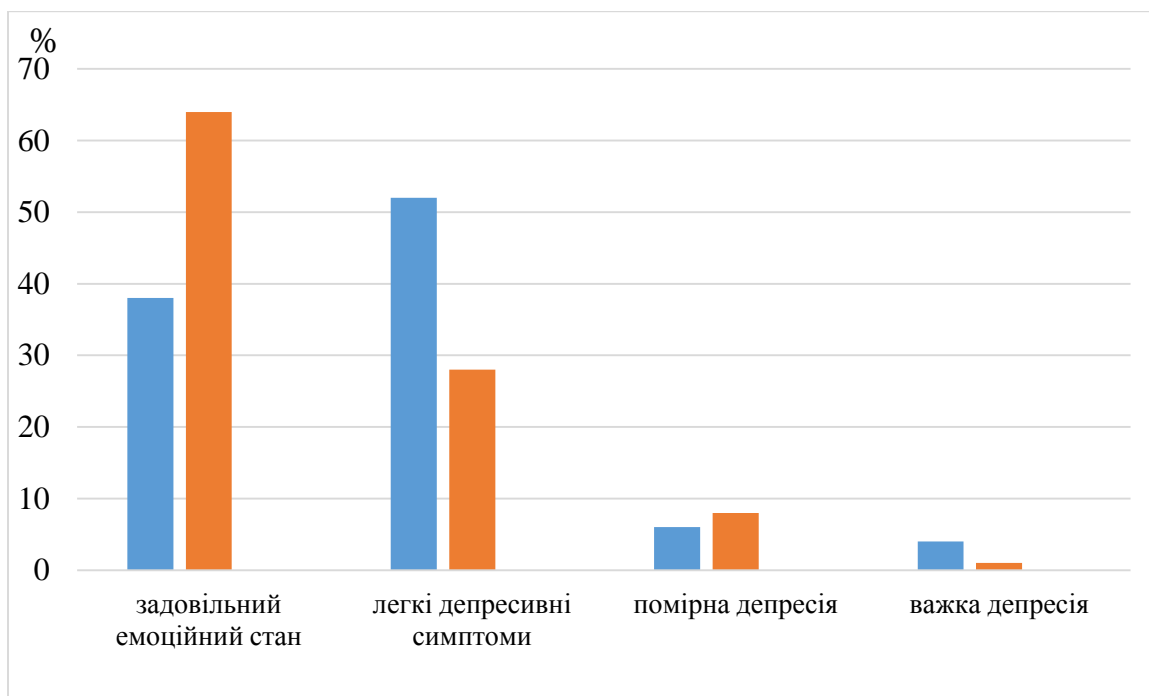


Рис.3.6. Депресивні стани в обох групах, де ■ - перша група, ■ - друга група.

Порівняльний аналіз даних рисунку 3.6 дає змогу констатувати, що у співвідношенні щодо показників депресивних станів в обох групах є як схожі тенденції, так і відмінності.

Спільна тенденція виявилась у тому, що молодь з обох груп має низькі показники та не страждає помірною та важкою формами депресії. Відмінність виявилась стосовно задовільного емоційного стану та легких депресивних симптомів, а саме, у групі №1 мають перевагу легкі депресивні симптоми, а

для групи №2 характерніший задовільний емоційний стан.

У таблиці 3.6 представлений порівняльний аналіз депресивних станів у молоді в обох групах.

Таблиця 3.6

Депресивні стани в обох групах (середнє значення)

Засоби прояву стресу	група 1 серед. знач.	група 2 серед. знач.	t-критерій Стьюдента	p>2,05
Задовільний емоційний стан	9,2	18,7	2,06	0,05
Легкі депресивні симптоми	16,4	3,1	1,1	0,05
Помірний депресивний стан	3	1	0,5	-
Важкий депресивний стан	2,07	-	-	-

Аналіз даних таблиці 3.6 дозволяє констатувати той факт, що помірний депресивний стан в однаковій мірі проявляються у молоді, незалежно від їх місцезнаходження. Якщо молодь знаходилася на території під час активних бойових дій, то вони мають не такий задовільний емоційний стан, як їх однолітки, які знаходилися далеко від екстремальних умов ($t= 2.06$ при $p<0.05$). В опитаних першої групи частіше проявляються легкі депресивні симптоми на відмінну від опитаних другої групи ($t= 1,1$ при $p<0.05$).

Таким чином вивчення депресивних станів виявило наступне.

По-перше, у юнаків, яка знаходилися в зоні бойових дій найчастіше особистісна тривожність проявляється через легкий депресивний стан. Хоча на індивідуально психологічному рівні є й ті, хто відчуває на собі прояву й помірною та важкого емоційного стану, і ті хто має задовільний емоційний стан.

По-друге, у молоді, яка була подалі від зони бойових дій проявився саме задовільний емоційний стан. Хоча на індивідуально психологічному рівні є й ті, хто відчуває на собі прояву помірною та легкого емоційного стану, та зовсім відсутні опитані, які мають важкий депресивний стан.

3.3 Характер взаємозв'язку особливостей рівнів особистісної тривожності та схильністю до депресивних станів у молоді, яка тривалий час перебувала в зоні бойових дій.

У таблицях 3.7 та 3.8 наведено характер взаємозв'язку рівнів особистісної тривожності та схильності до депресивних станів у групах №1 та №2.

Таблиця 3.7.

Характер взаємозв'язку проявів особистісної тривожності та схильності до депресивних станів у групі №1

Депресивні стани	Рівні особистісної тривожності		
	Низький	Середній	Високий
Задовільний емоційний стан	-	-	-
Легкі депресивні симптоми	-	-	0,71
Помірна депресія	-	-	-
Важка депресія	-	-	-

Примітка: у таблицю винесені лише значення, які 0.05

Аналіз даних таблиці 3.8 дозволяє константувати той факт, що у молоді з першої групи є прямий характер взаємозв'язку легких депресивних симптомів та високого рівня особистісної тривожності ($r=0,71$, $p < 0,05$).

При високому рівні особистісної тривожності йде поєднання з легкими депресивними симптомами.

Це пов'язано з тим, що людина, будучи в таких небезпечних та екстремальних умовах, нічого не може змінити, тому і відчуває постійне напруження. Все йде через відсутність можливості контролю.

Немає жодного взаємозв'язку між низьким, середнім рівнями та депресивними станами особистості.

Таблиця 3.8.

Характер взаємозв'язку проявів особистісної тривожності та схильності до депресивних станів у групі №2

Депресивні стани	Рівні особистісної тривожності		
	Низький	Середній	Високий
Задовільний емоційний стан	-	0,58	-
Легкі депресивні симптоми	-	-	-
Помірна депресія	-	-	-
Важка депресія	-	-	-

Примітка: у таблицю винесені лише значення, які 0.05

Аналіз даних таблиці 3.8 дозволяє констатувати той факт, що у молоді з другої групи встановлено прямий характер взаємозв'язку середнього рівня особистісної тривожності через задовільний емоційний стан ($r=0,58$ при $p<0,05$).

Це означає те, що особистості мають велику ступінь контролю та підвищеної тривожності, бо позбулася свого звичного життя, яке було до початку повномасштабного вторгнення.

Таким чином вивчення взаємозв'язків проявів особистісної тривожності та схильності до депресивних станів у молоді виявило їх принципову різницю.

По-перше, для групи опитаних, які тривалий час перебували в зоні проведення бойових дій при високому рівні їх особистісної тривожності є зв'язок з легкими депресивні симптоми, які проявляються у дратівливому та напруженому стані.

По-друге, особистості юнацького віку з групи №2 є зв'язок задовільного емоційного стану при середньому рівні особистісної тривожності.

ВИСНОВКИ

1. Сучасний стан розробленості проблеми тривожності особистості характеризується термінологічною невизначеністю поняття «тривожність» та відсутністю концептуальної єдності у розумінні її природи. Під цим поняттям частіше за все прийнято вважати негативний емоційний стан особистості, що супроводжується безпричинним очікуванням несприятливого розвитку життєвих ситуацій та сильним психологічним напруженням.

Найбільш дослідженими є питання, які розкривають процес виникнення тривожності та її внутрішніх чинників; стан тривожності у військовослужбовців; питання щодо динаміки тривожності в учасників операції об'єднаних сил; рівня тривожності в учасників бойових дій; особливості емоційних станів та тривоги у здобувачів вищої освіти під час війни; вплив того, як дитячий та минулий досвід впливає на тривожність особистості і таке інше.

2. Перебування особистості безпосередньо в зоні бойових дій стало каталізатором, який спровокував появу негативних наслідків для емоційного стану молодого людини, яка там перебувала тривалий час на відміну від їх однолітків, які знаходилися в відносній безпеці.

Це проявилось у тому, що у молодих людей, які були в зоні бойових дій серед усіх можливих рівнів особистісної тривожності домінував - високий, а саме, проявилася схильність до надмірного хвилювання, відсутність здібності контролю своїх іраціональних думок, вони навіть якщо об'єктивно знаходились у безпеці частіше відчували почуття страху та напруження. Навпаки, у тих хто був подальше від безпосереднього негативного впливу бойових дій, а саме, за кордоном, типовим рівнем прояву тривоги був середній. Людина була здатна зберігати здібність адекватно оцінювати ситуацію, без її

гіперболізації, при цьому відчуття тривожності зберігалось, але ця тривога була конструктивною та прийнятною при стресових обставинах.

У молоді, яка тривалий час перебувала поблизу від бойових дій, проявляються легкі депресивні симптоми, а саме, йшло обесцінювання власних досягнень, зниження рівня енергії, було почуття безпричинної втомлюваності, втрачалось задоволення від улюблених справ та послаблення концентрації уваги. Їх ровесники з групи № 2 мали задовільний емоційний стан, тобто зберігалось зацікавленість до свого життя та улюблених справ, виский рівень енергії, відсутність тривожних думок, впевненість у собі та своїх можливостях та спокійний сон.

Таку різницю у прояву тривожності можна пояснити тим, що хоча молодь в цілому відчувала тривогу, але рівень її вираженості у тих, хто перебував в зоні бойових дій в більшій мірі зменшував здібності людини адаптуватися у невизначених обставинах та їх змоги впливати на події.

Було встановлено, що тільки у опитаних з групи 1 були зафіксовані легкі депресивні симптоми: дратівливість та напружений стан. Це пояснюється тим фактом, що знаходячись тривалий час в екстремальних умовах, не маючи можливість реально щось змінити у своєму житті йде зростання рівня агресивності і відчуття психологічного напруження.

У молодих людей, з обох груп є однаково позитивний характер взаємозв'язків між рівнями особистісної тривоги та схильностями до депресивних станів, але він принципово відрізняється своїм наповненням.

Так, у тих, хто знаходився в зоні бойових дій, в їх психічній реальності є взаємодоповнення між відсутністю контролю за перебігом свого життя та легкими депресивними симптомами, а саме, відчуття неспокою, страху, неможливість щось змінити або передбачити тісно поєдналося з проявами постійного психологічного напруження. У їх однолітків, які перебували за

кордоном, в їх психічній реальності є взаємозв'язок між задовільним рівнем тривоги та задовільним емоційним станом, тобто бойові дії опосередковано вплинули на почуття тривоги, обумовили необхідність адаптуватися до нових умов при збереженні нормального функціонуванні психіки особистості.

Такі відмінності можна пояснити тим, що перебуваючи в зоні бойових дій, людина емоційно переживає що вона може померти щодня, що у неї не має можливості на свій розсуд діяти та впливати на перебіг свого життя, у неї підвищується залежність від інформаційного впливу іззовні та всіх інших негативні видів впливу на психіку людини. Знаходячись вимущено за кордоном, людина теж відчуває тривожність, але негативні наслідки війни її торкнулися опосередковано: страх за рідних, неможливість себе забезпечити, відсутність звичайного образу життя та т. ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – с. 151–160.

2. Атаманчук Н. М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів 35 Міжнарод. наук. практи. інтернет-конф., 31 травня 2022 р. Переяслав, 2022. – Вип. 35. с.113-117.

3. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів / Ю. О. Бабаян, О. О. Коновалюк // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.12. – С. 18–21.

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

5. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека /Ф. Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.

6. Вереніч Н. Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // Психолог. – 2004. – №23-24. – С. 41- 42.

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

8. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН

України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128.

9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). с. 32-48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)

10. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді [Електронний ресурс] / А.Я. Гринечко // Вісник психології і соціальної педагогіки. – 2010. – Вип. 2. – С. 54-72. – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>.

11. Гредюшко О. П. Социально-психологические факторы тревожности студентов ССУЗ педагогического профиля. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Казань, 2004 - 18 с.

12. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Г. О. Гулько — Київ, 2017. — 249 с.

13. Гульчевская Н. Е. Особенности проф. тревожности психолога в условиях образовательных инноваций: дис. канд. психол. наук: Київ, 2004. - 184 с.

14. Заброцький М. Н. Основи вікової психології / М. Н. Заброцький. – Тернопіль : Хвиля, 2013 – 112 с.

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

16. Імедадзе Н. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці /

/ Психологічні дослідження / [ред. А.С. Прангішвілі]. – Тб., 1996. – С. 49-58.

17. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Є. М. Калюжна. – Київ, 2008. – 29 с.

18. Коренєва Ю. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми [Текст]: теоретичні і прикладні проблеми психології: Зб. наукових праць / Ю.П. Коренєва. – № 1(39). – Сєверодонецьк, 2016. – С.103-104.

19. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. ... канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. - 213 с.

20. Крайнюк В. М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 1999. – 18 с.

21. Кричфалушій М. І. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності /М. Кричфалушій, Л. Гнітецький, О. Швай, В. Тарасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. — Луцьк, 2015. — № 4 (32). — С. 19–23.

22. Малолеткова А. В. Снижение ситуативной тревожности как показатель эффективности психологической подготовки студентов педагогического вуза: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / А. В. Малолеткова. — Казань, 2003. —196 с.

23. Мэй Р. Смысл тревоги [пер. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной]. Москва: Класс, 2001. 384 с. URL: <https://bookap.info>.

24. Омельченко Я. М. Психологічна допомога підліткам та юнакам з тривожними станами / Я.М.Омельченко, З.Г. Кісарчук. – К.: Шк.. світ, 2011. – 112 с.

25. Павлова Т. С. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте/ Т. С. Павлова, А. Б. Холмогорова// Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – № 1. – С. 29-43.

26. Пильчук Н. И. Тревожность студентов как фактор, опосредующий взаимосвязь мотивации и успешности в обучении: материалы ежегод. науч. конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов 2007» (11- 15 апреля 2007 года). МГУ им. М.В. Ломоносова, 2007. - С. 38-40.

27. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.

28. Петровский А. В. Словарь. Общая психология // Энциклопедический словарь в шести томах. Том 1. / ред. и сост. Л.А. Карпенко. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 251с.

29. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп [Текст]: Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / С.А. Прахова. – Вип. 41. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018.

30. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

31. Роджерс К. Взгляд на психотерапию; Становление человека; [пер. с

анг. М. М. Исениной; под ред. д. п. н. Е. И. Исениной]; терм. правка В. Данченко. Киев: PSYLIB, 2004. - 233 с.

32. Савчин М. В. Вікова психологія: Підручник. / М. В. Савчин, П. П. Василенко. – Київ: "Академвидав", 2005. – 360 с.

33. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен. Вестник Удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2013. Вып. 2. С. 42-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article>.

34. Ситнік С. В. Дослідження емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни [Текст] / С. В. Ситнік. – Наука і освіта, 2022.- №8.- С.68-79.

35. Сінельнікова Т. В. Дослідження тривожності у молодих жінок, що переживають кризу самовизначення [Текст] / Т.В. Сінельнікова. – Наука і освіта, 2014. – №6. – С.108-113.

36. Скрипченко О. В., Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчукта ін. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2001. - 416 с.

37. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Спилбергер // Тревога и тревожность. Хрестоматия /сост. и общ. ред. В. М. Астапова. – Москва : ПЕРСЭ, 2008. – С. 175–207.

38. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

39. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І.І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. – Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 1 (46). – С. 266-272.

40. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний

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

41. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 1. - С.105-115.

42. Томчук С. М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. - 200 с.

43. Ткач, А. В. Психоемоційний стан людини та самодопомога під час бойових дій. Збірник наукових матеріалів LXXXI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Березневі наукові читання». (С.41-42). 14 березня, 2022, Вінниця, Україна: el-conf.com.ua. Вилучено з:https://elconf.com.ua/wpcontent/uploads/2022/03/Вінниця_березень.

44. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды / научный редактор и автор вступления М. В. Ромашкевич. — М.: Геррус, 2005. — С. 15–79.

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

46. Харченко М. А. Диагностика проявлений тревожности у студенческой молодежи / М. А. Харченко // Научно-медицинский вестник, 2009. – № 8. – С. 112-114.

47. Хабирова Е. Р. Тревожность и ее последствия. Ананьевские чтения-2003. Санкт-Петербург, 2003. - С. 301–302.

48. Хван А. А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте. Диагностика, профилактика, коррекция. Кемерово: ИВ О КРИПКИПРО, 2006г. - 109 с.

49. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Горшкова Д. А., Мельник А.М. Суицидальное поведение в студенческой популяции // Культурно-историческая психология. 2009. № 3.

50. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. СПб. Питер, 2002. - 224 с.

51. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності / О. В. Царькова, С. В. Радченко // Актуальні проблеми психології. — 2015. — Т. 7, вип. 38. — С. 479–491.

52. Чиньона І. І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017. 240 с.

53. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005, - 640 с.

54. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. – К., 2007. – № 7 (100). – С. 17-22.

55. Юрченко В. І. Проблеми соціалізації дітей і молоді в умовах інформаційної війни // Вісник психології і педагогіки. – Випуск 24. – 2019. http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._- Випуск_24.

56. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. С англ. Т. С. Драбкиной. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 576 с. – (Библиотека психологии и психотерапии). С. 53.

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

ДОДАТОК А

Методики дослідження

Опитувальник Ч. Спілберга - Ю. Ханіна оцінки рівня ситуативної тривожності

Інструкція: Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви почуваетесь відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) +

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви відчуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви відчуваєтеся безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Тест А. Бека для діагностики депресивних станів

Інструкція: Перед вами знаходиться опитувальник, що містить тринадцять груп (А — Н) з чотирьох тверджень (0— 3). Прочитуйте, будь ласка, кожную групу тверджень цілком. Потім вибирайте з кожної групи одне твердження, яке краще всього відповідає тому, як ви себе відчуваєте сьогодні, тобто прямо зараз.

Обведіть номер вибраного вами твердження. Якщо декілька тверджень з однієї групи здаються вам однаково добре відповідними, то обведіть всі їх номери. Перш ніж зробити свій вибір, переконаєтесь, що ви прочитали всі твердження в кожній групі.

А 0 Мені не сумно

- 1 Мені сумно або тужливо
- 2 Мені весь час тужливо або сумно, але я нічого не можу з собою поробити
- 3 Мені так сумно або сумно, що я не можу цього винести

Б 0 Я дивлюся в майбутнє без особливого песимізму або розчарування

- 1 Я відчуваю розчарування в майбутньому
- 2 Я відчуваю, що мені нічого чекати попереду
- 3 Я відчуваю, що майбутнє безнадійне і повороту до кращого бути не може

В 0 Я не відчуваю себе невдахою

- 1 Я відчуваю, що невдачі траплялися у мене частіше, ніж у інших людей
- 2 Коли я озираюся на життя, я бачу лише ланцюг невдач
- 3 Я відчуваю, що потерпів невдачу як особу (батько, чоловік, дружина)

Г 0 Я не випробовую ніякої особливої незадоволеності

- 1 Ніщо не радує мене так, як було раніше
- 2 Ніщо більше не дає мені задоволення
- 3 Мене не задовольняє все

Д 0 Я не відчуваю ніякої особливої провини

- 1 Велику частину часу я відчуваю себе поганим і нікчемним
- 2 У мене досить сильне відчуття провини
- 3 Я відчуваю себе дуже поганим і нікчемним

Е 0 Я не випробовую розчарування в собі

1 Я розчарований в собі

2 У мене огида до себе

3 Я ненавиджу себе

Ж 0 У мене немає ніяких думок про самоушкодження

1 Я відчуваю, що мені було б краще померти

2 У мене є певні плани здійснення самогубства

3 Я накладу на себе руки при першій нагоді

З 0 У мене не втрачений інтерес до інших людей

1 Я менший, ніж бувало, цікавлюся іншими людьми

2 У мене втрачений майже важ інтерес до інших людей, і майже немає ніяких відчуттів до них

3 У мене втрачений всякий інтерес до інших людей, і вони мене абсолютно не турбують

І 0 Я ухвалюю рішення приблизно так само легко, як і завжди

1 Я намагаюся відстрочити ухвалення рішень

2 Ухвалення рішень дається мені насилу

3 Я більше зовсім не можу ухвалювати рішення

Д 0 Я не відчуваю, що виглядаю скільки-небудь гірше, ніж зазвичай

1 Мене турбує те, що я виглядаю старо і непривабливо

2 Я відчуваю, що в моєму зовнішньому вигляді відбуваються постійні зміни, що роблять мене непривабливим

3 Я відчуваю, що виглядаю бридко або отталкивающе

Л 0 Я можу працювати приблизно так само добре, як і раніше

1 Потрібно робити додаткові зусилля, щоб почати щось робити

2 Мені потрібно насилу пересилити себе, щоб щось зробити

3 Я зовсім не можу виконувати ніякої роботи

М 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай

1 Я втомлююся швидше, чим раніше

2 Я втомлююся від будь-якого заняття

3 Я втомився ніж би то не було займатися

Н 0 Мій апетит не гірший, ніж зазвичай

1 Мій апетит не так хороший, як бувало

2 Мій апетит тепер набагато гірше, чим раніше

3 У мене зовсім немає апетиту

